Plukartikel preventie tekenbeten

Bron: Stigas en RIVM, april 2022





Een teek? Pak 'm beet! Week van de teek: Van 25 – 29 april 2022

Voorlichtingsweek Week van de Teek een gezamenlijk krachtig initiatief

Van 25-29 april treden meer dan 20 organisaties tijdens de Week van de Teek met dezelfde boodschap naar buiten: voorkom tekenbeten en blijf controleren. De verwachting is dat veel mensen dit voorjaar erop uit trekken in de natuur en daarom is het geven van voorlichting zo belangrijk. De voorlichting is naast natuurrecreanten ook bedoeld voor iedereen die in de natuur werkt. De voorlichting gaat over het voorkomen van tekenbeten en ziektes die teken kunnen overdragen zoals de ziekte van Lyme en Tekenencefalitis.

Elke organisatie richt zich op een specifieke doelgroep. Zo heeft het RIVM voorlichtingsmaterialen voor het algemeen publiek en artsen. Stigas geeft voorlichting aan mensen die in agrarische en groene sectoren werken. Op de gezamenlijke website weekvandeteek.nl staan de deelnemende organisaties. Daarnaast vindt u op deze website informatie over teken en het voorkomen van tekenbeten voor iedereen die tijdens werk of vrije tijd met teken in aanraking kan komen.

In dit artikel vindt u meer informatie over:

1. Wat zijn teken en waar bevinden ze zich?
2. Hoe ziet een teek eruit?
3. Het belang van goed controleren
4. Wat u moet doen als u door een teek bent gebeten.
5. Wanneer moet ik naar de huisarts?
6. Wat is de ziekte van Lyme?
7. Wat is Tekenencefalitis (TBE)?
8. Waarom voorlichting zo belangrijk is.
9. Misschien net zo belangrijk als preventie: risico-acceptatie
10. Richtlijnen voor professionals
11. Het tekenspreekuur voor werkenden in het groen
12. PMO met aandacht voor tekenbeten en ziekte van Lyme
13. Wat kunnen werkgevers doen?
14. Wat kunnen werknemers zelf doen?
15. Beschermende kleding tegen tekenbeten: (wanneer) werkt het?
16. Informatie onder (lopend) onderzoek
17. Informatieve artikelen over teken, tekenbeten en de ziekte van Lyme

1. Wat zijn teken en waar bevinden ze zich?

Wie graag recreëert in een groene omgeving zoals bos, duin, park of tuin, maar vooral wie professioneel in het groen werkt kan er niet om heen: er bestaat een grote kans op een tekenbeet. Van een tekenbeet kunt u ziek worden, in Nederland gaat het dan vooral om de ziekte van Lyme. Om die reden moet u zich, na een bezoek aan het groen, regelmatig op tekenbeten controleren. Heeft een teek u gebeten? Dan is het belangrijk om de teek snel te verwijderen en gedurende drie maanden te letten op de eerste symptomen van de ziekte van Lyme en Tekenencefalitis.

Teken zijn erg kleine platte spinachtige diertjes. Ze zijn vooral te vinden in bossen en duinen en soms ook in parken en tuinen. Teken zitten vooral in de buurt van bomen en struiken op plekken waar de bodem bedekt is met hoog gras en een laag verterende bladeren of mos. Aanwezigheid van (wilde) dieren zoals egels, muizen, vogels en reeën vergroot de kans op teken. Teken komen van onderen, ze stappen op passerende dieren of mensen. Teken vallen niet vanuit een boom op mensen. Eenmaal vastgegrepen, gaat de teek aan de wandel over zijn “prooi”, tot hij een plekje vindt waar hij zich vast kan bijten. De teek kan mensen overal op de huid bijten, maar heeft voorkeur voor liezen, knieholtes, oksels, de bilspleet, randen van het ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in de nek.

Tekenradar
Op www.tekenradar.nl wordt dagelijks een tekenactiviteitsvoorspelling gedaan. Ook wordt het aantal tekenbeetmeldingen in de afgelopen weken getoond. Bij een hoge tekenactiviteit is het des te belangrijker om een tekencheck te doen. Als u op Tekenradar.nl een tekenbeet meldt kunt u meedoen aan onderzoek. U vult dan een aantal korte vragenlijsten in.

2. Hoe ziet een teek eruit?

Een teek die zich net heeft vastgebeten is erg klein (niet groter dan 3 millimeter), donker gekleurd, plat, en is heel moeilijk dood te drukken. Pas na een paar dagen begint de teek op te zwellen.



