

### De telefoon dienst

Ons team van vrijwilligers is bereikbaar via 0900 2100 022 (15 cent per minuut). Vanuit het buitenland: 00 31 85 300 1025. De tijden waarop je kunt bellen zijn te vinden op: [www.lymevereniging.nl](http://www.lymevereniging.nl)

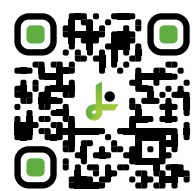
### Lezingen

Op verzoek geeft de Lyme Vereniging lezingen over teken en de ziekte van Lyme. Contact: [voorlichting@lymevereniging.nl](mailto:voorlichting@lymevereniging.nl)

### Donateur

Wil je geen lid worden maar de Lyme Vereniging wel steunen? Word dan donateur! Op deze manier steun je de zaken die voor lymepatiënten heel

belangrijk zijn. Dit kan via onze website [www.lymevereniging.nl](http://www.lymevereniging.nl) via IDEAL, of door een bedrag over te maken naar onze rekening. De Lyme Vereniging heeft een ANBI-status, daardoor is je gift fiscaal aftrekbaar. Je kunt eenmalig een bedrag doneren of een vaste donateur worden voor € 26,- (of meer als je wilt) per kalenderjaar.



Word donateur!

### Preventie

Voorkomen is beter dan genezen. Teken worden actief vanaf ongeveer vijf graden Celsius. Dat betekent dat ze er bijna het hele jaar zijn.

### Tips

- Draag kleding in lichte kleuren die zo veel mogelijk van je lichaam bedekt, bijv. lange mouwen, broekspijpen in sokken enz.
- Blijf op de wandelpaden, vermijd hoog gras en struiken.
- Neem een goede en veilige tekenverwijderaar mee.
- Gebruik eventueel tekenwerende middelen, zoals Deet of citronellageur.
- Controleer jezelf en een ander na een verblijf in de natuur (dus ook de tuin!) op teken, liefst met vergrootglas.
- De teek zit graag op warme, vochtige plekken (oksels, liezen, huidplooiën, hoofd).
- Nimfen zijn het vaakst besmet; ze zijn zo klein als een speldenknop en worden heel makkelijk over het hoofd gezien.

- Controleer je kleding en je hele lichaam.
- Controleer ook je huisdieren en hun kledjes.



### Tekenkaart

Je kunt de teken weghalen met een tekenkaart. Als de teek verwijderd is dan moet je het wondje ontsmetten met alcohol. Als de teek in je huid zit dan moet je de teek niet vooraf verdoven of irriteren, want dan kan hij zijn maaginhoud, die onder andere bacteriën bevat, in je lichaam spuiten.



Bestel de tekenkaart op onze website, via de QR-code of via [www.lymevereniging.nl/preventie](http://www.lymevereniging.nl/preventie).

### Lyme Vereniging

Mocht je toch door een teek worden gebeten en daarna de diagnose 'lyme' krijgen, dan is goede, actuele informatie heel belangrijk. De Lyme Vereniging geeft deze informatie en kan een steunpunt zijn in de strijd tegen de ziekte. De Lyme Vereniging heeft als doel om op te komen voor de belangen van mensen met de ziekte van Lyme en vooral voor mensen met chronische lyme. Wij strijden voor betere diagnose, behandeling en zorg, en voor meer onderzoek. De Lyme Vereniging geeft mensen met de ziekte van Lyme een stem.

'Samen' maken we de vereniging. Een grote patiëntenvereniging kan veel invloed hebben op de medische wereld en op de politiek.

Je kunt je opgeven als lid (of donateur) op elk moment van het jaar. De kosten zijn € 26,- per kalenderjaar; als je in de loop van het jaar lid wordt, dan betaal je voor de rest van dat jaar een gereduceerd tarief. Je ontvangt een welkomstpakket met informatie-materiaal, zodat je meteen op de hoogte bent van de organisatie en activiteiten van de vereniging. Je kunt je als lid aanmelden op [www.lymevereniging.nl](http://www.lymevereniging.nl).



