



INFORMATIEBLAD

Lymeziekte: herkennen, behandelen en voorkomen

U komt voor uw werk regelmatig in duinen, bossen en tuinen. Daardoor loopt u risico op de ziekte van Lyme. De ziekte, die wordt overgedragen door een tekenbeet, is goed te behandelen. Wie daar te lang mee wacht, kan wel ernstige gezondheidsklachten krijgen. Het is daarom belangrijk dat u de ziekte herkent. En dat u in het geval van een beet, adequaat handelt. Nog beter is het om een tekenbeet te voorkomen.

Een tekenbeet hoeft niet gevaarlijk te zijn. Toch brengen teken vaak infectieziekten over. In Oost-Europa bijvoorbeeld wordt een veel voorkomende hersenontsteking veroorzaakt door een tekenbeet. In Nederland zijn zeker 20 % van alle teken besmet met een bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt. Steeds meer teken zijn bovendien besmet. De kans om Lymeziekte te krijgen na een tekenbeet neemt dus toe.



Teken zijn spinachtige parasieten. Ze leven zo'n tien centimeter boven de grond op grassprietten en in laag struikgewas. Daar houden ze zich in leven met bloed. Het bloed van dieren, óf mensen. De teek graaft zich met zijn snuit diep

in de huid. Dankzij een verdovend stofje voelt u daar weinig van. Een metselstofje zorgt ondertussen voor een goede hechting. De bek van de teek is bovendien uitgerust met vele weerhaakjes zodat hij goed blijft vastzitten. Hij zuigt bloed op en spuugt zijn maaginhoud uit. Nadat hij zich volledig heeft volgezogen, laat de teek zich, na zo'n dag of vijf, vallen. Volwassen teken hebben acht poten en zijn ongeveer 1 tot 3 millimeter groot. Het vrouwtje kan nadat ze zich heeft gevoed, één centimeter groot worden.

Lymeziekte: symptomen, diagnose en behandeling

Lymeziekte verloopt in drie stadia. De ziekte is in elk stadium goed te behandelen, maar de kans op een succesvolle behandeling is het grootst in stadium één. Bij sommige mensen openbaart de ziekte zich alleen in de laatste stadia. Hebt u verschijnselen die op Lymeziekte wijzen, raadpleeg dan direct uw huisarts.

Stadium 1: groter wordende rode plek

In het eerste stadium ontstaat een rode plek die steeds groter wordt en in het midden weer verbleekt. De huidaandoening ontstaat meestal binnen drie weken na de beet en blijft vaak enkele maanden zichtbaar.



Stadium 2: neurologische en andere klachten

Enkele weken tot maanden na de besmetting kunt u last krijgen van aandoeningen van het zenuwstelsel, de gewrichten of het hart. Neurologische klachten zijn te herkennen aan onder meer hoofdpijn, aangezichtsverlamming, een hangende mondhoek en dubbelzien. Ook opgezwollen, pijnlijke gewrichten komen voor. Hartaandoeningen zijn zeldzaam. Symptomen hiervan zijn een trage polsslag en de neiging tot flauwvallen.

Stadium 3: chronische klachten

In fase drie zijn neurologische afwijkingen en gewrichtsklachten chronisch geworden. Bovendien zijn de klachten verergerd. Geïnfecteerde mensen krijgen in dit stadium ook vaak een huidaandoening aan handen, onderarmen, onderbenen of voeten. De huid is op deze plekken dan donkerrood tot paars verkleurd.

Diagnose & behandeling

De diagnose Lymeziekte wordt gesteld na lichamelijk onderzoek door de huisarts en op basis van uw symptomen. Bloedonderzoek kan uitsluitsel geven, maar is niet helemaal betrouwbaar. Niet iedereen die besmet is, ontwikkelt antistoffen tegen de ziekte. Bovendien kan het maanden duren vóór het lichaam antistoffen aanmaakt. De behandeling bestaat uit een antibioticakuur. Bij ernstige verschijnselen of als de ziekte in een laat stadium wordt ontdekt, is een intensieve behandeling – zoals antibiotica per infuus – soms noodzakelijk.

SNEL HANDELEN: VERWIJDER DE TEEK BINNEN 24 UUR!

Bent u gebeten door een teek? Dan is het zaak de teek snel en veilig te verwijderen uit uw lichaam. Hoe langer de teek vastzit in uw huid, hoe groter de kans op de ziekte van Lyme. Bij verwijdering binnen 24 uur, is de kans op besmetting te verwaarlozen.

Bent u gebeten door een teek, dan geldt één advies: het beest zo snel mogelijk verwijderen. Dit kunt u doen door de teek voorzichtig met uw duim en wijsvinger uit uw huid te halen. Knijp niet in de teek en gebruik geen chemische middelen als ether of alcohol. Doet u dit wel dan is de kans groot dat de teek van schrik zijn besmette maaginhoud in uw wond spuit.

