

Wat u moet weten over tekenbeten en de ziekte van Lyme



gezond, vitaal en veilig werkt



Teken kunnen de ziekte van Lyme overbrengen. Een op de vijf teken is besmet met deze ziekte. Daarom is het belangrijk dat werkegevers en werknemers weten hoe zij een tekenbeet kunnen voorkomen en wat zij moeten doen als ze toch gebeten zijn.

Hoe ziet een teek eruit?

Teken lijken op spinnetjes en kunnen erg klein zijn: 1 tot 3 millimeter. Een teek kan mensen bijten. De teek zuigt dan bloed op en zwelt op tot een donkerrood bolletje. Een volgezogen teek kan een doorsnede van 1 centimeter hebben. De onvolwassen teek (nimf) is de belangrijkste overbrenger van de ziekte van Lyme. Nymfen zijn vaak moeilijk te zien omdat ze niet groter zijn dan een speldenkop.

Waar komen teken voor?

Teken komen in heel Nederland voor. Ze leven in hoog gras en in het struikgewas van bossen, duinen, weilanden en heidegebieden. Vooral in struiken en grassen tot ongeveer

anderhalve meter hoogte. Verder zitten ze op huisdieren, wild, vogels en kadavers. Van daaruit hechten ze zich aan passerende dieren en mensen.

Hoe verminder ik de kans op een tekenbeet?

- Loop niet door dichte begroeiing en struikgewas als dat niet nodig is.
- Let extra op bij het werken met of in de buurt van dieren. Pas op met kadavers; daar kunnen veel teken op zitten.
- Draag tijdens het werk gesloten en huidbedekkende kleding. Draag de sokken over de broekspijp.
- Smit sokken en schoenen eventueel in met een insectenwerend middel dat 40% DEET bevat. Dit geeft slechts beperkte bescherming. Blijf dus controleren.
- Smeer de onbedekte huid in met een insectenwerend middel dat 40% DEET bevat. Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing.
- Draag een met permethrine geïmpregneerde werkbreek als u in een gebied werkt waar veel teken kunnen zijn.
- Geen maatregel biedt 100% bescherming. Dus blijf altijd controleren!

Welke activiteiten geven een grote kans op een tekenbeet?

Vooral handwerkzaamheden in het bos en heide zijn risicovol. Verder boomverzorging, het geven van rondleidingen

in de natuur, jagen en het inventariseren van werkzaamheden. Maar ook boswachters, managers, schaapsherders, hoveniers en groenvoorzieners lopen risico. Het zoeken van bosbessen en paddenstoelen is niet zonder risico op een tekenbeet.

Ik ben gebeten door een teek. Wat nu?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk en in ieder geval binnen twintig uur. Als de volgezogen teek al langer dan 20 uur op uw lichaam zit, ga dan naar de huisarts en overleg of het innemen van een eenmalige dosis antibioticum aan te raden is.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een puntige pincet of speciaal tekenpincet. Trek de teek er langzaam uit. Ontsmet het beetwondje na het verwijderen met 70% alcohol of jodium.
- Noteer de datum waarop u bent gebeten.
- Houd daarna (tot drie maanden na de beet) de huid rondom de beet in de gaten.
- Krijgt u een rode ring, rode vlek of klachten die doen denken aan de ziekte van Lyme, ga dan naar uw huis- of bedrijfsarts.
- Maak een foto van de rode ring of rode vlek.
- Meld de tekenbeet bij www.tekenradar.nl. U kunt dan ook meedoen met het LymeProspect onderzoek. Uw gezondheid wordt dan een jaar lang gevolgd.

Wat is de ziekte van Lyme?

De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia Burgdorferi*. Door een tekenbeet kan die bacterie in het lichaam terechtkomen. De ziekte van Lyme kan worden onderverdeeld in drie stadia:

1. de vroege locale ziekte van Lyme
2. de door het lichaam verspreide ziekte van Lyme
3. de langdurige of chronische ziekte van Lyme

De vroege locale ziekte van Lyme ontstaat ongeveer twee tot dertig dagen na de tekenbeet. Op de plaats van de beet kan een rode ring of rode plek verschijnen. Als de ziekte

niet op tijd wordt behandeld kan deze weken tot maanden later overgaan in het tweede stadium met gewrichtsklachten, klachten van de zenuwen (vooral uitval van gezichts-zenuwen of pijnklachten in een arm of been) en hartritmestoornissen. In het laatste stadium, dat in twee tot vijf procent van de gevallen voorkomt, kan de ziekte langdurig worden en tot vervelende huidaandoeningen leiden.

Heb ik de ziekte van Lyme?

Het is niet gemakkelijk de ziekte van Lyme vast te stellen omdat de verschijnselen wisselend kunnen zijn en de bloedtest onvoldoende zekerheid biedt. Mogelijke ziekteverschijnselen zijn:

- een rode vlek of ring op de huid die steeds groter wordt
- een grieperig gevoel met koorts en spierpijn (Bent u de enige in uw omgeving met griep, wees dan op uw hoede.)
- dubbel zien, hangend ooglid, scheef aangezicht
- pijn, krachtsverlies of tintelingen in de ledematen
- gewrichtsklachten die doen denken aan reuma

Heeft u een of meer van deze klachten? Ga dan naar uw huis- of bedrijfsarts en vertel dat u in de natuur werkt en denkt aan de ziekte van Lyme.

Wat moet ik doen om de ziekte van Lyme voor te zijn?

