

## Infoblad 8.6

---

### TEKEN

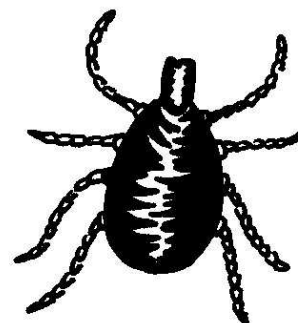
In dit infoblad vind je informatie over de volgende onderwerpen:

- [Wat is een teek?](#)
- [Lymeziekte](#)
- [Hoe kun je een teek verwijderen?](#)
- [Hoe weet je of je besmet bent?](#)
- [Teken en kampeerterreinen](#)
- [Folders en informatiemateriaal](#)

Het zomerkamp is een ideaal moment om van de natuur te genieten. Helaas zijn veel van de gebieden waarin Scoutingkampeerterreinen liggen, ook favoriet bij teken. Een beet van dit kleine beestje kan onder meer de lymeziekte tot gevolg hebben.

#### Wat is een teek?

Een teek is een kleine spinachtige parasiet die zich vastdraait om bloed te zuigen uit zijn 'gastheer'. De beestjes zitten hoog in de takken van (loof-)bomen, in lage struiken, begroeiing en gras. Ze laten zich vallen zodra er een warmbloedig dier of mens langskomt. Dan kruipt de teek naar een plekje om zich in de huid te draaien en vol te zuigen met bloed. Teken hebben de voorkeur voor zachte, vochtige plaatsen op het lichaam. Ze zijn terug te vinden op de vreemdste plaatsen, van een huidplooi achter het oor tot in de navel!



Zowel mensen als dieren kunnen een tekenbeet oplopen. Het hoeft geen reden te zijn om de natuur te vermijden. Het dragen van huidbedekkende, goedsluitende kleding en hoofddeksels verkleint de kans op een tekenbezoek. Dichte begroeiing en struikgewas kun je beter vermijden, want hier zitten de teken voor ze zich op mens of dier laten vallen.

#### Lymeziekte

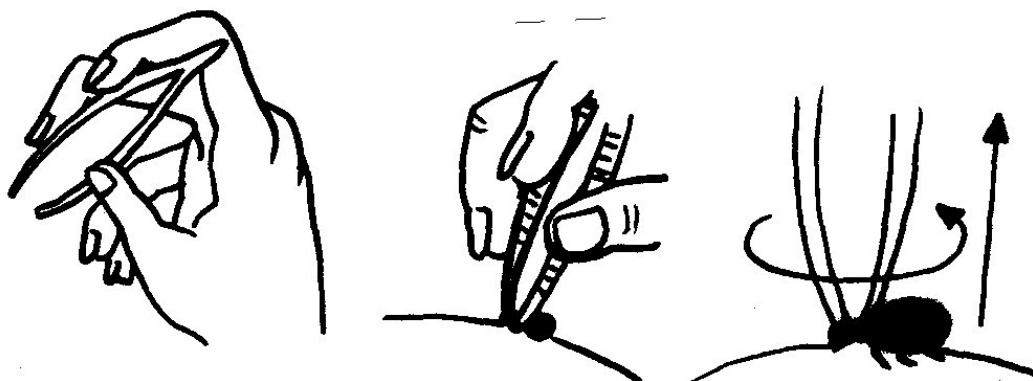
Een deel van de teken is besmet met de lymeziekte en kan deze besmetting overbrengen op mens en dier. Huisdieren worden in de meeste gevallen niet ziek, bij mensen kan de lymeziekte in het ergste geval leiden tot ernstige aandoeningen in het zenuwstelsel.

Om het bloed te kunnen uitzuigen, boort de teek zich in de huid en laat zijn maaginhoud achter. Zo kan besmetting ontstaan met de bacterie die de lymeziekte veroorzaakt. Hoe langer de teek in de huid zit, hoe meer risico op besmetting! Het is dus belangrijk om de teek zo snel mogelijk en in zijn geheel te verwijderen. Om besmetting te voorkomen, mag je de teek NIET kapotknippen, insmeren, verdoven of ontsmetten. Ontsmet de plaats van de beet pas NADAT de teek verwijderd is. De kans op besmetting met de lymeziekte blijft zeer beperkt als de teek binnen 24 uur op de juiste manier verwijderd wordt uit de huid. Meteen bij thuiskomst controleren dus, vooral bij de haargrens, in liezen en oksels!