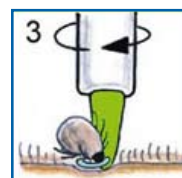
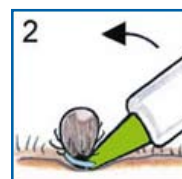
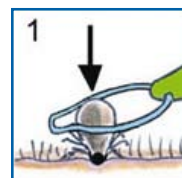
Zo verwijdert u veilig een teek

De beste manier om een teek veilig te verwijderen is met een teekpincet of teeklasso, verkrijgbaar bij de apotheek. Ook dan moet u erop letten dat u de teek niet fijn knijpt of ander ongemak bezorgt. Anders loopt u alsnog het risico op besmette maaginhoud in uw wond. Nadat u de teek hebt verwijderd, zet u het beest in een goed afgesloten doosje bij het vuilnis buiten. Tot slot noteert u de datum van verwijdering, de plaats

op het lichaam en hoe de teek is verwijderd. Houd de huid op de plaats van de teekbeet de komende maanden nog goed in de gaten. Soms blijft een deel van de teek namelijk achter in het lichaam. Neem bij symptomen contact op met uw huisarts.

Gebruik lassopincet

1. Druk op de knop, plaats de lasso over de teek en leg de lasso plat op de huid.
2. Sluit het pincet door de knop los te laten en beweeg de pen schuin op de huid.
3. Houd de top van het pincet tegen de huid gedrukt en draai het pincet een halve slag zodat de kop van de teek loskomt.
4. Trek de teek in zijn geheel langzaam uit de huid.
5. Ontsmet de huid rond de plaats van de beet met alcohol of een ander ontsmettingsmiddel.



Voorkomen is beter dan genezen

Een vaccin tegen de ziekte van Lyme is er niet. De beste manier om de ziekte te voorkomen is uzelf te beschermen tegen tekenbeten. Ook hier geldt: voorkomen is beter dan genezen.

Zo voorkomt u tekenbeten

Wegblijven uit de natuur is niet de manier om tekenbeten te voorkomen. Wel is het aan te raden om zoveel mogelijk op paden te blijven en dichte begroeiing waar mogelijk te vermijden. Ook de juiste kleding helpt. Lange mouwen, dichte schoenen en lange broeken zijn noodzakelijk. De kleding moet vooral goed sluitend zijn.



DOEN!

- Dichte begroeiing en struikgewassen zoveel mogelijk vermijden
- Sluitende kleding dragen in de natuur
- Lichaam inspecteren op teken
- Datum tekenbeet noteren
- Teken binnen 24 uur veilig verwijderen
- Ook daarna teek altijd verwijderen
- De verwijderde teek in een afgesloten doosje bij het vuilnis buiten zetten
- Bij verschijnselen die op Lymeziekte kunnen wijzen contact opnemen met de huisarts

Teken kunnen door de kleinste openingen binnen komen. Zorg daarom dat uw lichaam goed bedekt is; stop uw shirt of overhemd in uw broek en uw broek in uw laarzen of sokken. Zo nodig draagt u ook een hoofddekse. En controleer na een dagje natuur uw lichaam altijd op de aanwezigheid van teken. Vooral bij de haargrens, in nek, liezen, knieholtes en oksels.

Mocht u onverhoopt toch een teek tegenkomen, verwijder die dan binnen 24 uur. Let daarna bovendien goed op eventuele verschijnselen van Lymeziekte. Hebt u symptomen die op de ziekte van Lyme kunnen wijzen, neem dan snel contact op met uw huisarts.

Met een gerust hart de natuur in

Een gewaarschuwd mens telt voor twee, maar een tekenbeet is geen reden voor paniek. Niet alle teken zijn besmet en niet alle besmette teken veroorzaken een infectie. Bovendien is de ziekte goed te behandelen. Daarvoor is het wel belangrijk dat u op tijd handelt en alert blijft. Nog beter is het om de ziekte te voorkomen. Wie goed voorbereid is, gaat dan ook met een gerust hart de natuur in.

Meer informatie

Meer informatie over teken en de ziekte van Lyme kunt u vinden op de website van de Samenwerkende Artsen- en Adviesorganisaties in de Gezondheidszorg (SAAG): www.saag.nl. Hebt u toch nog vragen of twijfels over de ziekte van Lyme? Neem dan contact op met uw huisarts of bedrijfsarts.

Colofon

Opdrachtgever Stichting A&O-fonds Waterschappen

Secretaris/projectmanager Emma van Vliet

Eindredactie Emma van Vliet

Uitgave

Stichting Arbeidsmarkt- en Ontwikkelingsfonds Waterschappen

Met dank aan De leden van de begeleidingscommissie Arbocatalogus

Concept, tekst en realisatie Urban Bina Media, Rotterdam

Vormgeving Ruurd Heijting, Rotterdam

Beeld foto pag. 2: Chris Pennarts, Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier, illustratie pag. 2: Inno Tech

Oplage Webdocument

© Stichting Arbeidsmarkt- en Ontwikkelingsfonds Waterschappen, Den Haag, juni 2009.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enigerwijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de Stichting A&O-fonds Waterschappen. Hoewel aan deze uitgave de grootst mogelijke zorg is besteed, kunnen de samenstellers niet aansprakelijk gesteld worden voor eventuele onjuistheden, noch kunnen aan de inhoud rechten worden ontleend.



Stichting A&O-fonds Waterschappen bevordert en ondersteunt vernieuwende activiteiten op het gebied van arbeidsmarkt en HRM beleid. Actuele informatie over de verschillende projecten treft u aan op www.aenowaterschappen.nl