Teken op een duimnagel: van linksboven met de klok mee: volwassen vrouwtje, nimf, larve, volwassen mannetje. Foto’s kunt u vinden bij het RIVM: voorlichtingsmateriaal tekenbeten en Lyme.

3. Het belang van goed controleren

Wilt u de ziekte van Lyme voorkomen, dan is het belangrijk om regelmatig op tekenbeten te controleren. Vindt u een teek, verwijder deze dan direct. Controleer altijd na een bezoek aan het groen, zoals het bos, de duinen, een park of als je in de tuin hebt gewerkt. De teek kan over het hele lichaam voorkomen, zoals uw hoofd, nek, oksels en armen. Kijk ook bij uw liezen en billen. Gebruik goede verlichting en een spiegeltje om ook plaatsen te controleren die u moeilijk kunt zien.

Systematisch controleren betekent:

- dat u uzelf na een verblijf in het groen altijd controleert, zo snel mogelijk na het werk, uiterlijk dezelfde avond;
- dat u dat steeds op dezelfde manier doet;
- dat u alle kledingstukken en uw hele lichaam controleert.



Door elke keer op dezelfde manier te controleren, vergeet u geen plekken en spoort u zoveel mogelijk teken op. Vooral nimfen zijn heel klein (vergelijkbaar met een maanzaadje) en moeilijk te vinden. Om de controle ongestoord te doen, is het belangrijk dat u zich kunt terugtrekken op een rustige plek met voldoende ruimte en met veel licht. Of laat u zich controleren door uw partner.

Let op voor teken in uw kleding
Niet alle teken bijten zich direct vast. Teken kunnen ook korte tijd in kleding blijven zitten voor ze zich in de huid vastbijten. Het is daarom ook belangrijk om uw kleding te controleren als u in het groen bent geweest. Zitten er teken in uw kleding? Was deze dan minimaal 30 minuten op 60 graden of stop ze in de droger. Daarnaast geldt ook dat teken vaak niet alleen zijn. Vindt u een teek op uw lichaam? Zoek dan nog verder of er misschien nog meer teken aanwezig zijn.

Tip: Informatiematerialen

- Filmpje systematische tekencontrole (4:04 minuten)
- Leaflet systematische tekencontrole

4. Ik ben gebeten door een teek. Wat nu?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk. Dit is het allerbelangrijkste!
- Gebruik voorafgaand aan het verwijderen van de teek geen alcohol, jodium, olie of andere middelen. Dit heeft geen gunstig effect. Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een puntige pincet of een speciale tekenverwijderaar (lees altijd de gebruiksaanwijzing van het product goed door). Trek de teek er langzaam uit. Ontsmet het beetwondje als de teek verwijderd is.
- Zie voor meer informatie ook de website van Biowetenschappen en Maatschappij
- Noteer en onthoud de datum waarop u bent gebeten.
- Houd daarna (tot drie maanden na de beet) de huid rondom de beet in de gaten.
- Krijgt u klachten die doen denken aan de ziekte van Lyme (zie hieronder), ga dan naar de huisarts.

5. Naar de huisarts?

Zit de teek al langer dan 24 uur op uw huid? Overleg met de huisarts of behandeling gewenst is.
Hebt u de teek zo snel als mogelijk weggehaald? Houd dan tot drie maanden na de tekenbeet de huid rond de beet in de gaten. Let op het ontstaan van een rode ring, (grote) vlek of andere klachten die kunnen duiden op de ziekte van Lyme. De rode uitslag is niet altijd duidelijk te zien. Ontstaat er een heel klein, rood plekje op de plek van de beet, dan hoeft u zich geen zorgen te maken. Dat is een reactie van de huid op de beet zelf.

Krijgt u klachten? Ga naar de huisarts en meld dat u door een teek gebeten bent.

6. Wat is de ziekte van Lyme?

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

1. Vroege lokale ziekte van Lyme
2. Door het lichaam verspreide ziekte van Lyme
3. Langdurige ziekte van Lyme

De vroege lokale ziekte van Lyme ontstaat meestal twee tot vier weken na de tekenbeet, maar kan ook na enkele dagen tot enkele maanden ontstaan. Op de plek van de beet verschijnt dan een rode ring of (soms blauwachtige) vlek (erythema migrans). Een belangrijk kenmerk van deze vlek is dat hij groter wordt. Voorbeelden van erythema migrans zijn te bekijken op de website van de Tekenradar.

