

# Wat je nog moet weten over teken

Zoals je op vorige bladzijden al kon lezen, zijn teken in ons land duidelijk aan een opmars bezig. Ze kunnen zowel jou als je dieren het leven zuur maken. Een tekenbeet kan ingrijpende gevolgen hebben. Om de wandelaars een zo volledig mogelijk beeld te willen geven, ging *Walking Magazine* ook even te rade bij Inge Piryngs van Time for Lyme vzw, een vereniging voor mensen met de ziekte van Lyme.

## Wat doet Time for Lyme vzw?

"Time for Lyme is een vzw, die in 2014 werd opgericht door en zich richt tot mensen met de ziekte van Lyme. Daarnaast wendt zij zich ook tot hun naasten, artsen, paramedici, wetenschappelijke onderzoekers, politici en andere gezagsdragers, alsook tot de brede bevolking. De vzw wil correcte informatie verspreiden over de ziekte van Lyme en streeft naar (h)erkenning van de ziekte en alle gevolgen ervan.

De acties zijn gelinkt aan vier hoofdlijnen:

- informeren en sensibiliseren van het grote publiek op het vlak van preventie en detectie
- organiseren van praat- en actiegroepen voor patiënten en hun naasten
- bepalen van de prioritaire onderzoeksthema's en fondsenwerving voor de ondersteuning van wetenschappelijk onderzoek
- streven naar (h)erkenning van de ziekte van Lyme in elk van de verschillende fasen

Time for Lyme vzw is een volledig zelfbedruipende vzw. Alle bestuursleden zijn vrijwilligers en zelf ziek of verwant met een Lyme-patiënt. Voor de financiering van de activiteiten is de vzw afhankelijk van lidgelden, benefietevenementen, inkomsten uit de webwinkel en donaties. Gemotiveerde vrijwilligers en helpende handen om onze werking te ondersteunen en bij activiteiten een handje toe te steken zijn steeds welkom!"

## Welke voorzorgen kan de wandelaar nemen?

"Als je in de natuur gaat wandelen, doe je best een lange broek aan, een trui of shirt met lange mouwen en stop je je broek best in je sokken. Doe zeker ook geen open schoenen aan. Tekenen kunnen niet springen of vliegen en zitten doorgaans op lage begroeiing zoals lage struiken en grassen. Toch is het aan te raden om kinderen een petje te laten dragen. Omwille van hun speelse gedrag en lengte hebben kinderen meer kans om een tekenbeet op te lopen ter hoogte van het hoofd. Blijf best op aangelegde paden en wandel niet in hoog gras. Als je een natuurwandeling gemaakt hebt, doe daarna onmiddellijk andere kleren aan en laat iemand anders je controleren op teken. Check zeker de warme plaatsen op je lichaam, zoals oksels, knieholtes, lies, navel, hoofd, oren en bilnaad. Je kan eventueel een antitekenspray op je kledij spuiten. Er bestaan verschillende antitekenmiddelen, die teken afweren zoals onder meer: Natural Tick Deo, tekenmelk, DEET, Permethrin (enkel voor op kledij!). De doeltreffendheid hiervan is echter niet 100%! Alle tips vind je op <http://tekenbeten.be/hoe-kan-ik-mij-beschermen>."



© Pixabay

## Op welke symptomen moet je letten als je een tekenbeet hebt opgelopen?

"Het meest voorkomende signaal van de ziekte van Lyme is een rode ringvormige plek rond de plaats van de tekenbeet, die geleidelijk aan groter wordt. Bij mensen met een donkere huidskleur zal de ring eerder blauwachtig zijn. Die plek verschijnt niet meteen, maar pas na enkele dagen tot enkele weken na de beet. Sommige mensen krijgen die ring niet, maar worden wel ziek. Ook zonder behandeling verdwijnt de vlek spontaan, maar dan is de ziekte niet altijd verdwenen. Ook symptomen die lijken op griep (koorts, gewrichts-, keel- of spierpijn, algemeen ziektegevoel) kunnen optreden. Krijg je een ring of griepachtige symptomen, ga dan zeker langs bij je huisarts en meld de tekenbeet." 🦋

**Time for Lyme**   
tick borne diseases awareness

Meer info over Time for Lyme vzw  
[info@timeforlyme.eu](mailto:info@timeforlyme.eu) – [www.timeforlyme.eu](http://www.timeforlyme.eu)

 Time For Lyme-BE-NL

## Getuigenis

*Dat de gevolgen van een tekenbeet een dubbelgevecht voor genezing en erkenning kan zijn, blijkt uit de getuigenis van Els (45).*

