

# Informatiefolder

## Teken en ziekte van Lyme

Teken komen veel voor in de Gelderse natuur. Teken zitten vooral in hoog gras en struikgewas of tussen bladeren. Teken lijken op kleine platte spinnetjes. Sommige teken zijn besmet met de Lyme-bacterie die de ziekte van Lyme kan veroorzaken.

februari 2025

## Hoe voorkom je de ziekte van lyme?

De ziekte van lyme wordt overgedragen door een beet van de schapenteek. De schapenteek komt veelvuldig voor in de Gelderse natuur.

Informeer bezoekers:

- zoveel mogelijk op de paden te blijven en dichte begroeiing en struikgewas te vermijden;
- dichte schoenen, lange mouwen en een lange broek te dragen. Stop broekspijpen in de sokken. Op lichte kleding zijn teken beter te zien. Inspecteer de kleding regelmatig op teken.
- zowel de kleding als de onbedekte huid in te spuiten met een insectenwerend middel dat DEET bevat (minimaal 30%). DEET zit in verschillende anti- muggen middelen, maar werkt ook goed tegen teken. DEET blijft ongeveer 6 uur actief.
- Controleer de huid regelmatig op teken. Verwijder teken direct van de huid als deze worden ontdekt<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Bron: [www.tekenradar.nl](http://www.tekenradar.nl)

**GHOR Gelderland-Midden en GGD Gelderland-Midden**  
zijn onderdeel van de Veiligheids- en Gezondheidsregio Gelderland-Midden



**GHOR / GGD Gelderland-Midden**

Postbus 5364  
6802 EJ ARNHEM  
T 0800 8446 000  
E [ghor@vggm.nl](mailto:ghor@vggm.nl)  
I [www.vggm.nl](http://www.vggm.nl)