Let op: ook zonder rode ring of rode vlek kunt u de ziekte van Lyme krijgen. Andere verschijnselen zijn bijvoorbeeld een grieperig gevoel met koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn.
Lees ook de heldere informatie over ziekteverschijnselen van RIVM.

Als de ziekte niet op tijd wordt behandeld kan deze weken tot maanden later overgaan in het tweede stadium. Kenmerkend voor dit stadium zijn gewrichtsklachten, klachten van de zenuwen (vooral uitval van gezichtszenuwen of pijnklachten in een arm of been) dubbelzien, neiging tot flauwvallen en hartritmestoornissen.

In het laatste stadium kan de ziekte langdurig worden en onder andere tot huidaandoeningen leiden. Hoe eerder u erbij bent, hoe beter en sneller er behandeld kan worden.

7. Wat is Tekenencefalitis (TBE)?

Teken-encefalitis is een hersen(vlies)ontsteking die veroorzaakt wordt door het tekenencefalitis-virus, ook wel FSME of 'tick-borne encefalitis' virus (TBE-virus) genoemd.
In het voorjaar van 2016 werd voor het eerst de aanwezigheid van het tekenencefalitis (TBE) virus in de natuur in Nederland aangetoond. In Nederland is slechts een zeer klein aantal teken (in de orde van grootte van 1 per 1000) besmet met het TBE-virus en slechts een zeer klein percentage mensen wordt hiervan ernstig ziek na een tekenbeet. Het RIVM heeft in 2017 een onderzoek uitgevoerd onder 563 werkenden in het groen.naar antistoffen in het bloed tegen het virus, zodat duidelijk wordt of er een mogelijk verhoogde kans bestaat op besmetting met TBE. De blootstelling aan het virus bleek 0,5%, wat lager is dan werd verwacht in vergelijking met de ons omliggende landen.

Wat zijn de ziekteverschijnselen van TBE?
In de meeste gevallen verloopt de besmetting zonder symptomen van ziekte. Maar de ziekte kan ook in één of twee fases verlopen:
Fase 1. Binnen één tot drie weken na de beet: koorts, vermoeidheid, hoofdpijn, algehele malaise. Deze fase duurt meestal twee dagen tot een week. Dan verdwijnt de koorts voor een paar dagen.
Fase 2. Bij ongeveer een derde van de mensen die herstelden van de eerste fase ontstaat na ongeveer een week de tweede fase met hoge koorts, ernstige hoofdpijn, ontsteking van de hersenen en het hersenvlies. Eén tot twee procent van deze patiënten overlijdt aan deze infectie.

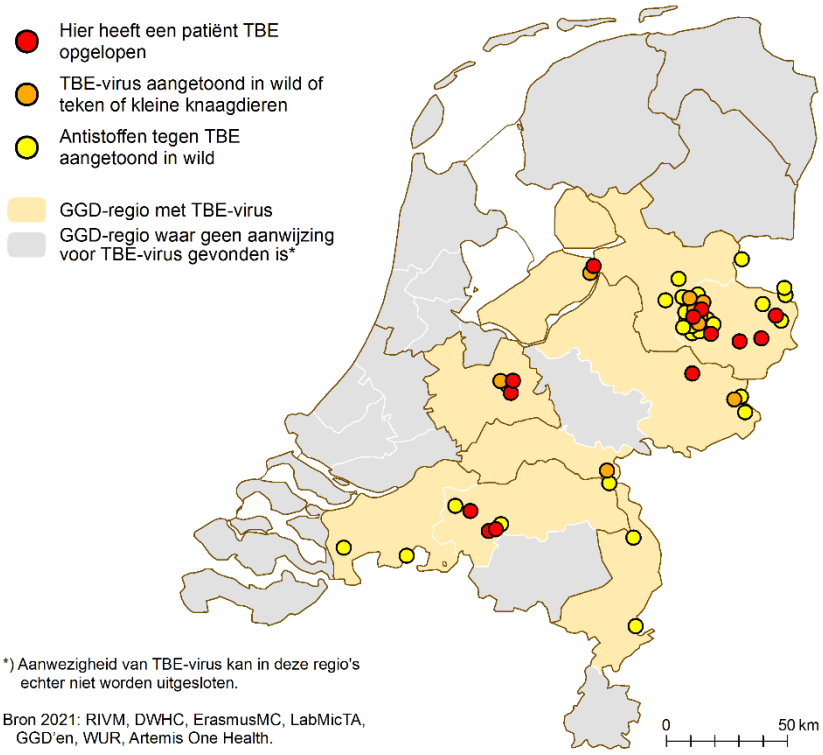
Het TBE-virus zit in de speekselklieren van de teek en kan vrij snel (al binnen 15 minuten) na vasthechting in de huid leiden tot besmetting. Een besmetting leidt dus meestal niet tot ziekte. Hoe eerder de teek wordt verwijderd, hoe kleiner de kans dat het virus wordt overgebracht.

