

# TEKENPREVENTIEPLAN

Een leidraad voor  
gemeentelijke groendienststen



# TEKENPREVENTIEPLAN

## Een leidraad voor gemeentelijke groendiensten

Bij personen die veel in contact komen met groen en natuur is het vermijden van tekenbeten, het regelmatig controleren op tekenbeten, het verwijderen van teken en het opvolgen van mogelijke symptomen belangrijk om de kans op ziekte door een tekenbeet te verkleinen. Zowel werknemer als werkgever kunnen bijdragen tot de opbouw van een routine om tekenbeten en ziekte na een tekenbeet te voorkomen. Zo ga je aan de slag:



### STAP 1: Stel een verantwoordelijke tekenpreventie aan

De persoon die verantwoordelijk is voor tekenpreventie kan het thema en de acties rond het thema regelmatig onder de aandacht brengen bij de collega's. Door het veelvuldig herhalen van de preventieboodschappen kunnen ze in de dagelijks werkroutine worden ingebed.



### STAP 2: Informeer werknemers jaarlijks

Breng bij het begin van het tekenseizoen (maart – oktober) het thema 'tekenpreventie' opnieuw onder de aandacht. Overloop de preventiemaatregelen en de belangrijkste aandachtspunten. Gebruik de gratis campagnematerialen ([www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be)): hang bijvoorbeeld affiches op in de omkleedruimte of refter. Overtuig collega's van het belang van tekenpreventie.



### STAP 3: Evalueer en bepaal de nood aan preventiemaatregelen

**WAT?** Een goed tekenpreventieplan is opgebouwd rond 4 belangrijke pijlers, nl. vermijden, controleren, verwijderen en opvolgen. Door in te zetten op deze pijlers kan de kans op ziekte door een tekenbeet beperkt worden.

**HOE?** Doorloop samen met de collega's de adviezen rond persoonlijke bescherming (zie verder) en beantwoord samen onderstaande vragen:

- Welke maatregelen neem je al en welke nog niet? Waarom neem je ze niet?
- Welke materialen heb je of worden ter beschikking gesteld en welke ontbreken? Hierbij denken we bijvoorbeeld aan de beschikbaarheid van tekenverwijderaars, speciale werkkledij (broek met dubbele broekspijp of broek behandeld met permethrine,...), campagnematerialen, insectenwerende middelen,... Kan er voor extra materiaal gezorgd worden? Wie zal dit doen?
- Hang de adviezen rond persoonlijke bescherming in het zicht van alle collega's. Maak afspraken over welke maatregelen zeker moeten gevolgd worden. Duid deze aan op het overzicht.
- Creëer draagvlak voor de maatregelen. Leg uit waarom ze belangrijk zijn.



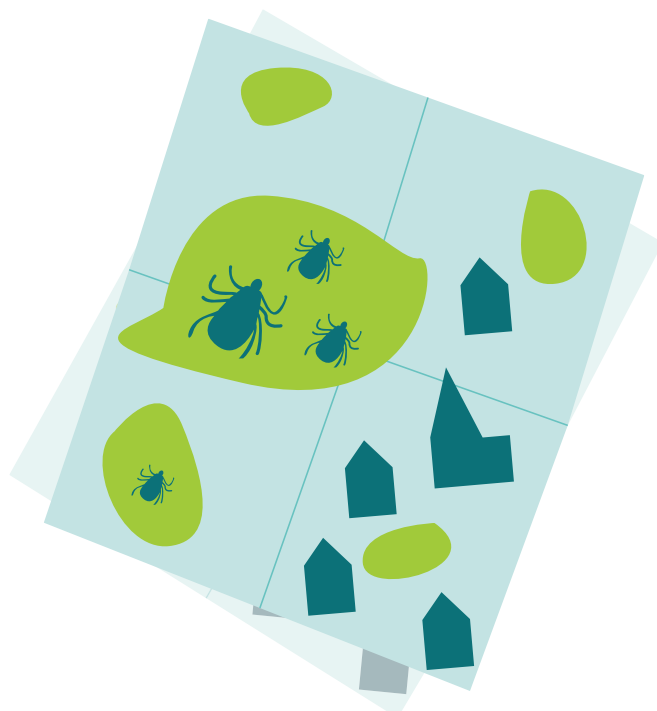
## STAP 4: Stel een tekenpreventiekaart op

**WAT?** Een tekenpreventiekaart is een kaart van de gemeente waarop aangeduid wordt op welke plaatsen werknemers het meeste risico lopen op een tekenbeet. Wanneer werknemers op deze plaatsen werken, is het extra belangrijk om preventiemaatregelen te nemen. Een tekenpreventiekaart heeft vooral nut wanneer er een groot verschil is tussen plaatsen als het gaat over het oplopen van tekenbeten. Wanneer er voor alle plaatsen frequent tekenbeten worden vastgesteld, heeft een tekenpreventiekaart weinig meerwaarde en is het toepassen van preventiemaatregelen overal even belangrijk.

