

Bescherm jezelf tegen teken!

Thema

Teken zijn kleine parasieten die zich voeden met het bloed van dieren of mensen. Ze zijn het hele jaar door aanwezig, maar tekenbeten komen vooral voor in de maanden mei tot juli.

Een tekenbeet is over het algemeen ongevaarlijk en veroorzaakt slechts een tijdelijke plaatselijke reactie. In sommige gevallen kunnen teken echter ziekteverwekkers (virussen of bacteriën) bij zich dragen. Via het speeksel van de teek kunnen deze dan worden overgedragen. De meest voorkomende [ziekte die door teken wordt overgedragen](#), is de ziekte van Lyme.

Wat kan ik doen om een tekenbeet te voorkomen?

Volg deze richtlijnen om het risico op een beet te verminderen.

- Loop op gemarkeerde paden en vermijd contact met struiken of hoog gras.
- Draag kleding die je ledematen bedekt (bijvoorbeeld een lange broek en sokken, T-shirt met lange mouwen ...) en dichte schoenen (vermijd slippers en sandalen).
- Draag lichtgekleurde kleding: je kan teken dan gemakkelijker zien op je kleding.
- Gebruik een tekenwerend middel op je huid.

Op de pagina "[Maatregelen om een tekenbeet te vermijden](#)" vind je belangrijke informatie, praktische tips en voorzorgsmaatregelen bij het gebruik van insectenwerende middelen.

Wat moet ik doen na een wandeling in de natuur?

Na het wandelen in de natuur (tuin, park, bos ...) moet je **je hele lichaam controleren** op teken, want teken kunnen heel klein zijn. Een teek kruipt onder je kleren en beweegt dan over je lichaam.

Controleer zeker ook, al dan niet met behulp van een andere persoon of een spiegel:

- je hoofd en haarlijn;
- achter je oren;
- in je oksels;
- je navel;
- je liezen;
- tussen je billen;
- achter je knieën;
- tussen je tenen.

Wat moet ik doen als ik gebeten ben?

Het is belangrijk dat de teek zo snel mogelijk en op de juiste manier wordt verwijderd.

Gebruik hiervoor een **tekenkaart**, een **fijne pincet**, een **tekenhaak** of een **tekentang**. Lees de **gebruiksaanwijzing** voordat je de teek verwijdert.

- **Vermijd het pletten** van het achterlijf van de teek.
- **Draai de teek niet.**
- Verwijder rustig de teek, in **één vlotte beweging**.
- **Ontsmet het gebied rond de tekenbeet** na het verwijderen van de teek.

Meer advies kan je vinden in de campagne "[Wees niet gek, doe de tekencheck](#)" van de Vlaamse Overheid.

Extra aandachtspunten

- **Verdoof de teek nooit met alcohol, ether of olie.** Dit verhoogt het risico op een ziekteoverdracht.
- **Verbrand de teek niet.**
- **Gooi de teek op de juiste manier weg.** Gooi hem niet in de vuilnisbak of het toilet, want hij kan overleven en terugkomen. Doe hem in een luchtdichte plastic zak of in alcohol en gooi hem dan weg.

Opvolgen van symptomen

Hou na een tekenbeet de **symptomen een maand lang in de gaten**. Raadpleeg je arts als er een rode plek of ring verschijnt op de plaats van de beet of als je griepachtige symptomen krijgt. Op de webpagina "[Wat zijn de ziekteverschijnselen?](#)" vind je hierover meer informatie.

Kan ik gevaccineerd worden tegen ziektes die door teken worden overgedragen?

Er is een **vaccin beschikbaar tegen tekenencefalitis**, maar niet tegen andere ziektes die overgedragen worden door teken zoals de ziekte van Lyme.

Er zijn officiële aanbevelingen voor vaccinatie tegen tekenencefalitis. Raadpleeg hiervoor de [geneesmiddelenfiche over dit vaccin](#).

Hoe wordt het huidig risico op tekenbeten in België beoordeeld?

Dankzij het [Tekennet-project](#) van het Belgische gezondheidsinstituut Sciensano is het nu mogelijk om het risico op beten bij mensen te achterhalen. Hoe meer meldingen er zijn, hoe nauwkeuriger de gegevens zullen zijn. Neem deel aan het project door tekenbeten voor jezelf of iemand in je omgeving te melden.

Deze informatie werd ter beschikking gesteld door FarmaInfo.be, een initiatief van het FAGG

Heb je na het lezen van deze informatie nog vragen?
Neem contact op met je arts of apotheker.