



Na een dag in het groen, altijd tekencontrole doen!

Het voorjaar is weer in volle gang: de bloemen, struiken en bomen ontluiken, de hazen zijn aan het rammelen, de vogels vormen paartjes, de eerste hommels en vlinders vliegen rond en ook de teken zijn weer volop actief. Dit is dan ook het jaargetijde om voorlichting te geven over teken en door teken overdraagbare ziektes. Van 3 tot en met 7 april 2017 is het de Week van de Teek. De Week van de Teek wordt georganiseerd door een grote groep landelijk samenwerkende 'groene' organisaties, waaronder Vereniging het Edelhert.

De Teek

De tekensoorst die in Nederland de ziekte van Lyme overbrengt op mensen is *Ixodes ricinus*, tegenwoordig beter bekend als de schapenteek. De cyclus van een teek kent meerdere levensstadia: ei, larve, nimf en volwassen teek. Een gehele cyclus van de schapenteek duurt in ons klimaat een paar jaar. Larven, nimfen en volwassen teken zoeken een gastheer voor een bloedmaaltijd. Eenmaal volgezogen laten ze zich vallen en ontwikkelen ze zich naar het volgende stadium. Een volwassen vrouwtjes teek zit tot wel 10 dagen op zijn gastheer voordat zij zich heeft volgezogen. Larven zijn meestal te vinden op kleine dieren (knaagdieren, vogels), nimfen komen op zowel kleine als grotere dieren voor en de volwassen teek heeft een voorkeur voor reeën en andere hertachtigen. Voor de mens wordt het nimfen-stadium als belangrijkste stadium beschouwd voor de overdracht van de ziekte van Lyme. De nimf is namelijk erg klein en wordt zeer gemakkelijk over het hoofd gezien.



Teken op een duimnagel: linksboven: van links naar rechts en van boven naar beneden: volwassen vrouwtje, nimf, volwassen mannetje, larve. Foto: RIVM



Pas na een paar dagen nadat de teek zich vastgebeten heeft, begint de teek op te zwellen en krijgt hij de grootte en de vorm waarin velen de teek kennen van hun hond of kat: een volgezogen teek.



Teek wachtend op voorbijganger. Foto: Margriet Montizaan

Preventie

De teek kan diverse ziektes overbrengen. Het is daarom zeer belangrijk om te proberen te voorkomen dat je een teek oploopt. Een aantal manieren om de kans op een tekenbeet te verminderen zijn:

- Vermijd dichte begroeiing en struikgewas. Loop niet dicht langs grassen zoals pijpenstrootje.
- Draag huidbedekkende, gesloten kleding. Bij voorkeur een lichte kleur, zodat u teken kunt zien lopen.
- Smeer de onbedekte huid in met een anti-tekenmiddel met 30-50 % DEET. En spuit ook sokken, broekspijpen en schoenen in met DEET. Let goed op de werkingsduur van het middel, en herhaal insmeren/spuiten indien nodig.
- Draag in risicogebieden met permethrine geïmpregneerde kleding.



Let bij het gebruik van DEET op de werkingsduur en herhaal het inspuiten indien nodig. Foto: Margriet Montizaan

Het nemen van preventie maatregelen verkleint de kans op het oplopen van teken weliswaar enorm, maar kan dit niet tot nul reduceren. Het blijft daarom belangrijk om na een dag in het groen altijd zowel jezelf als de gedragen kleding op teken te controleren. Tekenen hebben weliswaar een voorkeur voor vochtige, zweterige plekken (knieholtes, oksels, liezen, randen van ondergoed/kleding, achter de oren en rond de haargrens in de nek), maar kunnen overal op het lichaam voorkomen.

Stigas heeft een systematische tekencontrole ontwikkeld, zodat er geen 'plekjes' worden vergeten. [Link naar filmpje over controle](#) (4:04 minuten); [Link naar de strip](#)



Erythema migrans. Foto: RIVM

Ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de Lyme-bacterie. De ziekte van Lyme kent zeer verschillende ziektebeelden, namelijk huidaandoeningen, gewrichtsontsteking en zenuwbeschade. Raadpleeg voor meer informatie over ziekteverschijnselen bij mensen de website van het RIVM (http://www.rivm.nl/Onderwerpen/Z/Ziekte_van_Lyme).

Het verschil in ziektebeelden komt doordat er meerdere soorten van de Lyme-bacterie bestaan. Intussen zijn 7 soorten bekend die ziektes bij de mens kunnen veroorzaken. Deze verschillende bacterie-soorten leven ook in verschillende diersoorten. Zo vermenigvuldigt de ene bacterie-soort zich in vogels, de andere in hagedissen, en de meeste in muizen en andere kleine zoogdieren. In reeën en herten kan de Lyme-bacterie zich niet vermenigvuldigen. Reeën spelen weliswaar een zeer belangrijke rol in de levenscyclus van de teek, maar zijn dus geen reservoir voor de Lyme-bacterie. Het tegenovergestelde is zelfs het geval: reeën lijken de Lyme-bacterie te kunnen doden.