**WAAROM?** Een tekenpreventiekaart helpt bepalen waar extra maatregelen en controles nodig zijn en informeert nieuwe werknemers over de mogelijke risicogebieden.

### HOE?

1. Zorg er voor dat werknemers zich tijdens het tekenseizoen (maart – oktober) controleren op tekenbeten (zie verder). Laat hen de plaats en datum van de tekenbeet noteren.
2. Verzamel regelmatig deze notities. Duid plaatsen waar regelmatig (dagelijks of wekelijks) tekenbeten worden opgelopen aan op een gedetailleerde kaart van de gemeente.
3. Bepaal welke extra preventiemaatregelen worden genomen, wanneer op deze plaatsen gewerkt wordt.
4. Hang deze kaart op op een vooraf afgesproken plaats en verduidelijk de extra maatregelen.
5. Stuur deze kaart jaarlijks bij aan de hand van de verzamelde gegevens.
6. Zijn er duidelijke risicozones waar ook anderen (kinderen, sporters, wandelaars, ...) in contact kunnen komen met teken? Bespreek dit dan intern met de betrokken diensten. Mogelijk zijn extra maatregelen wenselijk.



# ADVIEZEN PERSOONLIJKE BESCHERMING EN PREVENTIEMAATREGELEN



- ✓ VERMIJD TEKENBETEN
- ✓ CONTROLEER DAGELIJKS
- ✓ VERWIJDER EEN TEEK CORRECT
- ✓ VOLG DE SYMPTOMEN OP



# VERMIJD TEKENBETEN

## TIJDENS het werk in het groen:

- ✓ **DRAAG SHIRTS MET LANGE MOUWEN**
- ✓ **DRAAG EEN LANGE BROEK**
- ✓ **DRAAG BIJ VOORKEUR LICHT GEKLEURDE KLEDING WAAROP TEKEN MAKKELIJK ZICHTBAAR ZIJN**
- ✓ **DRAAG DICHTSCHOENEN OF LAARZEN**
- ✓ Trek je **SOKKEN OVER DE BROEKSPIJP** of gebruik werkbroecken met een **DUBBELE ONDERPIJP** waar de sok overheen kan.
- ✓ **OP PLAATSEN MET VEEL OVERLAST VAN TEKEN** kunnen onbedekte delen van de huid worden ingesmeerd met een insectenwerend middel dat 40% DEET bevat (gegarandeerd 4 u werkzaam). Er zijn ook mildere tekenwerende producten op de markt op basis van Icaridine, EBAAP of etherische oliën. Lees steeds de gebruiksaanwijzing op de verpakking!

Als er veel teken aanwezig zijn, kunnen werknemers een met permethrine geïmpregneerde werkbroeck dragen. De contacttijd met de huid moet wel beperkt worden.



## NA de werkdag in het groen:

- ✓ Trek **WERKKLEDING** uit na het werk en bewaar deze **IN EEN GESLOTEN KATOENEN ZAK**
- ✓ **WAS** werkkleding in zak **OP 60°C** of droog gedurende 30min in de droogkast.
- ✓ **NEEM EEN DOUCHE EN CONTROLEER JEZELF OP TEKENBETEN** alvorens de eigen kleding terug aan te doen