"Ik kreeg een tekenbeet in 1996, die echter niet correct gediagnosticeerd, noch correct behandeld werd. Jaren gingen voorbij en allerlei infecties doken op: overdreven reacties op vaccins, darmproblemen, voedselintolerantie, maandenlang lichte koorts, hartritme stoornissen. Een niet aflatende vermoeidheid stak de kop op. Omstreeks 2000 kreeg ik in een UZ de diagnose CVS "omdat ze niets anders vonden". De diagnose stond synoniem voor het niet verder zoeken naar onderliggende oorzaken van mijn klachten, die deel werden van mezelf. Mijn situatie bleef achteruitgaan tot een zwaar dieptepunt medio 2009. Na 12 jaar voltijds werken met een tanende gezondheid volgde totale uitputting en niet meer in staat zijn te functioneren. In 2010 ging ik op consult bij een toegewijde arts die bereid was verder te zoeken naar oorza(a)k(en) en oplossingen, een arts die me 10 jaar eerder in het UZ werd ont-raden, waardoor ik kostbare jaren verloor in mijn strijd tegen de ziekte van Lyme. In 2013 volgden diagnose, behandeling/ medicatie (antibiotica, probiotica, voedingssupplementen), dieet. Na 1 jaar thuis kon ik het werk deeltijds hervatten. Sedert 8 jaar werk ik deeltijds, zonder enige looncompensatie. De ziekte van Lyme wordt immers niet erkend als ze evolueert naar een chronische multi-systeemziekte. Onderzoek naar betere diagnose, erkenning en mogelijke behandeling laten anno 2018 te wensen over. Het laatste jaar ging mijn gezondheid danig achteruit. Om niet in de situatie te verzeilen dat ik, na uitputting van mijn ziektedagen, voor de pensioencommissie moet komen, ben ik genoodzaakt een jaar onbetaald verlof te nemen. Zonder mijn naasten zou dit niet mogelijk zijn. Persisterende Lyme is een niet erkende, ernstig invaliderende ziekte, waarvan duizenden mensen wereldwijd het slachtoffer zijn. Lyme-patiënten worden niet gehoord door het gros van de medische wereld en de ministeries van Volksgezondheid. Ze verliezen niet alleen hun gezondheid, maar vaak ook hun inkomen, partner, sociale contacten, zelfvertrouwen en eigenwaarde. Dit is totaal mensenwaardig."

Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Jo Vandeuren wil iedereen die in de natuur komt eenvoudig advies over teken geven met de campagne *Wees niet gek. Doe de tekencheck*. Alle info vind je op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be).

## DE TEKENKAART IS GOUD WAARD

Als je gebeten bent door een teek, dan is snel, veilig en effectief de teek verwijderen de boodschap. Een tekenkaart kan je hierbij efficiënt helpen. De kaart, net zo groot als je bankkaart, berg je makkelijk op in je portefeuille en heb je in een mum van tijd bij de hand.

## HOE GEBRUIK JE DE TEKENKAART?

Met de tekenkaart verwijder je de teek eenvoudig en doeltreffend. De tekenkaart heeft twee kanten, eentje speciaal voor grote teken en eentje voor kleine teken. Om een teek te verwijderen met de tekenkaart, schuif je de inkeping van de kaart onder de teek. Schuif de tekenpas vervolgens verder over de huid in een rustige, glijdende beweging. De teek laat zo los en komt vast te zitten bij de inkeping. Neem de kaart weg van de huid, verwijder de teek of doodt hem en ontsmet de tekenkaart met heet water of een alcoholoplossing. Je hoeft dus niet te draaien met de tekenpas, wat het gebruiksgemak vergroot en de kans vermindert dat de teek per ongeluk geplet wordt, terwijl hij nog vastzit in de huid, kan hij schadelijke bacteriën vanuit zijn ingewanden in het wondje spuiten. Als je de teek binnen de 24 uur na de tekenbeet verwijdert, verkleint de kans op overdracht van schadelijke bacteriën. Meer info vind je op [www.tekenkaartnederland.nl](http://www.tekenkaartnederland.nl).



## ACTIE TEKENKAART

Wandelsport Vlaanderen vzw is evenmin bij de pakken blijven zitten. In samenwerking met de vereniging Time for Lyme vzw wordt op vijf organisaties in het Vlaamse wandellandschap de reizende tentoonstelling GELYMED opgezet. Dit uniek fotoproject toont mensen met Lyme die niet meer actief kunnen deelnemen aan het dagelijkse leven. De eerste 500 wandelaars die zich aanmelden aan de infostand van Wandelsport Vlaanderen vzw krijgen daarenboven gratis een tekenkaart.

### Je vindt de infostanden van Wandelsport Vlaanderen vzw en Time for Lyme vzw:

- Zondag 3 juni – Oost-Vlaanderen Wandelt – 34<sup>e</sup> Vriendschapstocht te Deinze (3140)
- Zondag 10 juni – Boerentocht te Haacht (4027)
- Zondag 17 juni – 9<sup>e</sup> Zegeltjeswandeltocht te Itegem (1059)
- Zaterdag 23 juni – 22<sup>e</sup> Batjestocht te Torhout (5311)
- Zondag 1 juli – 38<sup>e</sup> Kristoffeltocht te Oostham (2041)

Meer info over de wandelingen vind je op [www.walkinginbelgium.be](http://www.walkinginbelgium.be) of in *Walking in Belgium 2018!*