



Teken



Scouts zijn vaak in de natuur te vinden en kunnen gebeten worden door een teek. In heel Nederland komen teken voor. Ze leven in struikgewassen en hoog gras en zien er uit als kleine spinnetjes. Sommige zijn zo klein dat ze moeilijk te zien zijn, goed controleren op teken is daarom erg belangrijk. Een teekbeet is vaak onschuldig, maar je kunt er ook ziek van worden. De meest voorkomende besmetting is de ziekte van Lyme. In Nederland is gemiddeld één op de vijf teken (20 procent) besmet met de Borrelia bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken. Gelukkig kun je zelf maatregelen nemen om de kans op een besmetting zo klein mogelijk te houden.

Wanneer en waar zitten er teken?

Teken zijn actief vanaf ongeveer 5 graden. Naarmate de temperatuur hoger wordt, worden de teken actiever. Vanaf april tot en met september worden de meeste tekenbeten opgelopen. Teken vallen meestal niet uit bomen maar zitten vooral in hoog schaduwrijk gras, heide en struikgewassen. Teken houden van een vochtige omgeving. Door rekening te houden met de temperatuur en sommige plekken in het bos te vermijden heb je minder kans op een tekenbeet.

Hoe kun je je voorbereiden:

Op tekenradar.nl vind je heel veel informatie over teken en hoe je hier mee om kunt gaan. In 2025 meldden Nederlanders het hoogste aantal tekenbeten in vijf jaar tijd, de kans op ziektes is daarmee gestegen.

Je gaat de natuur in:

De onderstaande tips bieden geen garantie dat je geen tekenbeet oploopt. Het blijft dan ook belangrijk om je lichaam te controleren op tekenbeten nadat je in het groen bent geweest. Controleer ook altijd je kleding op de aanwezigheid van teken.

- Blijf zoveel mogelijk op de paden en vermijd dichte begroeiing en struikgewas.
- Draag dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek. Stop broekspijpen in je sokken. Op lichte kleding zijn teken beter te zien. Controleer tijdens je verblijf in het groen ook regelmatig je kleding, zodat je teken al kunt verwijderen voordat ze op de huid komen en zich vastbijten.
- Draag kleding die is geïmpregneerd met het insectenwerend middel Permetrine.
- Spuit je kleding in met een insectenwerend middel dat DEET (diethyltoluamide) bevat met een minimum concentratie van 30 procent. Smeer ook de onbedekte huid in met een middel dat DEET bevat. DEET zit verwerkt in diverse antimug-middelen, maar de stof werkt ook afstotend op teken. DEET blijft ongeveer zes uur actief.

Het belangrijkste advies is om je huid en kleding goed te controleren en teken te verwijderen nadat je in het groen bent geweest.

Teken kunnen overal op je lichaam zitten maar je treft ze vaak aan bij de haarlijn in de nek en achter de oren, op de heupen net boven de broeklijn, oksel, ellebogen, knieholten, lies en billen.

Een teek en nu?

Een teek moet je zo snel mogelijk verwijderen. Doe dit dus meteen wanneer je hem aantreft. Het beste gebruik je daar een puntige pincet of tekenpen voor. De teek pak je vast bij de kop zo dicht mogelijk bij de huid en trekt deze er voorzichtig uit. Een teek mag je niet bewerken met hete voorwerpen of verdoven met alcohol. Daardoor ontstaat er meer risico op een besmetting. Zorg dat je altijd een tekenpen of pincet bij de hand hebt, op veel zakmessen zit een pincet! Mocht je dit niet bij je hebben dan moet je toch proberen de teek te verwijderen. Mocht er een stukje teek in de huid blijven zitten dan is dat niet erg, dat kun je later verwijderen. Het is te vergelijken met een splinter. Na verwijderen van de teek ontsmet je de huid.

Teek registreren:

Wanneer je een teek hebt gehad registreer je dit via een tekenregistratieformulier of via een app op je telefoon. Tekenradar is zowel voor Android als IOS gratis beschikbaar. De app geeft je ook actuele

informatie over tekenactiviteit en helpt je bij het registreren van de teek. Geef informatie over tekenbeten door aan ouders of verzorgers.

Naar de huisarts?

Wanneer je een teek binnen 24 uur verwijderd, is de kans op een Lyme besmetting zeer klein. Je moet de plek van de tekenbeet 3 maanden in de gaten blijven houden. Wanneer je rode vlekken of kringen op de plek van de beet ziet, moet je naar de huisarts gaan. Ook wanneer je niet weet hoelang een teek op je lichaam heeft gezeten of wanneer je je niet lekker voelt in de dagen na de tekenbeet, moet je langs de huisarts gaan. Lymebesmetting is meestal goed te behandelen als je er snel bij bent.

Naar het buitenland? Let op!

In Nederland is de meest voorkomende besmetting de ziekte van Lyme. Teken kunnen echter ook nog andere ziekten overbrengen. Momenteel wordt daar extra onderzoek naar gedaan in Nederland. Een andere bekende besmetting door een tekenbeet is Tekenencefalitis (TBE). Vooral in landen ten oosten van Nederland komen vaker teken voor met TBE. Ga je op kamp in het buitenland dan is het is goed om hierover informatie na te lezen op de website van het RIVM.



Suggesties

- ✓ Informeer ouders en (jeugd)leden actief over het risico op tekenbeten.
- ✓ Ga je de natuur in, bereid je daarop voor: draag bedekkende kleding of smeer je in.
- ✓ Zorg tijdens kampen en meerdaagse activiteiten voor een dagelijks tekencontrole moment.
- ✓ Verwijder een teek direct, zodat de kans op besmetting met de ziekte van Lyme zo klein mogelijk blijft.
- ✓ Maak gebruik van de tekenradar, een handig hulpmiddel voor registratie en om te zien in welke gebieden er een verhoogde kans op tekenbeten is.
- ✓ Vul tijdens kampen en meerdaagse activiteiten het tekenregistratieformulier in wat je kunt downloaden op Scouting.nl. Geef dit formulier na afloop van het kamp mee aan de ouders.
- ✓ Laat leden en ouders na afloop van het kamp ook thuis nog controleren op tekenbeten en wees alert bij ziekteverschijnselen. Kijk voor meer informatie op de website van het RIVM of de GGD.



Checklist

- Informeer leden en ouders actief over het risico op tekenbeten.
- Zorg voor een vast controlemoment tijdens kampen en activiteiten.
- Zorg voor het beschikbaar hebben van een pincet of tekenpen.
- Vul altijd het tekenregistratieformulier in en geef dit na afloop van het kamp aan het lid mee naar huis.



Meer informatie

- ✓ Tekenradar – www.tekenradar.nl
- ✓ RIVM – www.rivm.nl/tekenbeten
- ✓ GGD – www.ggd.nl

