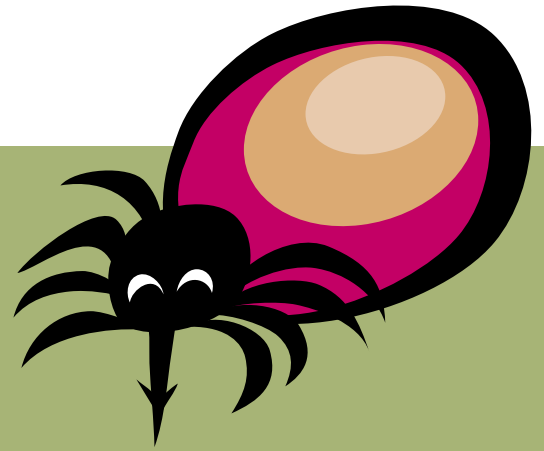


# Teken en de ziekte van Lyme

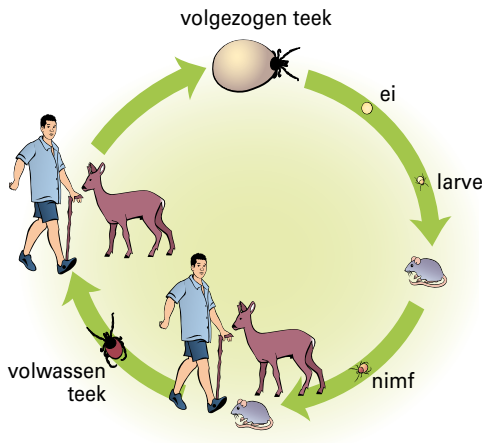
## Vragen & Antwoorden



Informatie over  
teken en de ziekte van Lyme

Een tekenbeet is meestal onschuldig, maar kán u ziek maken als de teek langer dan 24 uur op uw huid zit. Geef de teek dus geen kans. Een tekencontrole na een uitstapje in de natuur is een kleine moeite. Heeft een teek u toch te pakken, dan kunt u hem eenvoudig zelf verwijderen.

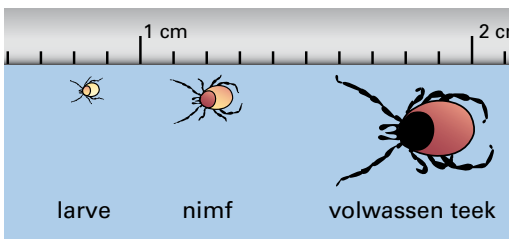




De levenscyclus van een teek



Teek op de huid



De grootte van een teek varieert van 1 tot 3 mm.

## Wat zijn teken?

Teken zien er uit als spinnetjes. Ze komen voor in bossen, duinen, heidegebieden, weilanden, parken en tuinen in het hele land. Vooral in struiken en grassen tot ongeveer anderhalve meter boven de grond. Van daaruit klimmen ze op passerende dieren, en soms op mensen. Teken horen bij de familie van de mijten en leven van bloed. Ze gaan op zoek naar een warme en vochtige plaats op het lichaam, bijvoorbeeld de liezen of knieholtes en - vooral bij kinderen - ook op het hoofd en achter de oren. Daar bijten ze zich vast in de huid om bloed te zuigen. Teken zijn er het hele jaar, maar de meeste mensen worden gebeten in de periode van maart tot en met oktober.

Een teek heeft verschillende bloedmaaltijden nodig om een volwassen teek te worden. Zodra een teeklarve uit een eitje komt, gaat die op zoek naar een gastheer – een klein zoogdier – voor de eerste bloedmaaltijd. Als de gastheer besmet is met de bacterie *Borrelia burgdorferi*, kan de larve ook besmet raken. Na de eerste bloedmaaltijd groeit de larve en wordt een nimf. Ook de nimf gaat op jacht naar bloed. Bij dieren en soms bij mensen. Als de nimf besmet is met de bacterie kan hij nu andere dieren of mensen besmetten. Na de tweede keer bloed zuigen wordt de nimf een volwassen teek. Nu gaat de volwassen teek op zoek naar bloed. Ook dan kan hij de bacterie overbrengen.