Vaccinatie tegen TBE-virus

Voor mensen die zeer intensief en langdurig buiten werken in een risicogebied zoals bv. de Sallandse en Utrechtse Heuvelrug, is vaccinatie tegen het TBE-virus aan te bevelen.

De preventieve vaccinatie bestaat uit drie inentingen. Om de drie tot vijf jaar is een herhaal-inenting nodig. De vaccinatie tegen het TBE-virus wordt door de GGD'en aangeboden. Het staat iedereen vrij om hier tegen betaling gebruik van te maken.

De vroege verwijdering van de teek blijft primair van belang.
De verschillen tussen het TBE-virus en de Lyme bacterie zijn beschreven in een folder die staat op de website van de VBNE. Meer informatie over tekenencefalitis is ook te vinden op de website van het RIVM.



8. Voorkom de ziekte van Lyme en TBE onder andere door het geven van voorlichting

Om de ziekte van Lyme te voorkomen, is het belangrijk dat mensen weten dat teken de ziekte kunnen overdragen en wat ze moeten doen als ze een tekenbeet hebben.

Specifieke doelgroepen zoals groenwerkers, schoolkinderen, scouts, reizigers, kampeerders, wandelaars en tuiniers lopen meer risico op tekenbeten. Als mensen in deze doelgroepen voldoende kennis hebben over risicosituaties, het herkennen van teken(beten) en het vinden en verwijderen van vastgebeten teken op het lichaam kunnen zij goed handelen en zo de ziekte van Lyme voorkomen.

RIVM
Op rivm.nl en Nederlands Lymeziekte -expertisecentrum treft u voorlichtingsmaterialen aan die u gratis kunt downloaden. Mensen die voorlichting willen geven aan anderen kunnen deze materialen gratis gebruiken. In deze voorlichtingsfilm wordt getoond hoe een teek eruit ziet, hoe je op teken controleert en hoe een teek verwijderd wordt.

Het RIVM heeft verschillende posters ontwikkeld over tekenbeten en de ziekte van Lyme. Deze posters worden als drukbestand aangeboden. 'Heeft u een teek' laat zien wat je moet doen als je een teek ontdekt. Op de poster 'Naar de huisarts' staat aangegeven wanneer je naar de huisarts moet als je gebeten bent door een teek. Op de poster 'Buiten spelen' vragen we (ouders/verzorgers/ begeleiders/docenten van) kinderen om op teken te controleren na het buiten spelen in het groen.

- Poster 'Heeft u een teek?'
- Poster 'Naar de huisarts'
- Poster 'Buiten spelen'

RIVM
Heeft dit jaar een online vragenuurtje op 25-4 van 16.00-17.00.

Poster
Stigas heeft een poster ontwikkeld. Op weekvandeteek.nl kunt u onderstaande poster downloaden. Hierop staat hoe u het controleren op teken het best kunt aanpakken. De poster is bij Stigas (info@stigas.nl) ook aan te vragen als sticker.



poster

Telefonisch vragenuurtje teken en preventie
Speciaal voor iedereen die in het groen werkt is er tijdens de Week van de Teek een telefonisch vragenuurtje bij Stigas. Wij beantwoorden dan vragen onder andere over het voorkomen van tekenbeten van maandag 25 tot en met vrijdag 29 april van 9:00 – 10:00 uur.
Telefoonnummer: 06 20 09 66 79.

