Colofon

vereniging van bos- en natuurterreineigenaren VBNE

Colland Arbeidsmarktbeleid

Dit is een uitgave van de VBNE in samenwerking met sociale partners bos en natuur en tot stand gekomen met subsidie van Colland.

Voor meer informatie over tekenbeten en de ziekte van Lyme kunt u contact opnemen met uw eigen arbodienst of met de Stigas ServiceDesk: info@stigas.nl

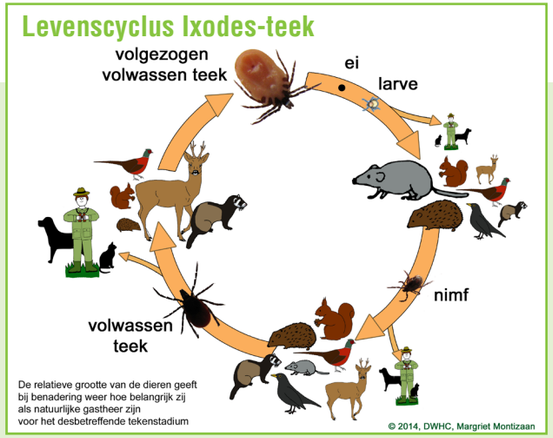
Tekst: Stigas
Foto's: Fedor Gassner, Margriet Montizaan, Engbers Bosbeheer
Illustraties: RIVM, Margriet Montizaan
Vormgeving: www.ocelot-ontwerp.nl
Derde druk

Kan de ziekte van Lyme ook een beroepsziekte zijn?

Het stellen van de diagnose 'ziekte van Lyme' is vaak erg moeilijk en blijft onzeker. Het leggen van een directe relatie met het werk komt daar nog als probleem bij. Vandaar dat Lyme niet vaak als beroepsziekte wordt gemeld bij het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten, www.beroepsziekten.nl. Toch kan de ziekte van Lyme een beroepsziekte zijn. Bespreek dit met uw bedrijfsarts.

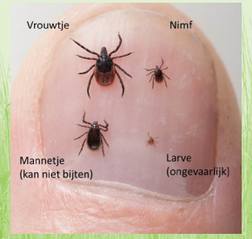
Wat kan de werkgever doen om tekenbeten te voorkomen?

- Maak een update van de risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E). Op www.rie.nl vindt u de RI&E voor uw bedrijf. Onder het hoofdstuk 'biologische agentia' vindt u 'de tekenbeten' en hoe hiermee om te gaan.
- Zorg jaarlijks voor een voorlichting of toolboxmeeting voor uw werknemers over de risico's van de teek in de werksituatie. Maak afspraken om tekenbeten te voorkomen, over controle op tekenbeten en registratie in het geval van een beet en leg deze afspraken vast.
- Voorlichtingsmateriaal en actuele informatie kunt u vinden op www.rivm.nl onder 'toolkit teken'. Zie ook www.weekvandeteek.nl, www.tekenradar.nl en www.stigas.nl. Voor de sector Bos en Natuur zijn speciale Powerpoint presentaties van Stigas beschikbaar.
- Bied uw zwangere werknemers voldoende bescherming of werk wat het risico op tekenbeten uitsluit.
- Verstrek beschermende kleding, bijvoorbeeld: met permetrine geïmpregneerde kleding, een werkbroek met binnenpijp of kleding bespoten met 30-50% DEET.
- Verstrek een insectenwerend middel dat 30-50% DEET bevat waarmee uw werknemers de onbedekte delen van hun huid kunnen insmeren (lees altijd de gebruiksaanwijzing op de verpakking).



Wat kan de werknemer doen om tekenbeten te voorkomen?

- Ga jaarlijks naar de voorlichting of toolboxmeeting op uw bedrijf over teken en de ziekte van Lyme.
- Meld gebieden met veel teken aan uw leidinggevende.
- Draag werkkleding volgens de gemaakte afspraken.
- Zit u tijdens de lunchpauze op de grond? Controleer daarna op teken.
- Controleer uw kleding en lichaam aan het eind van elke werkdag op teken.
- Draag altijd een tekenverwijderaar op zak.
- Bent u gebeten? Verwijder de teek zo snel mogelijk, noteer de datum en de plek van de beet in uw agenda en meldt dit bij uw leidinggevende.
- Ga bij klachten naar uw huisarts en overleg bij blijvende klachten ook met de bedrijfsarts.



De schapenteek *(Ixodes ricinus)*

vereniging van bos- en natuurterreineigenaren VBNE

Teken en de ziekte van Lyme

Besmette teken kunnen de ziekte van Lyme overbrengen. Daarom is het belangrijk dat werkgevers en werknemers weten welke maatregelen tijdens het werk nodig zijn om een tekenbeet te voorkomen en hoe te handelen bij een tekenbeet.

Wordt iedereen ziek na een tekenbeet?

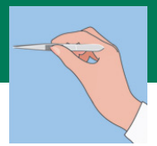
In Nederland is gemiddeld één op de vijf teken besmet met de ziekte van Lyme. Afhankelijk van het gebied kunnen dit er meer of minder zijn. De meeste mensen worden niet ziek na een tekenbeet. De kans op de ziekte van Lyme na een tekenbeet wordt geschat op één tot drie procent. Als de teek binnen twintig uur op de goede manier wordt verwijderd is de kans op de ziekte van Lyme nog kleiner, maar besmetting blijft mogelijk.

