

# Systematische tekencontrole



Systematisch controleren betekent

- dat u uzelf na een verblijf in het groen altijd controleert, zo snel mogelijk na het werk, uiterlijk dezelfde avond;
- dat u dat steeds op dezelfde manier doet;
- dat u alle kledingstukken en uw hele lichaam controleert.

Door uzelf elke keer op dezelfde manier te controleren, vergeet u geen plekje en spoort u zoveel mogelijk teken op. Vooral de nimfen zijn heel klein, formaat maanzaadje, en moeilijk te vinden. Om de controle ongestoord te doen, is het belangrijk dat u zich kunt terugtrekken op een rustige plek met voldoende ruimte en met veel licht.

Onderstaande beschrijving is een handreiking, waarmee u in de praktijk uw eigen controlemethodiek kunt vormgeven.

## Stap 1: Controleer uw kleding

Controleer uw kleding als u deze nog aan hebt. Controleer ook uw pet of hoed, en extra's als een veiligheidshesje of gehoorkap.

### Controleren en verwijderen

- Controleer uw kleding van boven naar beneden. Doe dat nauwkeurig en in een vaste volgorde. Bijvoorbeeld:
  - eerst de voorkant van uw romp: van boven naar beneden en van links naar rechts;
  - daarna uw benen: eerst het linkerbeen, dan het rechterbeen, van boven naar beneden;
  - daarna de achterkant van uw romp: van boven naar beneden en van links naar rechts;
  - daarna uw linkerarm: eerst de voorkant, dan de achterkant;
  - daarna uw rechterarm: eerst de voorkant, dan de achterkant;
  - en ten slotte wat u op uw hoofd hebt.
- Besteed extra aandacht aan de volgende plekken: naden, omgeslagen broekspijpen, opgerolde mouwen, achter uw riem, achter uw horlogebandje, de randen van het ondergoed, op de sok, in de schoen en in de rubberen laars.
- Ziet u een teek lopen? Verwijder hem dan van uw kleding, eventueel met een plakbandje. Pak hem in (in het plakbandje, wat aluminiumfolie of boterhamzakje bijvoorbeeld) en gooi hem weg.
- Bent u klaar met het controleren van de buitenkant van uw kleding? Hebt u veel teken op de buitenkant gevonden? Trek uw kleding dan uit en controleer de binnenkant.
- Herhaal dit per kledinglaag: eerst de jas, daarna de bovenkleding, tot slot de onderkleding.
- Bent u klaar met het controleren van de binnenkant van uw kleding? Zorg dan dat deze niet tussen andere kleding komt. Leg de kleding daarom niet in de wasmand, maar meteen in de wasmachine. U kunt ze ook in de wasdroger doen; de hitte doodt de teken. Of stop de kleding in een plastic zak en knoop deze dicht. Wat ook kan: de kleding in plastic een zak een nacht in de vriezer leggen.

- Uw buitenjas wast u waarschijnlijk niet dagelijks. Hang deze, na controle, apart op in de garage, de bijkeuken of het fietsenhok. Zo kunnen eventueel overgebleven teken niet overlopen op de andere jassen aan de kapstok. Controleer de jas de volgende dag voor u hem aantrekt nog een keer. Hetzelfde geldt voor schoenen, laarzen en hoofdbedekking en andere kleding die u na controle niet in de wasmachine of droger stopt.
- Hebt u een borstel gebruikt om uw kleding te controleren? Doe deze dan ook in een plastic zak en knoop deze dicht.

## Stap 2: Controleer uw lichaam

Controleer uw lichaam nadat u uw kleding hebt gecontroleerd.

### Controleren en verwijderen

- Controleer het hele lichaam van boven naar beneden. Doe dat nauwkeurig en in een vaste volgorde.  
Bijvoorbeeld:
  - eerst de voorkant van uw romp: van boven naar beneden en van links naar rechts;
  - daarna uw benen: eerst het linkerbeen, dan het rechterbeen, van boven naar beneden;
  - daarna uw voeten: eerst de linkervoet, dan de rechervoet, eerst de bovenkant, daarna de onderkant;
  - daarna de achterkant van uw romp: van boven naar beneden en van links naar rechts;
  - daarna uw linkerarm: eerst de voorkant, dan de achterkant;
  - daarna uw rechterarm: eerst de voorkant, dan de achterkant;
  - en ten slotte uw hoofd: eerst de voorkant, dan de achterkant.
- Besteed extra aandacht aan de volgende plekken:
  - hoofd (vooral achter de oren, de randen van het haar en de nek);
  - bovenlichaam (vooral oksels, navel, bij vrouwen tussen en onder de borsten);
  - armen (vooral elleboogholtes, tussen de vingers);
  - onderlichaam (vooral kruis, liezen, bilnaad, bij mannen achter de balzak);
  - benen (vooral knieholtes, tussen de tenen, onder de voeten en rond de enkels);
  - Hebt u veel lichaamsbeharig? Overweeg dan om deze regelmatig te verwijderen (scheren).
- Ziet u een teek lopen? Verwijder hem van uw lichaam.
- Heeft een teek zich vastgebeten in uw huid? Verwijder hem dan, bij voorkeur een puntig pincet. Gebruikt u een andere tekenverwijderaar? Lees dan eerst de gebruiksaanwijzing. Registreer de beet in uw agenda of via [www](http://www).

## Stap 3: Douchen

- Stap na de controle van uw lichaam onder de douche en was uw lichaam en haar. Onopgemerkte teken die zich nog niet hebben vastgebeten, spoelt u zo weg.
- Als dat niet mogelijk is: zo snel mogelijk na het werk te douchen.
- Een teek overleeft in het water. Spoel na het douchen de douche daarom na met heet water.

### Niet vergeten: Controle door de dag heen

- Check gedurende de dag regelmatig uw handen; ze zijn vaak een opstapleuk voor teken.
- Check door de dag heen regelmatig de onderkant van uw broek.
- Klop uw kleding af nadat u in de natuur op de grond hebt gezeten.
- Rugzak even op de grond? Klop de onderkant af voordat u hem weer om uw rug hangt. Doe dit ook bij bladblazers en ander machines die op de rug worden gedragen.
- Komt u uit laaghangend stuikgewas? Ga dan met uw vingers even stevig door uw haren.

### Hulpmiddelen voor controle

Zorg dat u de volgende hulpmiddelen bij de hand heeft als u gaat controleren:

- **Uw handen** -> Klop de kleding uit met uw handen.
- Of: een harde borstel -> Strijk met een harde borstel over uw kleding.
- Of: een kledingrol -> Gebruik een kledingrol met plakken plastic velletjes.
  
- **Uw partner** -> Vraag, als dat mogelijk is, aan uw partner om de plekken die u zelf niet goed kunt zien te controleren. Is dat niet mogelijk, gebruik dan
- Spiegels -> U controleert uw achterkant door met een handspiegel voor een passpiegel te gaan staan.
- Of: een smart phone en selfie stick -> U kunt uw achterkant ook controleren door foto's met uw smart phone te maken. U monteert uw smart phone hiervoor op een selfie stick.
- **Zaklamp, vergrootglas** -> Gebruik voor meer zicht eventueel een zaklamp, telefoon met zaklampfunctie en/of een vergrootglas.

### Wassen

- Was de kleding minimaal 30 minuten op 60 graden Celsius. Of stop ze in de droger. Kijk in het label van de kleding of het in de droger kan.
- Bent u niet in de buurt van een wasmachine of droger en moet u uw kleding nog vervoeren? Stop de kleding dan in een plastic zak en knoop deze dicht, ook als u de kleding tussen andere vuile was in de wasmand legt.