



Wat is een teek?

Teken zijn bruinzwarte bloedzuigende parasieten die behoren tot de spinachtigen. Voor de ontwikkeling van een teek is er steeds een bloedmaaltijd nodig. Daarom bijt een teek zoogdieren (waarbij ook de mens), vogels en soms ook reptielen en amfibieën.

Waar komen teken voor?

Teken komen voornamelijk voor in bossen, heide, weilanden, parken, tuinen en zelfs duinen.

Ze bevinden zich voornamelijk op de bodem of in de onderste lagen van de vegetatie. Als ze een nieuwe gastheer zoeken, klimmen of kruipen ze op hoog gras, varens en lage struiken van 20 tot 70 centimeter hoog.

Eenmaal op het lichaam kruipt een teek verder op zoek naar een geschikte plaats om zich vast te hechten. Een teek springt niet, en laat zich ook niet uit een boom vallen.

Wanneer komen teken voor?

Jan	Feb	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
-----	-----	-------	-------	-----	------	------	-----	------	-----	-----	-----

Teken komen het hele jaar door voor, maar ze zijn voornamelijk actief tussen maart en oktober, als de buitentemperatuur meer dan 7-10°C bedraagt.

Een tekenbeet?

Een tekenbeet is **pijnloos**, omdat een teek samen met haar speeksel ook verdovings- en antistollingsstoffen uitscheidt. Je voelt een teek dus niet bijten. Bovendien houdt een teek van warme (en dus niet goed zichtbare) plekjes, zoals knieholtes, liezen, bilspleet, haarlijn, navel en oksels.

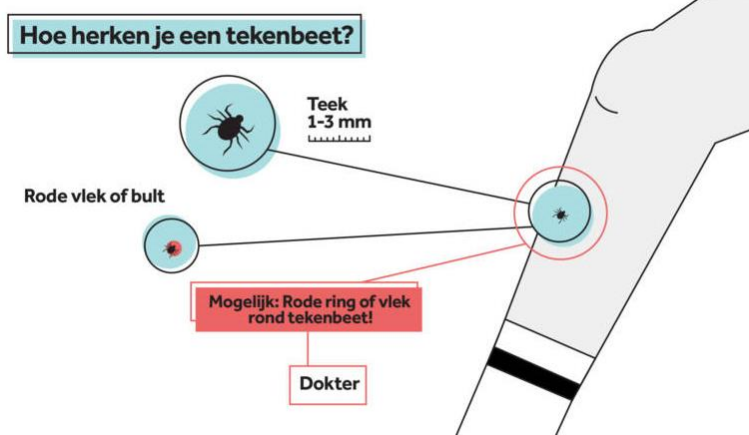
Je herkent een tekenbeet vooral door de aanwezigheid van de vastgehechte teek in de **huid**. Wanneer de teek nog niet volgezogen is, lijkt het vooral dat er een donker puntje vasthangt aan de huid. Het lijkt soms ook op een sproetje of moedervlekje. De teek geeft echter een beetje mee en lijkt soms (voorzichtig!) te kantelen.

Een volgezogen teek is groter en bolvorming en ook duidelijker te herkennen.

Wanneer de teek niet meer in de huid vastzit, is een tekenbeet niet meer te onderscheiden van bijvoorbeeld een muggenbeet.

Het is belangrijk om steeds te controleren

op een tekenbeet!