#### Hoe kun je een teek verwijderen?

Controleer bij een verblijf in de natuur iedere dag of er teken op het lichaam aanwezig zijn. Dit kan door de kleren uit te schudden tegen een witte achtergrond en het lichaam nauwkeurig te (laten) inspecteren. Teken zijn het beste te verwijderen met de speciale Tick Remover (te koop bij Scoutshop, apotheek en drogist) of een pincet. Plaats deze zo dicht mogelijk op de huid in de 'nek' van de teek. Draai een aantal keren rond om de kop

los te krijgen. De snuit van de teek zit als een soort kurkentrekker in de huid. Trek het beestje er helemaal uit. Ontsmet na het verwijderen de wond met alcohol of iets dergelijks. Noteer na het verwijderen van de teek waar deze zich bevond en wanneer je het dier ontdekte.



### Hoe weet je of je besmet bent?

De Lymeziekte kun je gelukkig in een vroeg stadium herkennen. Waar je vooral op moet letten, is de steekplek. Het is normaal dat deze een beetje ontsteekt, in de vorm van een rood bultje, maar dat moet snel weer wegtrekken. Als er een grotere rode vlek ontstaat die zich cirkelvormig uitbreidt met in het midden een bleke plek, ga dan zo snel mogelijk naar de huisarts. Ook griepverschijnselen zoals hoofdpijn, vermoeidheid en pijnlijke armen en benen kunnen wijzen op de Lymeziekte. Koorts kun je beter niet onderdrukken met aspirine. De huisarts behandelt de Lymeziekte met een antibioticum. Als je de ziekte in een vroeg stadium laat behandelen, zijn de klachten goed te verhelpen en is genezing mogelijk. Door bij te houden wanneer je een teek ontdekt en verwijderd hebt, kan de arts een betere inschatting van de risico's maken.

### Teken en kampeerterrainen

De meeste Scoutingkampeerterrainen liggen in natuurgebieden en van een aantal is bekend dat er veel teken voorkomen. Het is het belangrijk dat je de kampeeders hierover inlicht, bijvoorbeeld in de vooraf verstrekte informatie en tijdens het welkomstwoord. Bij onderstaande adressen kun je voorlichtingsboekjes aanvragen die je aan de gasten kunt uitdelen. Heb je op je terrein last van teken, dan is het goed om in de winkel van je kampeerterrein tekenverwijdersetjes te verkopen. Op een aantal terreinen organiseert de staf iedere dag tekensprekuren om gasten te helpen met het verwijderen van teken. Met het informatiemateriaal (zie onder) is de leiding echter goed in staat zelf de teken bij de jeugdleden te verwijderen.

### Folders en informatiemateriaal

Tekenverwijdersetjes en een voorlichtingsvideo (bestemd voor 10- tot 14-jarigen) kun je bestellen bij de Scoutshop, [www.scoutshop.nl](http://www.scoutshop.nl); tel. (033) 496 02 82. Hier is ook een voorlichtingsboekje te verkrijgen.



Voor algemene informatie over teken en de Lymeziekte, kun je (telefonisch) contact opnemen met de GGD. Daar zijn ook een gratis folder en een poster verkrijgbaar. Voor het aanvragen van de gratis folder kun je ook contact opnemen met de Postbus 51 infolijn, tel. (0800) 80 51, op werkdagen van 9.00 uur tot 21.00 uur.



Meer informatie is ook verkrijgbaar bij de Stichting Samenwerkende Artsen- en Adviesorganisaties in de Gezondheidszorg (SAAG), tel. (0299) 66 00 68 of [www.saag.nl](http://www.saag.nl)

Stichting SAAG heeft samen met Vereniging Natuurmonumenten, Staatsbosbeheer, Nederlandse Vereniging voor Lyme patiënten en de Landelijke Coördinatiestructuur Infectieziektebestrijding een voorlichtingsboekje gemaakt.

Ondanks dat Scouting Nederland probeert de infobladen zo up-to-date mogelijk te houden, kan het voorkomen dat er inmiddels nieuwe regelgeving is afgekondigd. De tekst van de geldende wet- en regelgeving is bepalend. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.