Online campagne 'Teek Care' van FNV Agrarisch Groen 18 april van start
FNV Agrarisch Groen wil dat werknemers veilig en gezond kunnen werken. In de groene sector is de kans op tekenbeten het grootst. Daarom lanceert FNV Agrarisch Groen op 18 april de 'Teek Care' campagne. Hiermee besteden wij aandacht aan de teek en (de gevolgen van) tekenbeten. Met advies en preventieve informatie over teken en de risico's. We organiseren verschillende activiteiten: een webinar (online bijeenkomst) op 25 april, we gaan met een camperbus langs een aantal locaties in het land en je kunt gratis een tekenverwijderaar op de site aanvragen. Werk je in het groen? Kijk op fnv.nl/teekcare en wijs ook je collega's op de campagne. #TeekCare

9. Misschien **net zo belangrijk als preventie: risico-acceptatie door Fedor Gassner**

Gaan we uit van krantenkoppen en online fora over gevolgen van tekenbeten, dan lijkt het onverstandig om het groen in te gaan. Tekenbeten, de ziekte van Lyme, tekenencefalitis en exotische teken nemen toe in Nederland. Het is natuurlijk erg belangrijk tekenbeten serieus te nemen, want de ziekte van Lyme en tekenencefalitis kunnen in bepaalde situaties ernstige en langdurige gevolgen hebben voor de gezondheid. Bekendheid met risicosituaties, preventieve maatregelen, controleren en verwijderen van tekenbeten, en herkennen van symptomen zouden inmiddels basiskennis moeten zijn voor werkenden in het groen.

Misschien nog belangrijker is het vermogen tot risico-acceptatie en relativering. Het is goed te weten dat het gemiddelde groen geen 'tekenzee' is. Het aantal teken dat per 10 meter bospad klaar zit om zich vast te grijpen aan je broekspijp is vaak veel lager dan het aantal dat bijvoorbeeld met een wit laken gevangen wordt. In bossen vang je zo ongeveer 3 nimfen en volwassen teken per 10 m^2, in de bebouwde kom ligt dat aantal ruwweg nog 10 keer lager. Dat zijn dan de teken die zich vastgrijpen aan een wit laken; het aantal dat zich aan de broekspijp vastgrijpt is nóg lager. Als je intensief met het groen in contact komt tijdens werk of recreatie, bijvoorbeeld door op het strooisel te knielen of te zitten, vergroot je natuurlijk de kans dat een teek overstapt. Hebben we het over de 'reuzenteek' die vorig jaar veel in het nieuws kwam is de trefkans nog véél lager: er werden er in heel Nederland maar een handvol gevonden. Natuurlijk is het wel belangrijk die ontwikkeling te volgen, maar het risico op een beet van deze teek ligt vooralsnog dichtbij nul.



Teek op overhangende grasspriet, klaar een passerend been vast te grijpen
Foto: Fedor Gassner

Slaagt een gelukkige inheemse schapenteek er al in de overstap te maken, de blote huid te vinden én zich succesvol vast te hechten, dan is maar een klein deel van de teken besmet: gemiddeld zo'n 15 á 20% van de teken draagt de Lymebacterie bij zich, terwijl in de Nederlandse gebieden waar tekenencefalitis sinds 2016 voorkomt niet meer dan 1 op de 1000 teken het virus draagt. Vervolgens is het nog niet heel waarschijnlijk dat de bacterie of het virus overstapt en het lichaam kan infecteren: bij de meeste tekenbeten lukt dat niet. Bij een gemiddelde tekenbeet is de kans op de ziekte van Lyme maar 2 á 3%. Heb je de pech dat een volwassen besmette teek zich een week lang helemaal volzuigt met bloed wordt die kans zelfs maar een paar procent hoger. Voor tekenencefalitis is de kans om ziek te worden nog een veelvoud lager. Als preventieve maatregelen op scherp staan en teken snel worden verwijderd zouden tekenziekten dus fors teruggedrongen moeten kunnen worden**.**

Misschien is dat ook wel wat we hebben kunnen zien in Zwitserland. In 2018 piekten daar zowel tekenencefalitis als de ziekte van Lyme. Daarop werd extra ingezet op voorlichting en vaccinatie (tegen tekenenencefalitis, voor de ziekte van Lyme is geen vaccin) waarna deze ziekten in de eerste helft van 2019 halveerde ten opzichte van het jaar ervoor. Toch is het lastig dit soort 'wishfull thinking' conclusies te trekken, want de cijfers over het hele jaar waren vergelijkbaar met normaal. Misschien kozen teken, die erg gevoelig zijn voor droogte, ervoor hun activiteit uit te stellen tot na de zeer droge start van 2019.