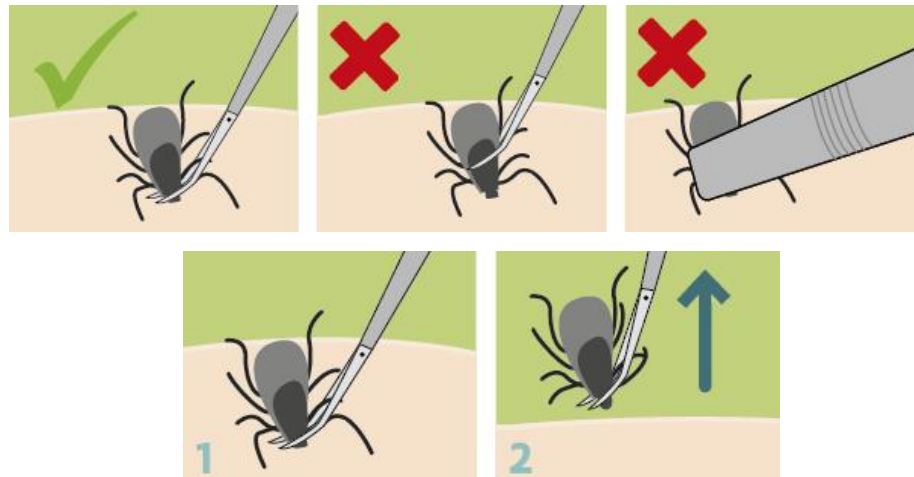


Een teek verwijderen.

Indien je een teek opmerkt die vastgehecht zit in de huid, is het belangrijk om deze zo snel als mogelijk te verwijderen.

Pincet

Kies een pincet met dunne punt. Neem de teek bij zijn kop vast, zo dicht mogelijk bij je huid zodat je de buik niet plet. Gebruik geen pincet met dikke punt.



Lus of nagel

Heb je niets bij de hand? Je kunt eventueel een lus maken met een dun draadje of je kunt aan iemand met scherpe nagels vragen om de teek in één keer te verwijderen door langs je huid te schrapen.



Algemene tip: je kunt beter even wachten met het verwijderen van een teek in plaats van de buik van de teek te pletten.

Na het verwijderen van de teek is het belangrijk om gedurende 1 maand de plaats van de tekenbeet in het oog te houden.

Hoe verzorg je een wondje?

Het is niet erg als een stukje van de teek blijft vasthaken in je huid. De bacterie wordt zo niet doorgegeven. Het kan wel een kleine infectie veroorzaken. Verzorg het wondje dus. Maak het indien nodig proper met water en zeep.

Wanneer ga je best naar een huisarts?

Wanneer je bent gebeten door een teek moet je niet meteen naar de huisarts. Niet alle teken zijn besmet met de bacterie *Borrelia burgdorferi*, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken.

Een preventieve behandeling met antibiotica naar aanleiding van een tekenbeet is niet nodig.

Een belangrijk signaal van de ziekte van Lyme is een rode, ringvormige plek op de plaats van de tekenbeet die geleidelijk aan groter wordt (het *erythema migrans*). Deze plek verschijnt niet meteen, maar na enkele dagen of weken. Bij mensen met een donkere huidskleur is die plek blauw.

Merk je symptomen (rode vlek of griepachtige symptomen) binnen de maand na een tekenbeet op, raadpleeg dan zeker je huisarts.

Bron: Tekenbeten.be (Vlaamse overheid)

HEB JE SAMEN MET JE LEERLINGEN GENOTEN VAN DE NATUUR?

Zorg er dan voor dat ze zichzelf **ALTIJD** controleren op tekenbeten.



Genieten van de natuur is goed voor je gezondheid.

Maar ... wees niet gek!

Doe dezelfde dag nog de **TEKENCHECK!**

HEEFT NIEMAND EEN TEKENBEET?



Super, denk aan deze **CONTROLE** elke keer weer nadat je in de natuur geweest bent.

Meer informatie en adviezen op de website tekenbeten.be
Vraag ook de EHBO-kit aan!



Noteer de datum en plaats van de tekenbeet en herinner jezelf aan het opvolgen van de symptomen. Je kunt hiervoor de app TekenNet gebruiken.

Grondige **CONTROLE** is belangrijk.

Zorg ervoor dat iedereen zichzelf controleert **VAN KOP TOT TEEN**, want een teek is erg klein en zoekt vaak een warm plekje.



HEEFT IEMAND EEN TEKENBEET?

VERWIJDER de teek rustig en in één beweging.



Noteer de datum en plaats van de tekenbeet en let op deze **SYMPTOMEN:**



een **RODE VLEK**, rond de plaats van de beet, die groter wordt



griepachtige symptomen zoals koorts, gewrichts- of spierpijn

BRENG DE OUDERS OP DE HOOGTE. Zij moeten de mogelijke symptomen **EEN MAAND LANG** opvolgen en naar de huisarts gaan als iemand zich niet goed voelt of als er een rode kring te zien is op de plaats van de tekenbeet.

