

Belangrijk

Tekencheck

Als u in de natuur verblijft of in de eigen tuin werkt, **controleer** of u een teek heeft opgelopen. Oksels, liezen, huidplooiën en bij kinderen het hoofd zijn geliefde plekjes.



Tekenkaart

U kunt de teken weghalen met een **tekenkaart**. Als de teek verwijderd is dan moet u het wondje ontsmetten met alcohol. Als de teek in uw huid zit dan moet u de teek niet vooraf verdoven of irriteren, want dan kan hij zijn maaginhoud, die onder andere bacteriën bevat, in uw lichaam spuiten.

Handig

www.lymevereniging.nl

www.tekenradar.nl

www.expertisecentrumlyme.nl

De telefoondienst: Ziekte van Lyme: 0900 2100 022 (15 cent per minuut). Vanuit het buitenland: 00 31 85 300 1025. De tijden zijn te vinden op: www.lymevereniging.nl

Lezingen: Op verzoek geeft de Lymevereniging lezingen over teken en de ziekte van Lyme.

Contact: voorlichting@lymevereniging.nl

Lymevereniging

Lymevereniging

De Lymevereniging is door lymepatiënten opgericht op 11 mei 1994 en is dé belangenorganisatie voor lymepatiënten. Het doel van de vereniging is op te komen voor de **belangen van mensen met de ziekte van Lyme**. Naast strijden voor goede diagnose en behandeling ziet de Lymevereniging het als haar doel om met goede informatie besmetting te voorkomen.

Nederlands Lymeziekte expertisecentrum (NLe)

In dit NLe werken de academische ziekenhuizen **Radboudumc en AMC, het RIVM en de Lymevereniging** samen aan betere diagnose en behandeling. Met de deelname van de Lymevereniging wordt het belang van patiënten rechtstreeks vertegenwoordigd.

Steun

U kunt ons financieel ondersteunen. **Uw gift** is van harte welkom! Dit kan via onze website www.lymevereniging.nl via ideal of door een bedrag over te maken naar onze rekening. De Lymevereniging heeft een ANBI-status, daardoor is uw gift fiscaal aftrekbaar.

Lidmaatschap

Een lidmaatschap inclusief het **Lyme Magazine**, kost € 25 per jaar. Ook kunt u 'Lid voor het leven' worden. Door eenmalig een gift van € 500 te doneren. U kunt zich aanmelden op www.lymevereniging.nl voor het lidmaatschap.



Slim de
natuur in

Weetje!

Een rode kring/vlek betekent 100% zeker dat je de ziekte van Lyme hebt opgelopen

Weetje!

Bij twijfel altijd uw huisarts raadplegen

lymevereniging

Oorzaak

De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de **Borrelia bacterie**. Deze wordt door teken overgedragen op mens en dier. Het zijn kleine spinachtige parasieten die in de bossen, struiken, heide, tuinen en hoog gras leven. De teek steekt zich vast in de huid om bloed te zuigen en kan de ziekmakende bacterie overdragen. Ongeveer 25% van de teken in Nederland is besmet met de Borrelia bacterie. Het aantal teken neemt nog steeds toe.

Op www.tekenradar.nl kunt u zien waar de teken het meest actief zijn. Ook kan je daar de tekenbeet laten registreren. Na een besmetting kunt u ernstig ziek worden.



Handige tekenkaart! Te bestellen op lymevereniging.nl/shop



De verschijnselen

De verschijnselen ontwikkelen zich langzaam en kunnen per patiënt verschillen. Binnen enkele dagen tot maanden of nog langer kan er rond de plaats van de beet **een rode, roze of blauwe vlek, kring of a-typische huiduitslag** ontstaan die langzaam groter wordt. Ga dan naar de dokter. De vlek/kring verschijnt maar in ongeveer 50 procent van de Lymebesmettingen. Maak een foto van de vlek of kring.

Klachten

Griepig, hoofdpijn, spier- en gewrichtspijn, vermoeidheid, hartklachten. Na weken tot maanden of zelfs jaren later kunnen er klachten ontstaan: pijn, doof en tintelend gevoel in de arm, been of romp, hartafwijkingen, oogklachten, huidandoeningen, neurologische- of gewrichtsklachten.

Als u na een tekenbeet **klachten** krijgt, neem dan contact op met de huisarts. Voor **vragen** kunt u ook terecht bij de telefoondienst: Ziekte van Lyme: 0900 2100 022 (15 cent per minuut). Vanuit het buitenland: 00 31 85 300 1025. De tijden van de telefoondienst zijn te vinden op www.lymevereniging.nl.



Preventie

Voorkomen is beter dan genezen

Teken worden actief vanaf ongeveer 5 graden Celsius. Dat betekent dat ze er bijna het hele jaar zijn.

Tips

- Draag kleding in lichte kleuren die zo veel mogelijk van uw lichaam bedekt.
- Blijf op de wandelpaden.
- Vermijd hoog gras en struiken.
- Neem een goede en veilige tekenverwijderaar mee.
- Gebruik eventueel tekenwerende middelen, zoals Deet, citronellageur.
- Controleer uzelf en een ander na een verblijf in de natuur (dus ook de tuin!).
- De teek zit het liefst op warme, vochtige plekken.
- Controleer uw kleding en uw hele lichaam.
- Controleer uw huisdieren en hun kledjes.