## Hoe herken je een teek?

Een teek is erg klein, slechts 1 tot 3 millimeter. Door het bloed zuigen zwelt hij op tot een soort bolletje. Een volgezogen teek kan soms wel een doorsnede van 1 centimeter hebben.

## Wat doen teken?

Teken zijn parasieten: ze leven van het bloed van mensen of dieren. Hun beet is meestal pijnloos. Ze kunnen ongemerkt uren of zelfs dagen in de huid zitten en zich volzuigen met bloed. Meestal zijn tekenbeten onschuldig. Toch is het belangrijk een teek zo snel mogelijk en op de juiste manier te verwijderen. Teken kunnen namelijk besmet zijn met de bacterie *Borrelia burgdorferi*, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Een beet van zo'n besmette teek kan ervoor zorgen dat die bacterie in uw lichaam terecht komt. Onvolwassen teken, nimfen, zijn waarschijnlijk de belangrijkste overbrengers van besmettingen bij de mens. Die worden gemakkelijk over het hoofd gezien omdat ze zo klein zijn: niet groter dan een speldenkop.

## Waar komen teken voor?

Teken komen in heel Nederland voor. Ze leven in hoog gras en struikgewas van bossen, duinen, weilanden, heidegebieden, tuinen en parken. Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat ze vaker voorkomen in de Achterhoek, Drenthe, Veluwe, de Utrechtse Heuvelrug, Zuid-Friesland en de duingebieden.<sup>1</sup>

## Wanneer komen teken voor?

Teken zijn er het hele jaar door. Zodra de temperatuur boven de 8-10 graden Celsius komt, kunnen ze actief worden. Soms zelfs al als het warmer is dan 5 graden Celsius. De meeste mensen worden gebeten in de periode van maart tot en met oktober.



## Hoe vaak komen tekenbeten voor?

In 2005 gingen ongeveer 73.000 mensen met een tekenbeet naar de huisarts. Maar het werkelijke aantal tekenbeten ligt hoger. Eerdere schattingen wezen uit dat jaarlijks ruim een miljoen Nederlanders een tekenbeet oplopen. <sup>1</sup>

## Hoeveel teken zijn er in Nederland besmet?

Dat hangt heel erg van het gebied en de begroeiing af. Er zijn nog niet veel gebieden in Nederland onderzocht. Uit onderzoek door het RIVM, in de periode van 2000 tot 2004, bleek het percentage teken dat met de Borreliabacterie was besmet te schommelen tussen de 0,8 en de 11,5 %. <sup>1</sup>

## Hoe voorkom ik tekenbeten?

Door contact met struikgewas en hoog gras te vermijden, wordt de kans op een tekenbeet kleiner. Blijf op de paden en bedek uw lichaam zoveel mogelijk. Draag als het kan dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek met de pijpen in uw sokken gestopt. Dat is geen garantie dat u geen tekenbeet oploopt, maar maakt de kans wel kleiner. Gaat u op pad in een omgeving waar veel teken voorkomen, smeer dan uw huid in met een insectenwerend middel waar DEET in zit. Dit is de te koop bij drogisten en apotheken. Voor volwassenen mag er maximaal 50% DEET in het middel zitten, voor kinderen maximaal 20%. Lees de aanwijzingen op de verpakking. Sommige mensen krijgen huidproblemen van DEET.