# Slim naar buiten



Alles over lyme en hoe je jezelf kunt beschermen tegen de gevolgen van een tekenbeet





# Slim naar buiten

Genieten van de lentezon in je achtertuin, door het park wandelen in je lunchpauze, een speurtocht met kinderen in het bos, groenten verbouwen of bramen plukken: buiten zijn doet ons goed. Het maakt ons gelukkiger, en het vermindert onze stress. Het is goed voor onze gezondheid, voor onze creativiteit en voor ons humeur.

Maar een verblijf in tuin, bos of park kan je ook ziek maken. In deze folder lees je wat de ziekte van Lyme inhoudt, en hoe je jezelf tegen deze ziekte kunt beschermen.

## Oorzaak

De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de Borrelia-bacterie. Die bacterie wordt door teken overgedragen op mens en dier. Tekenen zijn kleine spinachtige parasieten die in bossen, struiken, heide, tuinen en hoog gras leven. De teek bijt zich vast in de huid om bloed te zuigen en kan zo de ziekmakende bacterie overdragen. Ongeveer vijftieng procent van de teken in Nederland is besmet met de Borrelia-bacterie. Het aantal teken neemt elk jaar toe, doordat het warmer wordt.

Op [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl) kun je zien waar de teken het meest actief zijn. Ook kun je daar de tekenbeet laten registreren. Na een besmetting kun je ernstig ziek worden.



## De symptomen

De ziekte van Lyme is een multisysteem-infectieziekte. Die kan een brede reeks van klachten geven en verschillende lichaamsfuncties en organen aantasten, zoals het zenuwstelsel, het hart en de gewrichten. De klachten zijn bij iedereen verschillend en kunnen zelfs jaren na de beet tot uiting komen. Wanneer de ziekte niet, onvoldoende of te laat behandeld wordt, kan dit leiden tot chronische ziekte en ernstige invaliditeit.

Veelvoorkomende klachten zijn:

- griepachtige verschijnselen
- ernstige vermoeidheid
- hevige pijnen in spieren en rond gewrichten, in rug en nek
- hoofd- en zenuwpijnen
- nekstijfheid
- tintelingen met een verdoofd gevoel in het gezicht en/of ledenmaten
- niet goed kunnen denken, onthouden en concentreren
- krachtsverlies

- slecht kunnen lopen
- verlamingsverschijnselen
- evenwichtsstoornissen
- gezichts- en gehoorstoornissen
- hartproblemen
- huidaandoeningen

## Diagnose

Een rode, roze of blauwe vlek of kring na de beet van een teek betekent dat je zeker bent besmet. Ga dus niet eerst een test doen maar begin onmiddellijk met antibiotica. De huiduitslag kan ook op andere plaatsen dan de tekenbeet verschijnen en atypisch van vorm zijn. De vlek of kring ontstaat echter maar in 50% van de gevallen. Ook herinnert slechts de helft van de lymepatiënten zich een tekenbeet. Bloedonderzoek op Lyme blijkt onbetrouwbaar. Zo kunnen mensen jarenlang rondlopen bij diverse specialisten zonder de juiste diagnose. De ziekte is dan inmiddels chronisch en moeilijk te behandelen.

## Tekenbeet-co-infecties

Naast de ziekte van Lyme kunnen nog andere ziekten door teken overgedragen worden. Deze ziekten kunnen veroorzaakt worden door een bacterie, virus of parasiet. De meest voorkomende zijn Bartonella (kattenkrabziekte), Babesia en Ehrlichia. Daarnaast kunnen nog andere infecties overgedragen worden door een tekenbeet zoals Mycoplasma, Rickettsia en FSME. Bij chronische Lyme moet ook gekeken worden naar deze tekenbeet-co-infecties. Co-infecties kunnen het ziektebeeld ernstiger maken en de behandeling bemoeilijken.

## Wat moet je doen bij mogelijke Lymeziekte?



Bezoek een arts.



Wanneer je je een tekenbeet herinnert, noteer de datum en plaats van de beet.



Wees alert op symptomen.



Heb je een rode vlek of kring, maak hier dan duidelijke foto's van en vraag om antibiotica.



Bestudeer de informatie die er over Lymeziekte te vinden is goed.