
Redactioneel artikels voor tekenrisicoklasse 1 (algemeen bruikbaar)

Lang artikel

Genieten in je eigen groen? Dit kan je tegen teken doen!

Bij mooi weer kriebelt het om meer tijd buiten door te brengen. Een gezonde wandeling, een fietstochtje, buiten spelen met de kinderen, ... Laat teken je buitenpret niet bederven en doe daarom steeds de tekencheck!

Teken zijn het hele jaar door aanwezig in parken, tuinen en bosrijke gebieden, maar worden pas actief bij temperaturen boven 10°C. Ze verschuilen zich vaak in hoog gras en struiken wachtend op de passage van mens of dier. Eenmaal ze op je lichaam gekropen zijn, zoeken ze warme plekjes en bijten ze zich vast.

Een tekenbeet voel je niet, maar kan je wel ziek maken. Ongeveer 1 op 5 teken dragen de bacterie verantwoordelijk voor de ziekte van Lyme, die ze kunnen overdragen bij een beet. Maar goed nieuws, dit gebeurt niet altijd even snel! Voor de ziekte van Lyme geldt dan ook: hoe sneller de teek wordt verwijderd, hoe kleiner de kans op besmetting.

Voer daarom steeds de tekencheck uit nadat je in het groen bent geweest. Controleer jezelf overal. Laat anderen je helpen of gebruik een spiegel. Kijk bij de tekencheck je volledige lichaam na en let zeker op de lievelingsplekjes van teken zoals de knieholtes, liezen, bilspleet, haarlijn, navel en oksels.

Heb je een teek gevonden? **Verwijder de teek dan rustig en in één beweging**, de dag zelf nog. Gebruik hiervoor liefst een tekenverwijderaar of een pincet met een fijne punt. Let er op dat je de teek niet op de buik duwt of plat duwt. Gebruik geen ontsmettingsalcohol, azijn, zeep, jodium of een ander product voordat je de teek verwijdert. Verbrand hem ook niet. Dit alles kan de teek laten braken en zo verhoog je net de kans dat ze ziektekiemen overbrengen.

Noteer de datum en de plaats van de tekenbeet. **Let de komende maand op symptomen** zoals een groter wordende rode kring rond de plaats van de beet of symptomen die lijken op griep. Merk je die op, ga dan zeker naar de (huis)arts. De ziekte van Lyme is te behandelen met antibiotica.

Een uitstap in de natuur gepland? Je kan met een paar preventieve maatregelen je kans op tekenbeten verkleinen:

- Blijf zoveel mogelijk op de paden.
- Draag kledij die je armen en benen bedekt en draag gesloten schoenen. Stop je broekspijpen in je kousen.
- Gebruik een insectenwerend middel met bijvoorbeeld DEET op de onbedekte huid.

Let op: Deze tips kunnen het krijgen van een tekenbeet niet volledig voorkomen. Controleren is altijd noodzakelijk.

Registreer ook zeker je tekenbeet via **teknnet.be** of via **de app van TekenNet** (android/Iphone). Zo help je het onderzoek naar teken en tekenziekten vooruit.

Lees op **tekenbeten.be** tips hoe je kan controleren op tekenbeten en hoe een teek te verwijderen.

Kort artikel

Mooi weer?

Laat teken de buitenpret niet bederven!

Bij mooi weer kriebelt het om meer tijd buiten door te brengen. Een gezonde wandeling, een fietstochtje, buiten spelen met de kinderen, ... Laat teken je buitenpret niet bederven en doe daarom steeds de tekencheck!

Teken zijn het hele jaar door aanwezig in parken, tuinen en bosrijke gebieden, maar worden pas actief bij temperaturen boven 10°C. Dan gaan ze op zoek naar een dier of mens, om bloed te zuigen. Een tekenbeet voel je niet en is moeilijk te voorkomen.

Maak er daarom een gewoonte van **jezelf en anderen te controleren** als je in het groen bent geweest. Hoe sneller de teek wordt verwijderd, hoe kleiner de kans op besmetting met de bacterie verantwoordelijk voor de ziekte van Lyme. Controleer bij je tekencheck zeker de knieholtes, liezen, bilspleet, haarlijn, navel en oksels. Dit zijn lievelingsplekken van teken.

Een teek gevonden? **Verwijder de teek rustig en in één beweging**. Liefst met een tekenverwijderaar of een fijn pincet. Noteer wanneer je gebeten bent en hou de plek gedurende een maand extra in de gaten. Ga naar je (huis)arts als er rond de beet een groter wordende kring ontstaat of als je griepachtige symptomen voelt.

Registreer ook zeker je tekenbeet via tekenet.be of via de app van TekenNet (android/iphone). Zo help je het onderzoek naar teken en tekenziekten vooruit.

Lees op tekenbeten.be tips hoe je kan controleren op tekenbeten en hoe een teek te verwijderen.