**Het belangrijkste advies is om na een uitstapje in de natuur uw huid en kleding goed te controleren. Kijk vooral op plaatsen waar de huid dun, warm en vochtig is.**

## Zijn kinderen extra kwetsbaar?

Kinderen spelen in de natuur, en gaan eerder van de paden af. Daardoor lopen ze meer kans op een tekenbeet. Bovendien leven teken meestal maximaal op zo'n anderhalve meter hoogte. Ze kunnen daardoor makkelijk op het hoofd van een kind klimmen. Een pet maakt dat risico kleiner. Net als het dragen van een shirt met lange mouwen en een lange broek waarvan de pijpen in de sokken zijn gestopt. Gaan ze op stap in een gebied met veel teken, dan is insmeren met een insectenwerend middel met DEET erin verstandig. Dat is bij drogisten en apotheken te koop. Voor kinderen mag daar maximaal 20% DEET in zitten. Lees de aanwijzingen op de verpakking.

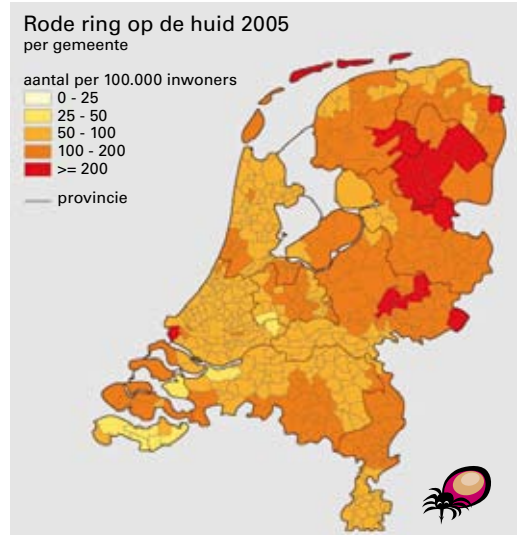
**Maar het belangrijkste is om kinderen steeds goed op teken te controleren als ze in de natuur hebben gespeeld.**

## Moet ik bij tuin- of boswerkzaamheden speciale geïmpregneerde kleding dragen?

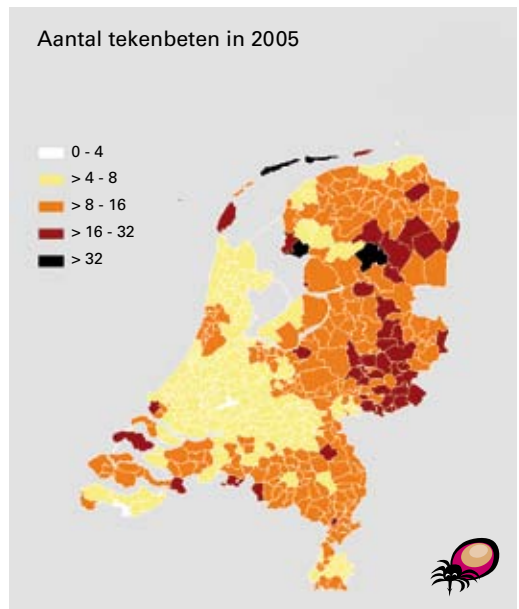
De kans op een tekenbeet wordt daar wel kleiner door, maar het is in de praktijk vaak lastig om te doen. Dagelijks goed op teken controleren is zinnvoller. Geïmpregneerde kleding heeft wel zin als in het werkgebied de kans op tekenbeten groot is.

## Waar kun je geïmpregneerde kleding kopen?

Bij gespecialiseerde outdoor-zaken.



*Geografische verdeling van het aantal patiënten dat in 2005 met een rode ring na een tekenbeet naar de huisarts ging.*



*Geografische verdeling van het aantal patiënten dat in 2005 met tekenbeten naar de huisarts ging.*



# De ziekte van Lyme

## Hoe kunnen teken je ziek maken?

Teken kunnen iemand alleen ziek maken als ze zelf besmet zijn met een bacterie die een ziekte kan veroorzaken, én als ze voldoende lang hebben vastgezet in de huid. In Nederland dragen teken vooral de Borreliabacterie bij zich, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Als een teek besmet is, zit de bacterie in de darm. De bacterie kan met de darminhoud via het speeksel van de teek in het lichaam terecht komen. Het duurt even voordat de bacterie de speekselklieren bereikt. Als de teek binnen 24 uur wordt verwijderd, is de kans dat hij de bacterie overbrengt bijna nul. Als de bacterie wel in uw lichaam komt, kunt u de ziekte van Lyme krijgen.