Teek. Foto: Hans Smit, RIVM

Teken-encefalitis

De ziekte van Lyme is niet de enige ziekte die door teken op de mens kan worden overgedragen. [Teken-encefalitis](#) is een hersen(vlies)ontsteking die veroorzaakt wordt door het tekenencefalitis-virus, ook wel 'tick-borne encephalitis' virus (TBE-virus) genoemd. Afgelopen jaar is dit virus, dat teken-encefalitis kan veroorzaken in Nederland gevonden. In feite is hierdoor niets veranderd voor mensen die veel in het buitengebied actief zijn, maar het onderstreept nog eens het belang van het nemen van preventieve maatregelen, het uitvoeren van een teken-controle na een dag in het groen en het meteen verwijderen van een teek. Meer informatie over de ziekte is te vinden op de website van het [RIVM](#) . [Kaart met de situatie in Duitsland](#).

Verschil tussen teken-encefalitis en Ziekte van Lyme

	Teken-encefalitis (FSME /TBE)	Ziekte van Lyme
Ziekteverwekker	virus	bacterie
Overdracht	<i>Ixodes</i> -teken. Het virus zit in de speekselklieren en kan kort na vasthechten van de teek worden overgedragen.	<i>Ixodes</i> -teken. De bacterie bevindt zich in de maag van de teek. Pas nadat de teek bloed heeft opgenomen, vermeerderd de bacterie en wordt de bacterie op de mens overgedragen. Door het tijdig verwijderen van de teek, wordt de kans op de ziekte kleiner.
Symptomen	Ziekte verloopt vaak in twee fases: 1) Zeven tot veertien dagen na besmetting: koorts, vermoeidheid, hoofdpijn, algehele malaise. Deze fase duurt meestal 2 tot 7 dagen. 2) Bij een klein deel van de patiënten ontstaat, na een paar dagen zonder klachten, de tweede fase met hoge koorts, ernstige hoofdpijn, ontsteking van de hersenen en hersenvlies. Eén tot twee procent van deze patiënten overlijdt aan deze infectie. Soms leidt tekenencefalitis tot ernstige en blijvende aandoeningen van het zenuwstelsel.	Ziekte wordt opgedeeld in drie stadia: 1) Vroege, lokale ziekte van Lyme. Binnen 2 – 4 weken (soms echter tot 3 maanden) ontstaat een rode, steeds groter wordende kringvormige huidverkleuring (niet verwarren met een kleine plaatselijke reactie op de beet zelf). Deze rode kring (Erythema migrans (EM)) wordt niet altijd opgemerkt en verschijnt ook niet altijd. De EM verdwijnt vanzelf. Binnen 3 maanden na de tekenbeet kunnen griepverschijnselen (spierpijn, hoofdpijn, koorts) optreden. 2) De door het lichaam verspreide ziekte van Lyme. Gewrichtsontstekingen, aangezichts verlammingen, dubbelzien, neiging tot flauwvallen, hartklachten, huidproblemen. 3) Langdurige of chronische klachten toegeschreven aan ziekte van Lyme
Vaccinatie	Vaccinaties vooraf, bestaande uit 3 inenting. Om de 3 - 5 jaar een opfris-inenting	Niet mogelijk bij mensen
Behandeling	Er zijn geen specifieke medicijnen tegen tekenencefalitis.	Achteraf met antibiotica. Hoe eerder met de behandeling wordt begonnen, hoe beter de behandeling zal aanslaan.

Reeënsurveillance



Edelherthinde met meer dan 10 teken op de kop en hals. Foto: Jan Paulides.

Vanaf januari 2017 verzamelen, op verzoek van het DWHC en het RIVM, een groot aantal reewildjagers bloedmonsters van geschoten reeën. Aanleiding en hoofddoel is inzicht te krijgen in de huidige verspreiding van teken-encefalitis (FSME/TBE) in Nederland. De aanwezigheid van afweerstoffen tegen dit virus in reeënbloed, geven namelijk een goede indicatie waar het virus aanwezig zou kunnen zijn. Aan de hand van afweerstoffen in het reeënbloed dat jagers in 2009-2010 hebben afgenomen, kon gericht worden gezocht naar teken (overbrenger van deze ziekte) op de Sallandse Heuvelrug en kon het RIVM het virus ook daadwerkelijk in teken aantonen. Omdat de bloedmonsters al zeven jaar oud zijn, was de vraag hoe de actuele situatie nu in Nederland is. Vandaar dat begin dit jaar gestart is met dit onderzoek. [Meer informatie over dit onderzoek.](#)