10. Richtlijnen voor professionals

Voor artsen zijn er verschillende richtlijnen waarin uitgelegd staat wat de ziekte van Lyme is en hoe dit is te voorkomen en te behandelen. De richtlijn van het RIVM (de LCI-richtlijn) is aangevuld met paragrafen waarin relevante informatie is opgenomen voor bedrijfsartsen en andere arbo-professionals. Daarnaast is er de multidisciplinaire richtlijn ARBO en lymeziekte.
Hierin wordt speciaal aandacht geschonken aan de risico's van tekenbeten en de ziekte van Lyme voor mensen die veel in het groen werken. Deze multidisciplinaire richtlijn is in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) en het Centrum Infectiebestrijding (CIb) van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). De richtlijn Arbeid en lymeziekte geldt als aanvulling op de CBO-richtlijn uit 2013.

11. Tekenspreekuur

Werkenden in het groen die na een tekenbeet klachten krijgen en vermoeden dat ze de ziekte van Lyme hebben opgelopen, kunnen naar de huisarts voor nader onderzoek en indien nodig een behandeling. Mochten de klachten aanhouden en denkt u aan de ziekte van Lyme, dan kunt u ook terecht op het preventiespreekuur van de bedrijfsarts. Deze kan een vragenlijst met u doornemen en als er dan vermoedens zijn op de ziekte van Lyme, dan kan de bedrijfsarts van Stigas u verwijzen naar de Lyme-poli van het Gelre ziekenhuis. Verder werkt Stigas samen met het Lyme expertisecentrum van het Radboudumc Nijmegen. Er is ook een Lyme expertisecentrum in Amsterdam.

12. PMO met aandacht voor tekenbeten en ziekte van Lyme

Werknemers in het groen lopen een verhoogd risico op tekenbeten. Stigas krijgt daarom veel vragen over hoe het risico op de ziekte van Lyme opgenomen kan worden in het preventief medisch onderzoek (PMO) en of periodiek bloedonderzoek op antistoffen bij werknemers zonder klachten zinvol is.

Algemeen - PMO is een instrument om de gezondheid en inzetbaarheid van werknemers in uw organisatie te beschermen en te bevorderen. Het PMO is bedoeld voor individuele werknemers. De Arbowet (artikel 18) zegt hierover het volgende: "*De werkgever stelt de werknemers periodiek in de gelegenheid een onderzoek te ondergaan, dat erop is gericht de risico's die de arbeid voor de gezondheid van de werknemers met zich mee brengt zoveel mogelijk te voorkomen of te beperken."* Daarnaast kunt u, als werkgever en personele vertegenwoordiger, bij voldoende deelname, een geanonimiseerd beeld krijgen van de gezondheid en inzetbaarheid van groepen werknemers (bijvoorbeeld een afdeling of vestiging). Na bestudering van de RI&E en na de wensen van uw bedrijf in kaart te hebben gebracht, adviseert Stigas u over de inhoud van het PMO.

Preventief onderzoek naar de ziekte van Lyme - In de nieuwe nationale Richtlijn Arbeid en lymeziekte wordt afgeraden om tijdens het PMO bloedonderzoek te doen naar de ziekte van Lyme bij mensen die geen klachten hebben. De bestaande tests zijn daar niet geschikt voor en de huisarts zal niet overgaan tot behandeling als er geen klachten zijn. Standaard bloedonderzoek op antistoffen bij individuele werknemers zonder klachten wordt door de deskundigen beschouwd als niet zinvol en uw werknemer loopt het risico op overbehandeling. Er kan immers geen onderscheid gemaakt worden tussen een al doorgemaakte en verwerkte infectie van Lyme en een bestaande of nog opkomende infectie.

PMO bij Stigas met aandacht voor de ziekte van Lyme - Stigas biedt het volgende onderzoek aan bij werkenden in het groen: door middel van een vragenlijst die de deelnemer invult, en die is ontwikkeld in samenwerking met het Lyme expertisecentrum van Radboud UMC, kan bij de deelnemers gedacht worden aan een actieve ziekte van Lyme. Indien dat het geval is, dan worden deze mensen door de bedrijfsarts verwezen voor nader onderzoek naar het Lyme expertisecentrum. Daar vindt verder onderzoek plaats en indien nodig een behandeling gestart.



Van links naar rechts de larve, nimf, mannetje en het vrouwtje van de schapenteek (foto: Fedor Gassner)

13. Wat kunnen werkgevers doen?

Breng risico's in kaart
- Maak een goede risico-inventarisatie en -evaluatie, met een beschrijving van risicogebieden en risicowerkzaamheden.
- Maak daarna een duidelijk plan van aanpak.

