



# “Laat je niet beetnemen!”

Informatie over teken – kamp groep 8

## *Kans op teken. Wat te doen?*

Tijdens het kamp gaan we natuurlijk ook het bos in, waarbij we niet alleen op de paden blijven. Het risico op teken is, zoals we de afgelopen jaren hebben gemerkt, vrij groot. Een teek kan namelijk tijdens een natuurwandeling worden opgelopen maar ook in de tuin of in stadsparken, vooral als men zich daarbij door struiken of onder bomen en begroeiing begeeft. Daarbij is de teek in staat om onder de kleding te kruipen. Teken kun je niet helemaal voorkomen, maar je kunt het wel proberen:

- De kleding kan met een **insectenwerend middel** worden ingespoten, dat meestal DEET bevat. Deze stof verstoort de reukzin van de teek waardoor deze zijn gastheer niet meer kan waarnemen. Ook kan Permethrin worden gebruikt, dit tast het zenuwstelsel aan wat de teek doodt en nauwelijks giftig is voor zoogdieren. Je kunt ook jezelf insmeren met een insectenwerend middel. Vraag uw drogist om advies.
- Zorg dat je niet met korte broek of onbedekte lichaamsdelen in bos of struikgewas gaat. Draag **goed sluitende kleding**, zoals lange mouwen en een lange broek (het is belangrijk dat je je broek in de sokken doet !) en je moet ook iets op je hoofd hebben.
- De kans op besmetting met Lymeziekte bij de mens is bij verwijdering van de teek binnen 24 uur gering. Dus druk uw kind op het hart zichzelf (en evt. elkaar) goed te **controleren!** Daarnaast moet u uw kind ook goed controleren bij thuiskomst. Jonge tekenlarven zijn slechts ca. 1 mm groot.



## *Oepsie... een teek. Wat nu?*

Niks aan de hand, een tekenbeet veroorzaakt zelfs geen zwelling. Als je het beestje maar verwijdert! Een teek is vrij simpel te verwijderen mits je het geschikte materiaal gebruikt. Wij nemen op het kamp een tekenpen mee, maar het kan ook anders. Laat u adviseren door uw drogist. Als u maar niet zomaar met uw vingers of met een gewone pincet aan de teek gaat trekken, samenknijpen of pletten of zoiets, want daardoor kan het gebeuren dat de teek zijn maaginhoud leegt in het lichaam van het slachtoffer, waardoor meer besmettingsgevaar (voor de ziekte van Lyme) optreedt.

De teek niet met alcohol of iets anders behandelen, omdat de teek dan ook z'n maaginhoud uitspuugt. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast met een speciaal instrumentje (zie hieronder) en verwijder de teek. Daarna de huid ontsmetten.

### **Een tekenpincet**

Een teek kan goed worden verwijderd met behulp van een speciale tekenpincet. Teken zijn soms erg klein (soms maar 1 mm). Het is dan lastig om zonder in de teek te knijpen deze te verwijderen. Dit is een pincet met vrij brede, platte bek, die zich automatisch sluit. Zie verder de gebruiksaanwijzing.



## Tekenlepel

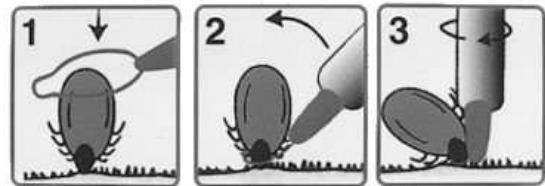
Uit Amerika komt een speciale tekenlepel die ontworpen is om zonder te draaien een teek op een eenvoudige manier volledig en veilig te verwijderen. De tekenlepel heeft een V-vormige inkeping. Het brede deel van de V-inkeping moet op de huid worden gezet zo dicht mogelijk bij de teek. Met een lichte druk op de huid moet de lepel dan richting de teek worden bewogen zodat het smalle deel van de inkeping de teek omsluit. Met een gelijkmatige voorwaartse schuifbeweging verwijdert men vervolgens de teek. Niet wrikken, of draaien, alleen voorwaarts schuiven. Het maakt niet uit in welke richting de lepel wordt gebruikt. Met de tekenlepel kunnen zowel larven (1 mm) als nimfen en grote teken geheel worden verwijderd. De tekenlepel is een goed alternatief voor de pincet om een teek mee te verwijderen.



## Lasso

In plaats van een soort pincet, maakt deze verwijderaar gebruik van een mini-lasso. Deze mini-lasso wordt om de teek geplaatst, waarna deze op een makkelijke manier uit de huid kan worden gedraaid.

Onderstaande tekening laat zien hoe de lasso om de teek wordt geplaatst (1), waarna de lasso zichzelf sluit door het veringsmechanisme dat zich in de verwijderaar bevindt (2). Daarna kun je met een draaiende beweging de teek uit de huid draaien. (3).



## Ziekte van Lyme?

Niet alle teken zijn besmet met de Borrelia bacteriën die de ziekte van Lyme veroorzaken. Het lijkt er echter op dat niet alleen het aantal teken in Nederland toeneemt, maar ook dat het percentage met besmette teken in Nederland de laatste jaren toeneemt. Als je er maar op tijd bij bent, is er niks aan de hand. Belangrijk om te weten:

- De kans op besmetting met Lymeziekte bij de mens is bij verwijdering van de teek **binnen 24 uur** gering. De meeste mensen krijgen helemaal geen klachten.
- Het is verstandig om in je **agenda of op een kalender** op te schrijven wanneer je door een teek gebeten bent.
- Ontstaat na 1 tot 6 weken **een rode, zich uitbreidende ring** om de plaats van de beet, dan moet de huisarts worden geraadpleegd. Als er een klein, rood plekje ontstaat op de huid rond de beet hoeft je je zich geen zorgen te maken. Dat is een reactie op de beet zelf. Je moet pas naar de huisarts gaan als je een ringvormige rode uitslag rond de plaats van de beet hebt, die groter wordt dan 5 centimeter.
- Let op: niet iedereen die besmet is krijgt een rode kring. Je moet dus altijd letten op ziekteverschijnselen zoals een **griepig en koortsig gevoel** (koorts, hoofdpijn, spierpijn, vermoeidheid). Ook dan is een bezoek aan de dokter echt nodig.

Meer informatie op [www.lindekring.nl](http://www.lindekring.nl) - Kijk bij "Download".