

Wees niet gek. Doe de tekencheck!

17 april 2023



Het tekenseizoen is weer begonnen. Omdat je de ziekte van Lyme kunt krijgen na een beet, is het belangrijk dat je weet wat je moet doen. De campagne 'Wees niet gek. Doe de tekencheck' geeft tips om te voorkomen dat je een beet krijgt en je leest wat je moet doen als je toch de pech hebt om gebeten te worden.

Hou er rekening mee dat je teken overal in de natuur kunt tegenkomen, dus niet alleen als je het bos intrekt. Ook als je in de tuin werkt, gaat wandelen of buiten speelt kun je hen tegenkomen.

Tekenbeet voorkomen

Op www.tekenbeten.be krijg je tips om de kans op een beet te verkleinen. Zo draag je bijvoorbeeld best gesloten schoenen en kledij die de huid zoveel mogelijk bedekt. Lichte kledij zorgt er dan weer voor dat je de teken beter ziet kruipen, en ze dus kunt verwijderen voor ze bijten.

Omdat je tekenbeten vaak oploopt in de eigen tuin, is het ook belangrijk om daar de nodige maatregelen te treffen.

Controleer jezelf en anderen en maak hier een gewoonte van. Hoe sneller je de teek verwijdert, hoe kleiner de kans op de ziekte van Lyme. Controleer bij de tekencheck zeker de knieholtes, liezen, bilnaad, haarlijn, navel, oksels en tenen. Dit zijn lievelingsplekken van teken.

Wat als je toch een beet hebt?

Ben je toch gebeten door een teek? Het is belangrijk dat je de teek op de juiste manier verwijdert en opvolgt of je symptomen ontwikkelt. Hoe je dat best doet en waar je op moet letten lees je op www.tekenbeten.be.

Verwijder de teek alleszins rustig en in één beweging, liefst met een tekenverwijderaar. Noteer wanneer je gebeten bent en hou de plek gedurende een maand extra in de gaten. Ga naar je huisarts als er rond de beet een groter wordende kring ontstaat of wanneer je griepachtige symptomen voelt.

Registreer je tekenbeet

Registreer je tekenbeet. Zo help je het onderzoek naar teken en tekenziekten vooruit.