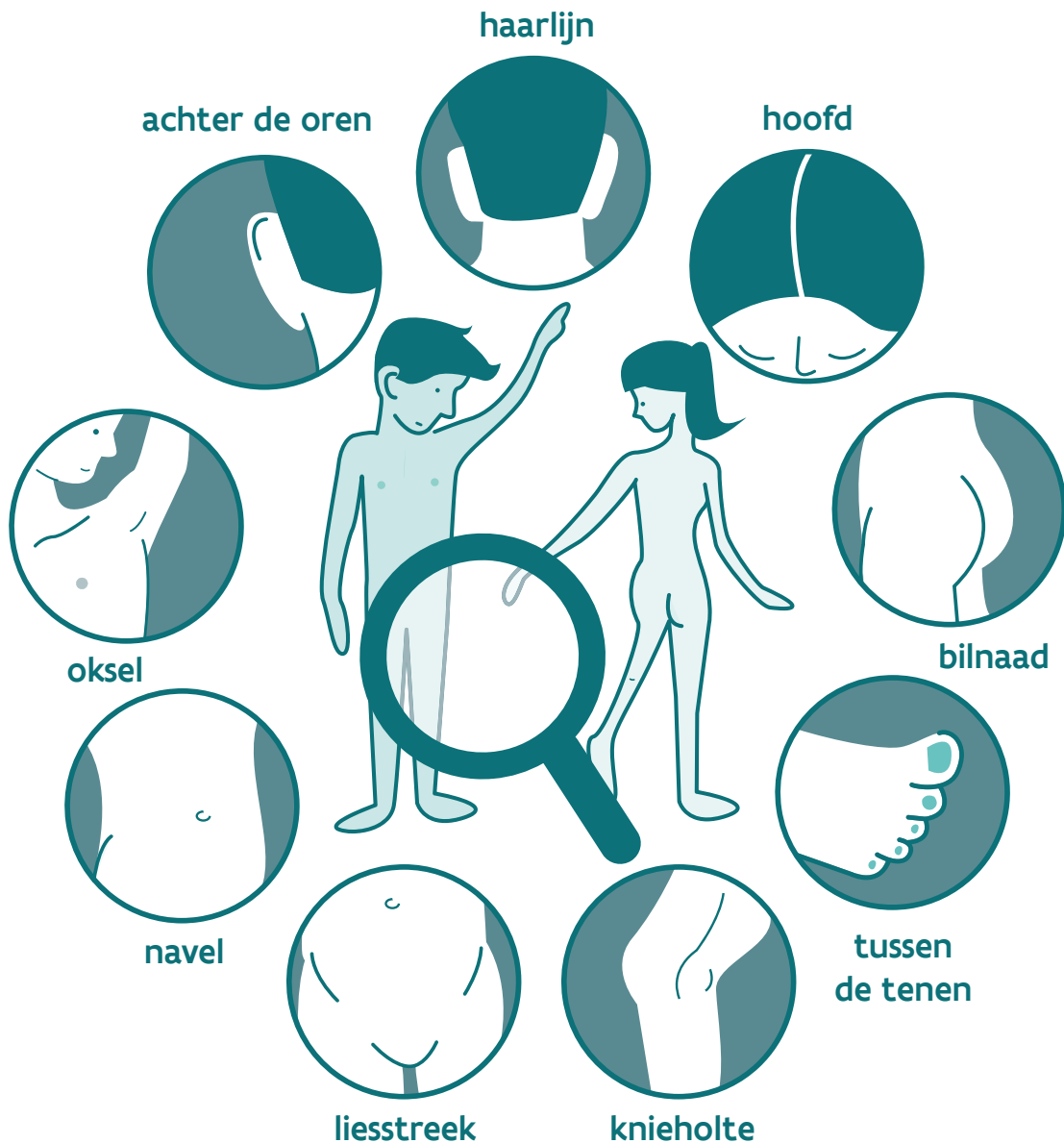
# CONTROLEER DAGELIJKS OP TEKENBETEN

## TIJDENS het werk in het groen:

- ✓ **VERWIJDER LOSLOPENDE TEKEN** op kleding en lichaam tijdens het werk
- ✓ **CONTROLEER JEZELF**, op plaatsen met veel overlast van teken, op tekenbeten tijdens de middagpauze.

## NA de werkdag in het groen:

- ✓ **CONTROLEER JEZELF OP TEKENBETEN**. Kijk zeker op volgende plaatsen:





