

Mei de maand van tekenbeetziekten



Den Haag, 29 mei 2024 – Door het natte voorjaarsweer van de afgelopen weken waarschuwt Stichting Tekenbeetziekten voor een verhoogd aantal tekenbeten dit seizoen. De vochtige omstandigheden hebben geleid tot een explosieve groei van de tekenpopulatie, waardoor wandelaars, natuurliefhebbers en buitenwerkers extra alert moeten zijn.

Teken zijn kleine spinachtige beestjes die zich voeden met het bloed van mensen en dieren. Ze komen vooral voor in bosrijke gebieden, graslanden, duinen en tuinen. Een tekenbeet kan ernstige gevolgen hebben, zoals de ziekte van Lyme, TBE en andere tekenbeetziekten. Daarom is het belangrijk om voorzorgsmaatregelen te nemen en snel te handelen bij een beet.

“De teek heeft het leven van tienduizenden mensen verwoest”

In eerste instantie zal men denken dat er een horrorfilm aankomt genaamd: Teken. Die is er ook, maar duurt slechts 10” en is te zien op [YouTube](#).

Voorzorgsmaatregelen om tekenbeten te voorkomen:

1. **Draag bedekkende kleding:** Lange mouwen, lange broeken en dichte schoenen helpen om tekenbeten te voorkomen. Stop de broekspijpen in de sokken voor extra bescherming.
2. **Gebruik insectenwerende middelen:** Smeer onbedekte huid in met een insectenwerend middel. Onze [Sentz Insect Schild](#) is natuur- en milieuvriendelijk en bevat geen DEET, maar werkt net zo goed!
3. **Blijf op paden:** Vermijd hoog gras en dichte begroeiing waar teken zich schuilhouden.
4. **Controleer op teken:** Inspecteer het lichaam na een buitenactiviteit grondig, vooral op warme en vochtige plekken zoals oksels, liezen en knieholtes.

En vergeet vooral niet na een dagje buiten 's avonds een [tekencheck](#) te doen! Zie ook www.tekencheck.nl.

Wat te doen bij een tekenbeet:

1. **Verwijder de teek zo snel mogelijk:** Gebruik een [tekenkaart](#), onze [TickEase](#) of een andere (verantwoorde) tekenverwijderaar om de teek zo dicht mogelijk bij de huid vast te pakken en trek deze voorzichtig maar stevig recht omhoog. Vermijd draaien of knijpen.
2. **Desinfecteer de beetplek:** Reinig de beetplek na het verwijderen van de teek met alcohol of zeep en water.
3. **Houd de beetplek in de gaten:** Let op de plek van de beet en noteer de datum. Als er binnen enkele weken een rode ring ([EM](#)) of andere symptomen optreden, zoals koorts of gewrichtspijn, neem dan direct contact op met een arts.
4. **Meld de beet bij tekenradar.nl**

Stichting Tekenbeetziekten benadrukt het belang van bewustwording en voorzorgsmaatregelen om de risico's op tekenbeten en de daaruit voortvloeiende ziektes te minimaliseren. Voor meer informatie en preventietips kunt u

terecht op onze website: tekenbeetziekten.nl.

Samen kunnen we de risico's van tekenbeten verkleinen en genieten van een veilige tijd buiten.

Diana Uitdenboger, vice-voorzitter Stichting Tekenbeetziekten, laat weten: "Om iedereen in Nederland goed voor te lichten over en gedegen onderzoek te doen naar tekenbeetziekten is veel geld en mankracht nodig! JIJ kunt helpen door te doneren of je aan te melden als vrijwilliger!"