



# Lyme

Wijzigingsdatum: 26 september 2019

## Wat is de ziekte van Lyme?

De ziekte van Lyme is een besmettelijke ziekte. Mensen krijgen het door een bacterie. De bacterie komt door de beet van een besmette teek in het lichaam.

In Nederland worden mensen vaak gebeten door een teek. Ongeveer 1 op de 5 teken is besmet met Lyme.

## Wat zijn de klachten bij de ziekte van Lyme?

De meeste mensen worden niet ziek na een tekenbeet.

De klachten kunnen zijn:

- koorts,
- spierpijn,
- jeuk, pijn of branderig gevoel op de plek van de tekenbeet.
- De huid om de beet krijgt een andere kleur. Het lijkt vaak op een rode ring. Deze plek wordt steeds groter. Heel veel mensen krijgen dit na een beet, maar niet iedereen. Kijk op [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl) hoe dit eruit ziet.

De klachten kunnen ook erger zijn:

- dubbel zien,
- pijn in de gewrichten,
- hartklachten,
- klachten van de zenuwen, zoals zenuwpijn of minder kracht in arm of been,
- verlamming van spieren in het gezicht.

De tijd tussen het besmet raken en ziek worden is een paar dagen tot wel 3 maanden.

## Hoe kunt u de ziekte van Lyme krijgen?

Mensen kunnen besmet raken na een beet van een teek. Tekenen zijn heel kleine beestjes, ze lijken op spinnetjes. Tekenen zitten in het groen: bijvoorbeeld de tuin, een park of het bos.

Tekenen kunnen mensen en dieren bijten. Ze zuigen zich vast in de huid. Ze zuigen bloed op en worden na een paar dagen groter. Ze zien er dan uit als een bruin of grijs bolletje, zo groot als een erwt. [Klik hier voor foto's van de teek.](#)

Tekenen zijn er het hele jaar. Maar de meeste mensen worden gebeten tussen maart en november.

Als u de teek binnen 24 uur uit de huid haalt, is de kans op besmet raken klein.

Mensen kunnen elkaar niet besmetten. Mensen kunnen ook niet besmet raken door teken te verwijderen bij een huisdier.

## Wie kan de ziekte van Lyme krijgen?

Iedereen kan de ziekte van Lyme krijgen. Sommige mensen hebben meer kans op tekenbeten omdat ze veel in het groen komen. Bijvoorbeeld boswachters en jagers. Maar ook mensen die veel wandelen, fietsen of kamperen in de natuur.

Mensen die geen goede afweer hebben kunnen erger ziek worden.

## Wat kunt u doen om de ziekte van Lyme te voorkomen?

Er is geen inenting tegen de ziekte van Lyme.

### Bent u veel in het groen? Dan kunt u het volgende doen:

- Blijf zoveel mogelijk op de paden. Blijf weg bij plekken waar veel planten, hoog gras en struiken dicht op elkaar staan.
- Draag dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek.
- Stop de pijpen van uw broek in uw sokken.
- Smeer de huid die niet bedekt is in met een middel tegen insecten waar DEET in zit.

### Bent u in het groen geweest?

- Controleer dan uw lichaam en uw kleren heel goed op teken. Op lichte kleding kunt u teken beter zien. Krijgt u de teken niet uit uw kleren? Was de kleren dan op 60 graden. U kunt ze ook 15 minuten in de wasdroger doen op een hoge temperatuur.
- Tekenen kunnen zich overal op het lichaam vastbijten. Ze zitten het liefst in liezen, holte van de knieën, oksels of tussen de billen. Ook bij randen van het ondergoed, achter de oren en in de nek waar het haar begint.
- Haal de teken snel weg. Hoe langer de teek in de huid zit, hoe groter de kans dat hij u besmet.

Zie ook het filmpje ['In het groen geweest? Doe een tekencheck!'](#) van het RIVM.

### Hoe haalt u een teek weg?

- Doe niets op de teek voor u hem weghaalt. Ook geen alcohol, jodium, olie of een watje met zeep.
- Pak een puntig pincet of een speciale tekentang. Kijk goed hoe u de tang moet gebruiken.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid bij de kop vast.
- Trek de teek er langzaam uit. Als een stukje van de kop blijft zitten is dat niet erg.
- Doe daarna jodium of Sterilon op het wondje.
- Schrijf op wanneer en op welke plek van de huid u door een teek gebeten bent.

Zie ook het filmpje [verwijderen\\_van\\_teken](#) van het RIVM.

## Is de ziekte van Lyme te behandelen?

De ziekte van Lyme is te behandelen met medicijnen. Een arts schrijft dan een recept voor antibiotica. Als u niet op tijd wordt behandeld na de beet van een besmette teek, kunt u erg ziek worden.

Het is dus belangrijk dat iemand met klachten van de ziekte van Lyme naar de huisarts gaat. Hoe sneller u behandeld wordt, hoe beter de behandeling lukt.

Zit een teek langer dan 24 uur op de huid? Overleg dan met de huisarts of behandeling nodig is.

Heeft u de teek binnen 24 uur weggehaald? Houd dan de huid rond de beet in de gaten.

Krijgt de huid om de teek een andere kleur? Of ziet u er een rode ring omheen? Let dan op of de plek of ring groter wordt. Let ook op andere klachten die op de ziekte van Lyme lijken. Doe dit tot 3 maanden na de beet.

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

Krijgt u een klein rood plekje op de plek van de beet? Dat is niet erg. Dat is een normale reactie van uw huid op de beet.

## **Kan iemand met de ziekte van Lyme naar de kinderopvang, school of werk?**

Iemand met de ziekte van Lyme kan geen anderen besmetten. Voelt een kind zich goed? Dan kan het gewoon naar de kinderopvang of naar school. Een volwassene met de ziekte van Lyme die zich goed voelt, kan gewoon werken.

Gaan scholen, kinderdagverblijven of verenigingen met kinderen de natuur in? Controleer daarna de kinderen goed op teken. Of informeer de kinderen en ouders zodat ze dit zelf kunnen doen.

## **Heeft u nog vragen?**

Vraag het de [GGD](#)-afdeling Infectieziekten of de huisarts.

Of kijk voor meer informatie op [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl) of op [Tekenbeten op RIVM.nl](http://Tekenbeten.op.RIVM.nl).