# VERWIJDEREN EEN TEEK CORRECT



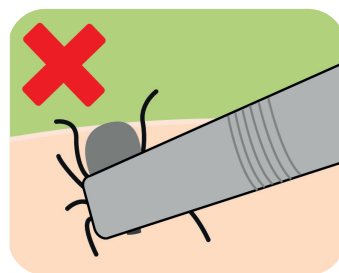
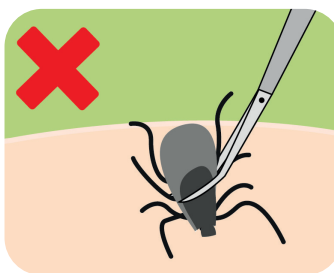
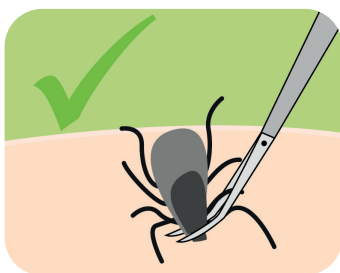
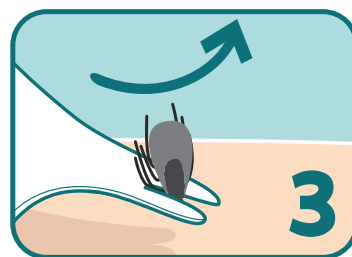
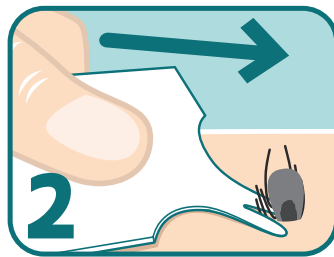
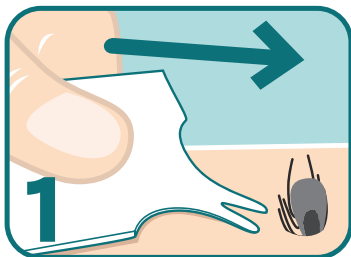
✓ Zorg dat elke werknemer een **TEKENVERWIJDERAAR** heeft (bv. tekenkaart of fijne pincet)

✓ **VERWIJDER** een vastgebeten teek zo snel mogelijk. Doe dit rustig en in één beweging.

✓ **NA HET VERWIJDEREN:** ontsmet de plaats van de beet.



**PINCET MET  
DUNNE PUNT**





# VOLG DE SYMPTOMEN OP



**NOTEER DATUM EN PLAATS** van tekenbeet.



**MELD DE TEKENBEET** volgens het erkende systeem van je werkgever. Je kan ook gebruik maken van de Tekennet-app voor het melden en opvolgen van tekenbeten ([www.tekennet.be](http://www.tekennet.be)).



**ZIE JE EEN UITBREIDENDE RODE RINGVORMIGE PLEK VERSCHIJNEN, GA DAN ZEKER LANGS BIJ JE (HUIS)ARTS EN MELD DAT JE EEN TEKENBEET HEBT GEHAD.**

Bij het begin van de ziekte van Lyme verschijnt er meestal een rode ringvormige plek rond de plaats waar de teek je beet. Op een donkere huid is deze vaak blauwer. Deze plek wordt geleidelijk aan groter en verschijnt niet meteen, maar na enkele dagen tot enkele weken. Sommige mensen krijgen die ring niet. Ook zonder behandeling verdwijnt de vlek spontaan, maar dan is de ziekte niet verdwenen. Daarom vragen we om goed te letten op deze ring na een tekenbeet.



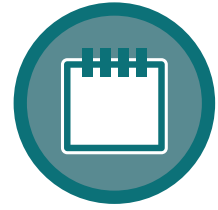
**KRIJG JE GRIEPACHTIGE SYMPTOMEN IN COMBINATIE MET SPIER- EN/OF GEWRICHTSPIJN IN DE MAAND NA EEN TEKENBEET, GA DAN LANGS BIJ JE (HUIS)ARTS EN MELD DAT JE EEN TEKENBEET HEBT GEHAD.**

De arts zal de mogelijkheid van een infectie als gevolg van een tekenbeet evalueren.



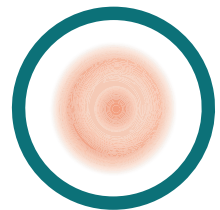
**ANDERE SYMPTOMEN BIJ DE ZIEKTE VAN LYME NA EEN TEKENBEET:** Bij infectie met de Lyme bacterie en zonder behandeling blijft de bacterie in je lichaam. Dan kan je maanden tot jaren later klachten krijgen, meestal ter hoogte van je zenuwen of gewrichten. Een behandeling met antibiotica blijft mogelijk, maar die kan dan langer duren.

Je kan de ziekte van Lyme meermaals krijgen: Als je opnieuw besmet raakt na een tekenbeet, kan je nogmaals de ziekte van Lyme krijgen. De antistoffen die je aanmaakt na de eerste infectie, beschermen niet voor een tweede infectie.



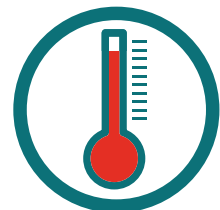
**NOTEER DATUM EN PLAATS VAN DE TEKENBEET EN MAAK ER MELDING VAN.**

**LET EEN MAAND LANG OP DEZE SYMPTOMEN:**



**Een RODE VLEK, rond de plaats van de beet, die GROTER wordt.**

**GRIEPACHTIGE SYMPTOMEN ZOALS**



**koorts**



**gewrichtspijn**



**spierpijn**