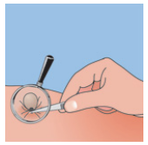
Waar komen teken voor?

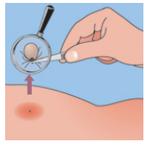
Teken komen in heel Nederland voor in bossen, duinen, heidegebieden, beschutte weilanden, parken en tuinen. Van daaruit hechten ze zich aan passerende mensen. Verder zitten ze op huisdieren, wild, grote grazers, vogels, zieke dieren en kadavers. Teken zijn er het hele jaar door. Ze worden actief als de temperatuur boven de vijf tot tien graden Celsius komt. Van maart tot en met oktober hebben mensen het meest last van tekenbeten.

Hoe voorkom ik een tekenbeet?

- Draag gesloten en huidbedekkende kleding.
- Draag tijdens het werk uw sokken over uw broekspijpen.
- Let extra op bij het werk in de buurt van dieren of kadavers. Op kadavers kunnen veel teken zitten.
- Spuit uw sokken, schoenen en broek een paar keer per dag in met het insectenwerend middel dat 30-50% DEET bevat. Dit geeft geen volledige bescherming; blijf dus alert.
- Smeer de onbedekte huid in met anti-insectenmiddel dat 30-50% DEET bevat. Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing.
- Draag met permetrine geïmpregneerde kleding in gebieden met veel teken.
- Controleer na afloop van het werk uw lichaam en kleding op teken.







Ik ben gebeten door een teek. Wat nu?

- Verwijder de teek zo snel mogelijk, in ieder geval binnen 20 uur.
- Pak de teek zo dicht mogelijk bij de huid beet, bij voorkeur met een puntige pincet of speciale tekenverwijderaar (lees de gebruiksaanwijziging voor de juiste verwijdermethode). Trek de teek er langzaam uit. Soms gaat dit niet eenvoudig. Gebruik geen alcohol of jodium voordat u de teek verwijdert. Ontsmet het beetwondje na het verwijderen met 70% alcohol of jodium.
- Noteer de datum waarop u bent gebeten en maak indien mogelijk een foto van de beetplek.
- Houd drie maanden na de tekenbeet de huid rondom de beet in de gaten.
- Krijgt u een rode ring of klachten die doen denken aan de ziekte van Lyme (zie hiernaast), ga dan naar de huis- of bedrijfsarts.
- Maak dan ook een foto van de rode ring of vlek.
- Meld de tekenbeet bij uw leidinggevende. Vanwege landelijke registratie kunt u dit daarnaast ook melden bij www.tekenradar.nl of via de app Tekenbeet van het RIVM.

Wat is de ziekte van Lyme?

De ziekte van Lyme kan worden onderverdeeld in drie stadia:

1. de vroege ziekte van Lyme met alleen verschijnselen rond de beet
2. de door het lichaam verspreide ziekte van Lyme
3. de langdurige of chronische ziekte van Lyme

De vroege ziekte van Lyme ontstaat ongeveer twee weken na de tekenbeet. Op de plaats van de beet kan een rode ring of rood-of blauwachtige vlek verschijnen. Let op: dit gebeurt maar in de helft van de gevallen; dus ook zonder rode ring of vlek kunt u besmet zijn met de bacterie. Een ander verschijnsel is een grieperig gevoel met koorts, hoofdpijn en gewrichtspijn.

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 zelden hartritmestoornissen.

In het derde stadium, wordt de ziekte langdurig en kunnen er huidaandoeningen ontstaan.

Hoe eerder u erbij bent, hoe beter er behandeld kan worden. Hebt u een of meer van deze klachten? Ga dan naar uw huis- of bedrijfsarts en vertel dat u gebeten bent door een teek en denkt aan de ziekte van Lyme.

Volgezogen teek in de huid

Verwijderen met pincet

Controleren, controleren, controleren....

Controleer na iedere werkdag in het groen uw lichaam op teken. Kijk goed bij huidplooien zoals de oksels, liezen, bilnaad en knieholten, achter de haargrens en achter de oren. Teken zitten soms in de kleding. Het is daarom ook belangrijk deze te controleren. Zitten er teken in de kleding, was deze dan minimaal dertig minuten op zestig graden Celsius of stop de kleding in de droger.

Heeft bloedonderzoek naar de ziekte van Lyme zin als ik geen klachten heb?

Soms willen werkgevers en werknemers een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) met een bloedonderzoek naar de ziekte van Lyme. Dit wordt afgeraden bij mensen die geen klachten hebben. De test is daarvoor te ongevoelig en geeft verkeerde zekerheid. Bovendien leidt een positieve testuitslag bij mensen zonder klachten niet tot behandeling maar wel tot ongerustheid.

Bij werknemers die na een tekenbeet verschijnselen hebben die doen denken aan Lyme, kan de bedrijfsarts of huisarts bloedonderzoek laten uitvoeren en zo nodig verwijzen naar een Lyme-poli voor nader onderzoek.

Waar zijn de gespecialiseerde Lyme-poli's?

Er zijn momenteel drie ziekenhuizen met een gespecialiseerde Lyme-poli. Dit zijn het Radboud UMC in Nijmegen, het Gelre ziekenhuis in Apeldoorn en het Amsterdam Lyme centrum AMC.

Tekenverwijderaar