

NA VERBLIJF IN HET GROEN: TEKENCHECK DOEN!

Een tekencheck is belangrijk, want als je een teek zo snel mogelijk en op de juiste manier weghaalt verklein je het risico om er ziek van te worden. Je leest hier hoe je dit het beste doet.

WAT IS EEN TEEK?

Een teek is een piepklein plat en hard beestje. Vaak maar 0,5 tot 3 millimeter * groot. Tekenen leven in hoog gras, planten en struiken tot 1,5 meter hoog. Zoals in het bos en de duinen, in het park of in je eigen tuin.

WAT DOET EEN TEEK?

Tekenen kunnen niet vliegen en niet springen, maar wachten geduldig op een voorbijganger. Als een teek op je kruipt en bijt om bloed te zuigen, voel je daar niets van. Maar je kan er wel ziek van worden. Meestal gaat een teek op warme vochtige plekjes op je lichaam zitten en dit zijn juist de plekken waar je ze niet zo snel ziet. Als teken lang bezig zijn met bloed zuigen, zwellen ze op tot een grijsbruin bolletje.

3 GEBRUIK HULP EN HULPMIDDELEN

Vraag hulp voor moeilijk bereikbare plekken, zoals hoofd, rug en achterkant van de benen. Gebruik een zaklamp en grote loep om in het haar te kunnen kijken. Gebruik een handspiegel voor intiemere plekken of een passpiegel voor de achterkant, indien geen hulp voorhanden is.



4 VERWIJDER TEKEN DIRECT

Neem een spits pincet of tekenverwijderaar. Irriteer teken niet: smeer of spray er niets op. Pak ze onder de kop vast, zo dicht mogelijk bij je huid zonder in het achterlijf te knijpen. Trek recht uit de huid, niet draaien. Ontsmet je huid. Noteer datum en beetplek(ken).



5 NA DE CHECK

Neem een douche om eventuele losse teken weg te spoelen (vastgebeten teken kun je niet wegspoelen!), doe de kleding een half uurtje in de wasdroger. Tekenen gaan dood van hete droge lucht. Meld een tekenbeet bij je huisarts en op tekenradar.nl



1

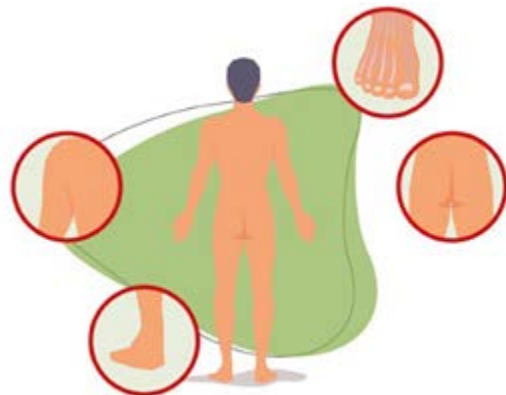
CHECK JE KLEDING

Voor- en achterkant en buiten- en binnenkant. Let op 'verstoppelken' zoals zoomrandjes, kragen en riemen, in vouwen, naden, schoenen, omgeslagen broekspijpen en mouwen. Een plakkende kledingroller is handig hierbij.

2

CHECK JE HUD

Controleer je lichaam systematisch van onder naar boven en van links naar rechts. Ga op zoek naar een klein zwart stipje dat er niet hoort. Besteed speciale aandacht aan: tussen de tenen, knieholtes, liezen, kruis, tussen de billen, navel, oksels, in de nek, onder het haar.



HEB IK DE ZIEKTE VAN LYME?

Gemiddeld veroorzaakt 1 op de 20 tekenbeten de ziekte van Lyme. Blijf na een tekenbeet 6 maanden opletten of je klachten krijgt: een uitbreidende rode of blauw-rode vlek of ring op de huid (EM genaamd), een griepachtig gevoel of andere klachten. Ga dan direct naar de huisarts voor antibiotica.

Op onze website lees je meer over het testen van een teek op ziekteverwekkers, over de symptomen van tekenbeetzakten, en over de voors en tegens van antibiotica direct na de beet. Verwijderde teken kan je in een plakbandje in de prullenbak gooien. Bewaar teken die je wil opsturen om (op eigen kosten) te laten testen in een zipzakje of plastic potje met schroefdop.

HOE VERKLEIN JE HET RISICO OP TEKENBETEN?

Blijf op de paden want teken zitten graag in hoog gras, planten en struiken om zich aan een voorbijganger vast te grijpen.

Bedek je huid goed en stop je broekspijpen in je sokken. Draag lichtgekleurde kleding om teken beter te kunnen zien. Bescherm, vooral bij kinderen, het hoofd met een hoed of pet.

Veeg teken direct weg die zich nog niet hebben vastgebeten.

Gebruik tekenwerende spray op je huid, schoenen, sokken en onderste deel van je broek als je de natuur ingaat of draag tekenwerende geïmpregneerde kleding.

Check ook je huisdieren en laat ze niet bij je in bed slapen.

Neem altijd een tekenverwijderaar mee als je op pad gaat!

In onze webshop www.tekenbeetziekten.nl/webwinkel vind je veilige tekenspray en -verwijderaars.

Stichting Tekenbeetziekten

Stichting Tekenbeetziekten is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor meer kennis over en aandacht voor tekenbeetziekten. En we kunnen je hulp goed gebruiken. Een donatie doen kan met de QR code hieronder.



www.tekenbeetziekten.nl



NA VERBLIJF
IN HET GROEN:
TEKENCHECK DOEN!

◆ WWW.TEKENBEETZIEKTEN.NL ◆

