



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport



# Een teek? *Pak 'm beet!*

**Informatie over tekenbeten  
en de ziekte van Lyme**

Van een tekenbeet kunt u ziek worden.  
Controleer uzelf en anderen op tekenbeten  
nadat u 'in het groen' bent geweest.  
Bent u gebeten door een teek, dan is het  
belangrijk dat u hem snel weghaalt.

## Teken

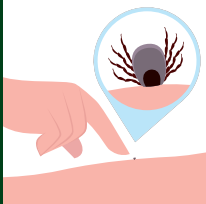
Teken zijn kleine spinachtige beestjes. Ze leven van bloed. Teken komen in het hele land voor, in bos, park, hei, duinen of in de tuin. Ze zitten in de buurt van bomen of struiken in hoog gras of tussen dode bladeren. Teken vallen dus niet uit bomen.

Teken kruipen op dieren of mensen en bijten zich vast in de huid. Dat valt vaak niet op omdat ze erg klein zijn.

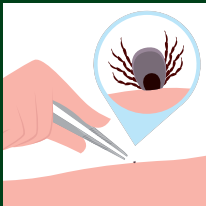
Door het zuigen van bloed zwelt een teek op. De meeste mensen worden gebeten tussen maart en oktober. Mensen die veel in de natuur zijn en



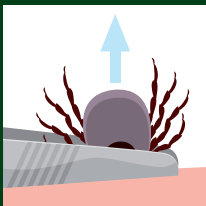
**Controleer** uw lichaam en kleding op tekenbeten als u in het groen bent geweest. Teken kunnen zich overal vastbijten, maar hebben voorkeur warme plekken zoals liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, randen van het ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in de nek.



**Teken zijn bijna niet te zien.** Gebruik eventueel een vergrootglas. Laat iemand anders controleren op de plekken die u zelf niet goed kunt zien of gebruik een spiegel. Krijgt u de teken niet uit uw kleding, was ze dan op 60 °C of doe ze in de wasdroger.



**Haal teken snel weg!** Hoe langer de teek in uw huid zit, hoe groter de kans dat hij ziekteverwekkers overdraagt. Gebruik geen alcohol, jodium, olie, zeep of andere middelen voordat u de teek weghaalt.



**Verwijderen!** Pak de teek met een puntig pincet zo dicht mogelijk op de huid bij de kop vast en trek hem er langzaam uit. Als een stukje van de kop achterblijft is dat ongevaarlijk. Gebruikt u een andere tekenverwijderaar? Volg de gebruiksaanwijzing. Ontsmet daarna het beetwondje. Noteer wanneer en waar op de huid u gebeten bent.

kinderen die buiten spelen, lopen meer risico op een tekenbeet.

Van een tekenbeet kunt u ziek worden. In Nederland kunnen teken de ziekte van Lyme overbrengen. Ongeveer één op de vijf teken is besmet met de lymbacterie. Elk jaar worden ongeveer 1 miljoen mensen door een teek gebeten. De meeste mensen worden daarna niet ziek. Hoe eerder de teek wordt verwijderd, hoe kleiner de kans dat de lymbacterie wordt overgebracht. De gemiddelde kans op de ziekte van Lyme na een tekenbeet wordt geschat op 1-3%.

## Ziekte van Lyme

Het meest voorkomende signaal van de ziekte van Lyme is een rode of blauwachtige, ringvormige vlek op de plaats van de tekenbeet. De vlek verschijnt meestal binnen twee weken na de beet, maar soms pas na 3 maanden. Binnen een paar dagen wordt dit een grotere ring. Soms raken mensen besmet zonder dat ze een rode ring hebben gezien.

Als de lymbacterie in het lichaam blijft, veroorzaakt hij in eerste instantie griepachtige verschijnselen of soms opzwellen van oorrel of tepel. Deze klachten ontstaan meestal binnen 3 maanden.

Als de ziekte niet opgemerkt wordt, kunnen later neurologische, gewrichts-,



*Rode ring op de huid*

huid- of hartklachten ontstaan. De klachten verschillen per persoon.

De ziekte van Lyme is te behandelen met antibiotica. Hoe eerder de ziekte wordt opgemerkt, hoe beter de behandeling zal aanslaan.

## Naar de huisarts?

- Zit de teek al langer dan 24 uur op uw huid? Overleg met de huisarts of behandeling gewenst is.
- Heeft u de teek binnen 24 uur weggehaald? Houd tot drie maanden na de tekenbeet de huid rond de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een rode ring of andere klachten die kunnen duiden op de ziekte van Lyme. Krijgt u klachten? Ga naar de huisarts en meld dat u door een teek gebeten bent. Soms ontstaat direct na de tekenbeet op de plaats van de beet een klein rood plekje door irritatie van de huid. Dat is ongevaarlijk en verdwijnt binnen enkele dagen vanzelf.

## Meer informatie

Kijk voor meer informatie op  
[www.rivm.nl/tekenbeet](http://www.rivm.nl/tekenbeet)  
Of neem contact op met de  
GGD in uw regio via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl).

Dit is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor  
Volksgezondheid  
en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

maart 2015

*Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.*

*De informatie in deze folder is gebaseerd op de richtlijn Lymeziekte van het RIVM.*