Maak duidelijke afspraken
- Maak een checklist waarop staat wie in uw bedrijf waarvoor verantwoordelijk rondom het voorkomen van tekenbeten.
- Zorg dat iedereen kleding op de juiste wijze draagt: shirts met lange mouwen en lange broeken.
- Laat uw medewerkers aan het eind van de dag hun kleding en lichaam op teken controleren. Vertel met behulp van deze film hoe men kleding en lichaam systematisch moet controleren
- Laat medewerkers een teek snel en goed verwijderen en de datum noteren.

Organisatorische maatregelen
- Vermijd risicovolle werkplekken zo veel mogelijk en zet op deze plekken zo min mogelijk mensen in.
- Plan werkzaamheden zo veel mogelijk buiten risicovolle perioden.
- Was werkkleding bij voorkeur op het bedrijf.

Voorlichting
- Geef voorlichting aan de werknemers over de risico's van de teek in de werksituatie. Vertel met behulp van deze film hoe men kleding en het lichaam systematisch moet controleren
- Leg gemaakte afspraken vast.

Persoonlijke beschermingsmiddelen
- Verstrek beschermende kleding en insectenwerende middelen.
- Verstrek eventueel permetrine geïmpregneerde kleding (verkrijgbaar in gespecialiseerde outdoorzaken) voor het werk in hoog-risicogebieden.
- Zorg voor tekenverwijderaars.

14. Wat kunnen werknemers zelf doen?

- Ga naar de voorlichting over het voorkomen van tekenbeten.
- Meld gebieden met veel teken en/of gebieden waar u veel gebeten wordt bij uw leidinggevende.

- Draag werkkleding volgens de gemaakte afspraken.
- Controleer uw kleding en lichaam aan het eind van de werkdag op teken.
- Gebruik een goede tekenverwijderaar en verwijder de teek zo snel mogelijk en op de juiste wijze.
- Noteer de datum en de plek van de beet in uw agenda. En registreer deze ook bij Stigas.
- Krijgt u een rode ring of rode vlek, maak er een foto van.
- Ga bij klachten naar uw huisarts en overleg bij aanhoudende klachten ook met de bedrijfsarts.

15. Beschermende kleding tegen tekenbeten: (wanneer) werkt het? door Brenda de Jong (FNV)

Er leven veel vragen over de met permethrin behandelde kleding die bescherming biedt tegen tekenbeten. Werkt het echt wel? Is de kleding wel veilig? Het feit dat er al 'van alles' op de markt is maakt het er niet gemakkelijker op.
Reden genoeg om na de Nederlandse NEN 8333 normering voor kleding die helpt te beschermen tegen tekenbeten, te komen tot een Europese CE normering. Naar verwachting zal de CE normering in de loop van 2022 worden ingevoerd.

Uit onderzoek blijkt dat de kleding echt helpt om tekenbeten te voorkomen. De bescherming is 90% of hoger (en drie keer zo hoog als onbehandelde kleding). Niet 100 %: dus dagelijkse controle op teken blijft altijd nodig.
(Verkeerd) wassen van met permethrin behandelde kleding tast de beschermende werking aan. Houd een korte wasbeurt aan (30 min.), *maximaal 60 graden,* en gebruik een mild (of geen) wasmiddel. De beschermende werking van de kleding is na zo'n 40 – 50 uur wassen grotendeels verloren (dus houdt dit bij). Schaf tijdig nieuwe kleding aan.

Bij het dagelijks dragen van de kleding ontstaan geen gezondheidsrisico's, blijkt uit onderzoek. Een enkele medewerker kan huidirritatie ontwikkelen, vooral bij warm weer (transpireren). Dat gaat over als de kleding een paar dagen niet wordt gedragen. Stelregel blijft altijd: kleding niet dragen als het niet nodig is. Dat betekent: niet op kantoor en niet bij werkzaamheden buiten als de kans op teken minimaal is.
Regel 1 blijft altijd: houdt bij de planning van bepaalde werkzaamheden bewust rekening met de mogelijke (teken)plaagdruk!

Raadpleeg voor meer informatie de meest gestelde vragen van de NEN:
https://www.nen.nl/projectgroep-beschermende-kleding-tegen-tekenbeten

16. Informatie over (lopend) onderzoek

Lyme en tekenbeet onderzoek
Het is nog onbekend waarom sommige mensen wel klachten houden na behandeling van de ziekte van Lyme en anderen niet. Het Lyme en tekenbeet onderzoek via Tekenradar – een samenwerking van RIVM, Radboudumc en het AMC – zal hier meer inzicht ingeven. Met de resultaten hopen de onderzoekers voorstellen te kunnen doen voor behandelingen die langdurige klachten na Lyme kunnen voorkomen of genezen.