Verdunningseffect



© 2017, Margriet Montizaan

De cyclus van de teek en de ziekte van Lyme is ingewikkeld omdat zoveel verschillende diersoorten een rol spelen. Als theorie wordt geopperd dat bij een grotere biodiversiteit, de teken zich verspreid over meer diersoorten voeden en daarbij de kans groter is dat zij ook bloed zullen zuigen op diersoorten die geen reservoir zijn voor de Lyme-bacterie. Hierdoor zouden er dan minder besmette teken zijn in gebieden met een hogere biodiversiteit. Deze hypothese lijkt echter niet op te gaan, omdat bij een hogere biodiversiteit ook het aantal muizen, één van de belangrijkste reservoirs, hoog is, en er geen 'verdunning' optreedt. Wel lijkt het erop dat als in een gebied veel reeën voorkomen, het besmettingspercentage lager is, omdat meer nimfen zich op reeën voeden i.p.v. op muizen. Maar ondanks dat het besmettingspercentage lager is, bleek het ziekterisico voor de mens niet afgenomen. Uit het onderzoek kwam naar voren dat als er in een gebied reeën voorkomen, er geen verband is tussen het aantal reeën in het gebied en het aantal nimfen. Ook werd duidelijk dat de dichtheid aan merels en muizen het ziekterisico bepalen. Het is en blijft dus een complexe cyclus.



Muizen zijn één van de belangrijkste tekenreservoirs. Foto: Margriet Montizaan

Natuurbeheer

Het RIVM heeft de afgelopen jaren gekeken naar reële en uitvoerbare mogelijkheden voor natuurbeheerders om met behulp van geïntegreerd natuurbeheer het risico om een teek op te lopen, te verminderen. Hierbij kan gedacht worden aan het weren van reeën en andere grote hoefdieren van drukbezochte plaatsen, zoals een speelplaats of picknickplaats. Een ander voorbeeld is zorgen dat het gras langs drukbelopen paden kort wordt gehouden.



Ook merels hebben vaak teken. Foto: Margriet Montizaan

LymeProspect-onderzoek

Het is nog onbekend waarom sommige mensen wel klachten houden na behandeling van de ziekte van Lyme en anderen niet. Het LymeProspect-onderzoek – een samenwerking van RIVM, RadboudUMC, AMC en Gelre ziekenhuizen Apeldoorn – wil hier meer inzicht inkrijgen. Met de resultaten hopen de onderzoekers voorstellen te kunnen doen voor behandelingen die langdurige klachten na Lyme kunnen voorkomen of genezen.

Meedoen aan onderzoek?!

Mensen die beginnen met een antibioticakuur tegen een rode ring of vlek of andere vorm van de ziekte van Lyme kunnen meedoen aan het onderzoek. Hun gezondheid wordt gevolgd via bloedafnames en vragenlijsten. De mensen die na een jaar nog klachten hebben worden vergeleken met de mensen die geen klachten meer hebben. Mensen kunnen zich aanmelden op www.tekenradar.nl of via hun (huis)arts.



Teken-App

De app Tekenbeet werd in april 2014 met succes gelanceerd voor Android. Ondertussen is er ook een versie voor de iPhone beschikbaar. De app bevat informatie over hoe je op teken moet controleren en hoe je een teek kunt verwijderen. Gebruikers kunnen een tekendagboek aanleggen en hierin een tekenbeet registreren. Zij kunnen een herinnering ontvangen aan het controleren van de plek waar ze gebeten zijn. Ook kunnen mensen op hun mobiele telefoon, via tekenradar.nl, zien hoe actief teken zijn. Dit is vooral handig voor mensen buiten: wandelaars en bezoekers van bijvoorbeeld het bos, de heide, de duinen of een park. Daarnaast is een alarm in te stellen zodat je altijd op de hoogte bent van de actuele tekenactiviteit.

Bekijk ook: [Tekenbeet](#) en de [app](#) voor [Android](#) en [iPhone](#)

Deze nieuwsbrief is gemaakt door:

Teksten: Margriet Montizaan

Foto's: RIVM, Margriet Montizaan, Jan Paulides

Bronnen:

symposium Tick Tactics 3, december 2016;

www.tekenradar.nl

www.rivm.nl

www.weekvandeteek.nl

www.lymevereniging.nl

www.rki.de



VERENIGING HET EDELHERT

Opgericht 21 december 1946

www.hetedelhert.nl

[f](#) Vereniging het Edelhert

[@VHE_nieuws](#)