*Een rode ring is meestal het eerste verschijnsel van de ziekte van Lyme.*

## Wat is de ziekte van Lyme?

De ziekte van Lyme is een infectieziekte, die door de bacterie *Borrelia burgdorferi* wordt veroorzaakt. Door een tekenbeet kan die bacterie in het lichaam terecht komen. Na 3 dagen tot 3 maanden, gemiddeld 16 dagen, kan er een rode ring op de huid ontstaan rond de plaats van de tekenbeet. Dat gebeurt echter niet altijd: ook zonder het verschijnen van de rode ring kunt u de ziekte van Lyme krijgen.

Een ander verschijnsel is een griepig gevoel met bijvoorbeeld koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn. In een later stadium van de ziekte is er kans op verlamming van gezichtsspieren, heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien, krachtsverlies in benen, pijnlijke of gezwollen gewrichten, een neiging tot flauwvallen en hartklachten. Met antibiotica is de ziekte van Lyme goed te behandelen. Hoe eerder u erbij bent, hoe beter en sneller er behandeld kan worden.

## Hoe vaak komt de ziekte van Lyme voor?

In 2005 gingen ongeveer 17.000 mensen met de eerste verschijnselen van de ziekte van Lyme naar de huisarts.

## Wie kan ziek worden en wie loopt extra risico?

Iedereen kan besmet raken met de Borreliabacterie en de ziekte van Lyme krijgen. Mensen die recreëren in de natuur lopen meer risico op tekenbeten, zoals wandelaars en kampeersers. Ook mensen die voor hun werk veel in de natuur zijn, lopen meer risico, zoals bosarbeiders, jagers en veldbiologen.

## Hoe voorkom ik de kans op de ziekte van Lyme?

Het is verstandig om na iedere uitstapje in de natuur uw lichaam en dat van kinderen of anderen goed te controleren op teken. Kijk vooral op warme plekken, zoals oksels, liezen, bilnaad, knieholten. Teken nestelen zich ook - vooral bij kinderen - op het hoofd, achter de haargrens en achter de oren.

Controleer vooral op warme en vochtige plekken op het lichaam. Kijk bij kinderen extra goed op het hoofd.