Tekenbeten en de ziekte Lyme in de groene sector – onderzoek door Tanja de Jong (Stigas)
Stigas heeft onderzoek gedaan naar de preventie van tekenbeten onder werkgevers en werkenden in het mechanisch loonwerk, de bos en natuur en de sector hoveniers- en groenvoorziening. De conclusie luidt dat werkenden in het groen veel weten over de risico's van teken. Zij zijn zich ervan bewust dat zij beschermende maatregelen moeten nemen en zich ook regelmatig moeten controleren. Maar er is ook nog veel te winnen. Bedrijven kunnen meer aandacht hebben voor

duidelijke afspraken, het inschatten van de risico's, voorlichting geven en het verstrekken van beschermende middelen. Voor wie in het groen werkt is regelmatige controle en het snel verwijderen van teken een aandachtspunt. Lees het rapport en de samenvatting: onderzoek naar de preventie van tekenbeten in de groene sector

Teken in de bebouwde kom
GGD regio Utrecht voerde in 2015 een onderzoek uit naar de aanwezigheid van teken in de bebouwde kom. Op 17 van de 27 onderzochte parkjes, groenstroken en bosjes werden teken gevonden. Deze plekken werden regelmatig bezocht door spelende kinderen, mensen die de hond uitlaten en medewerkers in het groenonderhoud. In 2016 en 2017 zette de GGD het onderzoek voort door op kleine schaal het effect van vegetatiebeheer te toetsen en te inventariseren hoe gemeenten denken over voorlichting en beheer gericht op preventie van lymeziekte. Ook werd met bewegingsgevoelige camera's onderzocht welke voor teken belangrijke dieren in het groen in de bebouwde kom voorkomen. Vanuit gemeenten lijkt voorlichting via lokale media en de eigen websites de meest concrete aanpak. Het verwijderen van de strooisellaag langs wandelpaden in twee parken was arbeidsintensief en had geen effect op de tekenstand. Groenbeheer dat vestiging van teken ontmoedigt in plaats van reeds gevestigde teken te bestrijden lijkt dan ook een betere strategie om verder te evalueren. Uit het onderzoek aan tekengastheren blijkt dat loslopende huisdieren veelvuldig op plekken komen waar teken zitten. Het beschermen van huisdieren tegen teken(beten) kan dan ook helpen verspreiding tussen groenelementen onderling, en naar de thuisomgeving van de huisdiereigenaars te beperken.

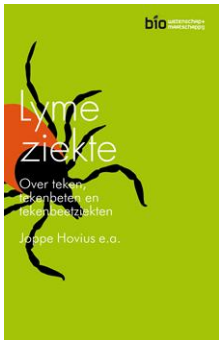
Het rapport van het tweede onderzoek 'Teek II, Omgaan met tekenbeten in de bebouwde kom" van GGD Regio Utrecht is te downloaden door op de link te klikken.

Zie voor meer informatie en voorlichting op scholen ook https://www.ggdru.nl/scholen-kinderopvang/advies-en-ondersteuning/voorlichting-voor-scholen-of-kdv/teken-voorlichting

17. Informatieve artikelen over teken, tekenbeten en tekenbeetziekten

Paperback Lymeziekte

In de paperback Lymeziekte, samengesteld door specialisten en onderzoekers op het gebied van teken en Lyme, is de meest actuele kennis over de ziekte verzameld. Niet alleen de medische aspecten van de ziekte worden belicht, maar ook de biologische en de ecologische aspecten van de teek en zijn gastheren. De meest voorkomende vragen worden beantwoord, zoals: hoe groot is de kans op besmetting na een tekenbeet, welke risico's loop je zonder behandeling, kun je een tekenbeet hebben gehad zonder het te merken, hoe vaak gaat een infectie over in een chronische ziekte en wat zijn de richtlijnen – en maatwerk – bij de behandeling. De paperback is te koop via de webshop.
paperback 'Lymeziekte: Over teken, tekenbeten en tekenbeetziekten'.



Online dossier
Naast de paperback publiceren wij ook een aantal artikelen uit het boek in ons online dossier Ziekte van Lyme. Bekijk het online dossier hier.