Voorkom allereerst dat u gebeten wordt door een teek. Daarnaast is regelmatig en goed controleren heel belangrijk. Controleer na iedere (werk)dag in het groen uw lichaam op teken. Kijk vooral op warme plekken, zoals de oksels, liezen, bilnaad en knieholten, achter de haargrens en achter de oren. Bij een volgezogen teek komt u wellicht in aanmerking voor een eenmalige dosis antibioticum.



Kan de ziekte van Lyme ook een beroepsziekte zijn?

Ja, dat kan als de ziekte tijdens het werk is opgelopen. Meer informatie vindt u op beroepsziekten.nl.

Wat kunnen werkgevers doen?

Risico's in kaart brengen

- Maak een goede risico-inventarisatie en -evaluatie, met een beschrijving van risicogebieden en risicowerkzaamheden. Maak daarna een duidelijk plan van aanpak. In gebieden met veel muizen en reeën zijn ook veel teken, omdat de tekenlarve zich voedt met bloed van de muis.

Afspraken

- Maak een checklist waarop precies staat wie in uw bedrijf waarvoor verantwoordelijk is als het gaat om het voorkomen van tekenbeten.
- Zorg dat iedereen de kleding op de juiste wijze draagt: shirts met lange mouwen, lange broek en sokken over de broekspijp. Houd toezicht op het correct dragen van kleding.
- Laat uw medewerkers aan het eind van de dag hun kleding en lichaam op teken controleren.
- Laat de medewerkers een teek snel en goed verwijderen en de datum noteren.

Organisatorische maatregelen

- Vermijd risicovolle werkplekken zo veel als mogelijk is en zet op deze plekken zo min mogelijk mensen in.
- Plan risicowerkzaamheden zo veel mogelijk in koude perioden.
- Zorg voor een tekenverwijderaar voor elke medewerker.
- Was werkkleding bij voorkeur op het bedrijf.
- Laat uw werknemers bij voorkeur in een caravan of schaftwagen lunchen en naar het toilet gaan.

Voorlichting

- Zorg voor voorlichting aan de werknemers over de risico's van de teek in de werksituatie. Leg gemaakte afspraken vast.

Persoonlijke beschermingsmiddelen

- Verstrek beschermende kleding en insectenwerende middelen. Een broek met dubbele onderpijp waar de sok overheen gaat, biedt uitkomst.
- Verstrek een met permethrine geïmpregneerde werkbroek voor het werk in hoog risicogebieden.
- Onbedekte delen van de huid kunnen worden ingesmeerd met een insectenwerend middel dat 40% DEET bevat. (Lees altijd de gebruiksaanwijzing op de verpakking.)

Wat kunnen werknemers doen?

- Ga naar de toolboxmeeting op uw bedrijf over teken en Lyme.
- Meld gebieden met veel teken en/of gebieden waar u veel gebeten wordt bij uw leidinggevende.
- Draag werkkleding volgens de gemaakte afspraken.
- Zit u tijdens de lunchpauze op de grond? Controleer daarna op teken.
- Moet u plassen, ga dan niet het struikgewas in en controleer op teken.
- Controleer uw kleding en lichaam aan het eind van elke werkdag op teken.
- Draag altijd een goede tekenverwijderaar op zak en verwijder de teek zo snel mogelijk.
- Bent u gebeten? Noteer de datum en de plek van de beet in uw agenda.
- Ga bij klachten naar uw huisarts en overleg bij blijvende klachten ook met de bedrijfsarts.

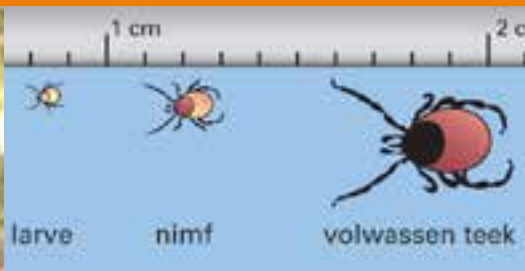


foto: F. Gassner

foto: F. Gassner

Heeft bloedonderzoek naar Lyme zin als ik geen klachten heb?

Vaak willen werkgevers en medewerkers een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) met een bloedonderzoek naar Lyme. Dit wordt afgeraden bij mensen die geen klachten hebben. De test is daarvoor te ongevoelig en geeft verkeerde zekerheid.

Is er een vaccin tegen Lyme?

Er bestaat geen vaccin tegen de ziekte van Lyme zoals die in ons land voorkomt.

Er bestaat wel een vaccin tegen een andere tekenziekte die in Nederland niet voorkomt, de zogenaamde tekenhersenvliesontsteking. Dit vaccin is in Nederland beschikbaar voor reizigers en is te verkrijgen bij de GGD.

Waar zijn de Lyme poli's?

Er zijn momenteel drie ziekenhuizen met een gespecialiseerde Lyme poli. Dit zijn:

- UMC St Radboud ziekenhuis Nijmegen
- AMC Amsterdam Lyme centrum
- Gelre ziekenhuis Apeldoorn

Stigas heeft afspraken gemaakt met deze ziekenhuizen over samenwerking. U kunt alleen terecht bij een Lyme poli met een verwijzing van uw huis- of Stigas bedrijfsarts.

Meer weten?

Meer informatie over de teek en de ziekte van Lyme:

- www.stigas.nl
- www.weekvandeteek.nl
- www.rivm.nl
- www.tekenradar.nl