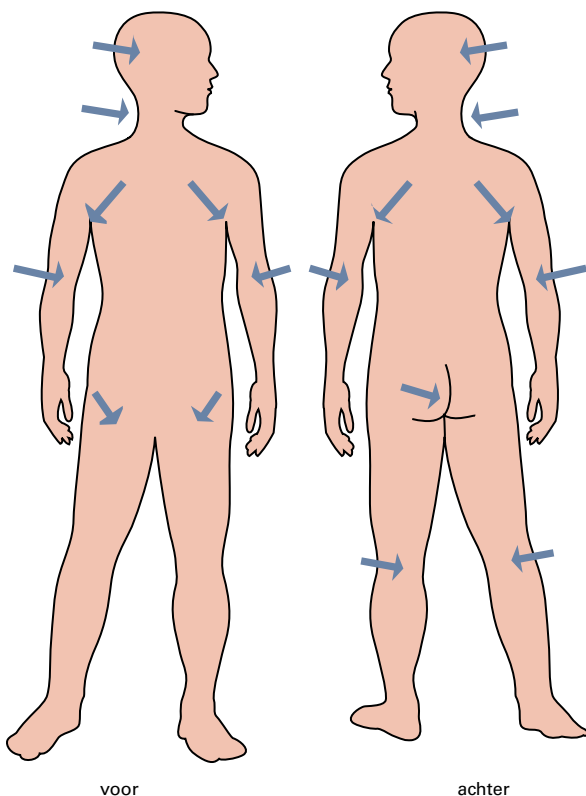


## Wat moet ik doen bij een tekenbeet?

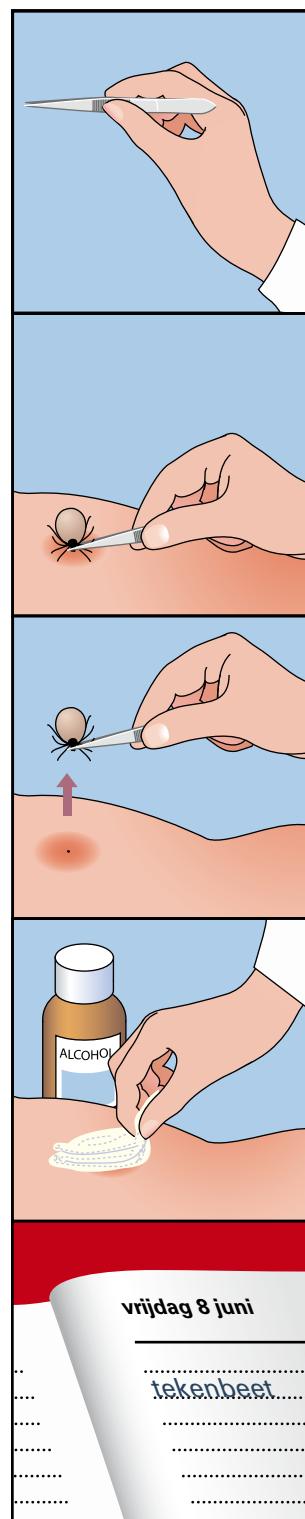
- Verwijder de teek binnen 24 uur! Dit is het allerbelangrijkste.
- Gebruik geen alcohol, jodium, olie of andere middelen voordat u de teek verwijdert. Dit heeft geen effect op het verwijderen.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een puntig pincet of speciaal tekenpincet. Trek de teek er langzaam uit en pas op dat u de teek hierbij niet fijnknijpt. Als er een stukje van de monddelen van de teek in de huid achterblijft, is dat ongevaarlijk. Dat komt er vanzelf weer uit, net als bij een splinter.
- Ontsmet het beetwondje met 70% alcohol of jodium.
- Noteer de datum waarop u gebeten bent in uw agenda.
- Houd daarna tot 3 maanden na de tekenbeet de huid rondom de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een rode ringvormige huiduitslag en griepverschijnselen als koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn.
- Ga naar de huisarts als de rode ring op de huid groter wordt dan ongeveer 5 centimeter, of als u een van de genoemde klachten hebt. Vertel dan de huisarts op welke datum u gebeten bent.

## Moet ik een speciaal pincet gebruiken om een teek te verwijderen?

Nee, dat hoeft niet. Wel kunt u met een puntig pincet de kop van de teek goed vastpakken en is de kans kleiner dat u de teek per ongeluk fijnknijpt.



Controleer vooral de warme en vochtige plekken op het lichaam. Kijk bij kinderen extra goed op het hoofd.



Verwijder een teek snel en goed.

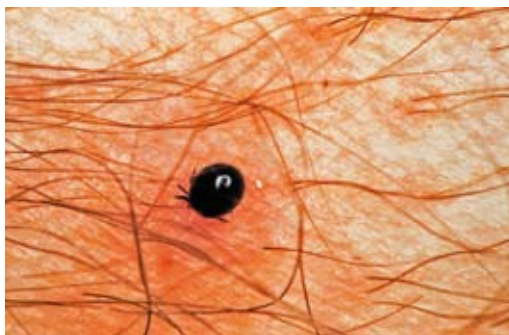


## Wat is de kans op besmetting?

We weten niet precies wat de kans op besmetting na een tekenbeet is. Op grond van beschikbare onderzoeksresultaten, wordt de gemiddelde besmettingskans in Nederland geschat op minder dan 5%. En als de teek binnen 24 uur na de beet én op de juiste manier is verwijderd, is de kans op besmetting bijna nul. Mensen kunnen elkaar niet besmetten en je kunt ook niet besmet raken door het verwijderen van teken bij een dier. Het is wel zo dat elke tekenbeet opnieuw zorgt voor een kans op besmetting. Er bestaat momenteel ook geen goed vaccin om de ziekte te voorkomen.

## Maakt het verschil of de teek veel of weinig bloed heeft gezogen?

Een teek die veel bloed heeft gezogen, heeft langer vastgezetten dan een teek die geen bloed heeft gezogen. En hoe langer een besmette teek in de huid heeft vastgezetten, hoe groter de kans is dat hij de Borreliabacterie overbrengt. Na 72 uur wordt de kans dat een besmette teek door zijn beet een besmetting heeft overgebracht op bijna 100% geschat.



*Een volgezogen nimf in de huid.*

## Kun je de ziekte van Lyme hebben zonder dat je een rode ring hebt gezien?

Ja. Een kwart van de mensen bij wie met een bloedtest is aangetoond dat ze de ziekte van Lyme hebben, heeft geen rode ring gezien.

## Wanneer moet ik naar de huisarts?

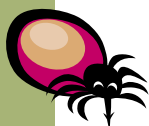
Pas als u een rode ring op uw huid heeft gevonden én die ring in enkele dagen groter is geworden dan 5 centimeter, moet u naar de huisarts. Of als u na een beet last krijgt van verlamming van uw gezichtsspieren, heftige pijn aan een arm of been, dubbelzien, krachtsverlies in uw benen, pijnlijke, gezwollen gewrichten of een neiging tot flauwvallen. Als u een rode ring heeft, schrijft de huisarts een antibioticumkuur voor. Bij ernstigere klachten verwijst de huisarts vaak door naar een specialist.

## Wat betekent een klein rood plekje op mijn huid?

Na een tekenbeet verschijnt er vaak een rood plekje op de huid. Dat is normaal. Wordt dat plekje niet groter dan 5 centimeter, en verdwijnt het binnen enkele dagen weer, dan is de kans dat het plekje een symptoom is van de ziekte van Lyme, bijna nul.

## Wanneer is bloedonderzoek nodig?

De huisarts zal bloedonderzoek doen als er duidelijke aanwijzingen zijn dat het om de ziekte van Lyme gaat. Alleen klachten als vermoeidheid, geheugen- en concentratiestoornissen zijn geen redenen om bloedonderzoek te laten doen. Gewrichtsklachten zonder verschijnselen van artritis ook niet.



## Kan ik meteen na de tekenbeet bloedonderzoek laten doen?

Dat heeft geen zin. Als iemand besmet is door een tekenbeet, is dat pas na 6 tot 8 weken in het bloed te zien. Als het bloed voor die tijd wordt onderzocht kan er een verkeerde uitslag uitkomen.

## Wat moet ik in het buitenland doen na een tekenbeet?

In het buitenland kunnen teken ook andere ziekten dan de ziekte van Lyme overbrengen. Verwijder ook in het buitenland een teek snel - binnen 24 uur - en op de juiste manier. Noteer vervolgens de volgende gegevens:

- de datum van de tekenbeet;
- de plek van de tekenbeet op het lichaam;
- het land en gebied waar u de tekenbeet hebt opgelopen.

Meld deze gegevens aan uw huisarts als u in de 3 maanden na de beet gezondheidsklachten krijgt.

## Hoe wordt de ziekte van Lyme behandeld?

Met antibiotica is de ziekte goed te genezen.

## Hoe wordt de ziekte van Lyme behandeld als ze in een later stadium ontdekt wordt?

Ook in een later stadium zal de arts met antibiotica behandelen.

## Bestaat er een vaccin tegen de ziekte van Lyme?

Er is momenteel geen goed vaccin beschikbaar.

## Kun je immuun worden voor de ziekte van Lyme?

Nee, elke nieuwe tekenbeet vormt een nieuwe kans op besmetting.

## Kan de ziekte van Lyme chronisch worden?

Als de ziekte niet tijdig is ontdekt, kunnen mensen chronische huidaandoeningen en ernstige gewrichtsklachten krijgen. Hoe eerder u erbij bent, hoe beter en sneller de ziekte met antibiotica te behandelen is.

## Krijgt iedereen die besmet wordt met de Borreliabacterie de ziekte van Lyme?

Nee. Bij de meeste mensen is het lichaam in staat de infectie te bestrijden met het eigen afweermecanisme.

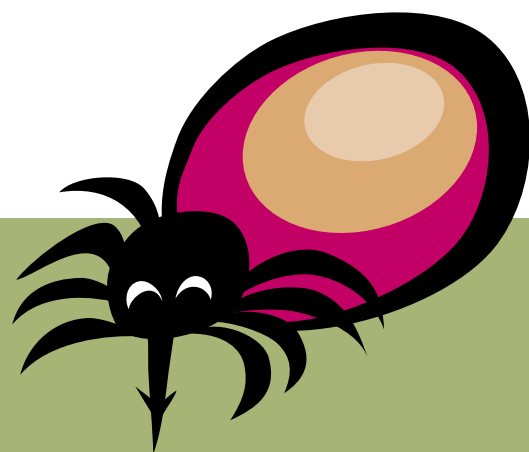
### Referentie

1: Drievoudige toename van het aantal huisartsconsulten en verdubbeling van het aantal ziekenhuisopnames. Infectieziekten Bulletin 17.7, 2006: 238-240..



## Meer informatie:

- Richtlijn Lyme-borreliose, van het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO 2004, [www.cbo.nl](http://www.cbo.nl)
- Protocol Lyme Borreliose van de Voedsel en Waren autoriteit, [www.vwa.nl](http://www.vwa.nl)
- Protocol Landelijke Coördinatie Infectieziektebestrijding (LCI): <http://www.rivm.nl/cib/infectieziekten/lymeborreliose/lyme-borreliose.jsp>
- Informatie Standaard Infectieziekten (ISI) Lyme: <http://www.rivm.nl/cib/infectieziekten/lymeborreliose/Lyme-ISI.jsp>
- Informatie Stichting Samenwerkende Artsen en Adviesorganisaties in de Gezondheidszorg (SAAG) over teken en de ziekte van Lyme op: [www.saag.nl](http://www.saag.nl).
- Informatie Nederlandse Vereniging voor Lyme patiënten over teken en de ziekte van Lyme pp: [www.lymevereniging.nl](http://www.lymevereniging.nl)
- Kennissysteem Infectieziekten en Arbeid (KIZA): <http://www.kiza.nl/kiza/>
- Waarnemingsprogramma voor ecologische veranderingen, Leerstoelgroep Milieusysteemanalyse, Wageningen UR: [www.natuurkalender.nl](http://www.natuurkalender.nl)



Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Dit doet het RIVM in nauwe samenwerking met de vakgroep voor Publiekscommunicatie over Infectieziekten, en deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen. Bij de informatie over teken en de ziekte van Lyme heeft het RIVM onder andere samengewerkt met: GGD Nederland, GGD Midden Nederland, GGD West Brabant, de Hulpverleningsdienst Groningen en de Stichting Samenwerkende Artsen- en Adviesorganisaties in de Gezondheidszorg (SAAG). Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

## Contact

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio.

Kijk ook eens op [www.rivm.nl/infectieziekten](http://www.rivm.nl/infectieziekten)

**rivm**