

**Promotieteksten**

**campagne**

**‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’**

In het onderstaande document kan je **nieuwsberichten en voorbeeldmailings** vinden per einddoelgroep. Afbeeldingen om de berichten te illustreren zijn te vinden in [de campagnetoolkit](http://www.tekenbeten.be/campagnetoolkit).

Daarnaast vind je in [de campagnetoolkit](http://www.tekenbeten.be/campagnetoolkit) onder andere ook publireportages (volledig beeld) en voorbeeldartikels terug.

# Inhoud

[Algemene einddoelgroep 3](#_Toc511287286)

[Voorbeeldmail promotie campagne algemene einddoelgroep 3](#_Toc511287287)

[Nieuwsbericht promotie campagne naar algemene einddoelgroep (100 woorden) 4](#_Toc511287288)

[Tuinliefhebbers 5](#_Toc511287289)

[Voorbeeldmail promotie campagne naar tuinliefhebbers 5](#_Toc511287290)

[Nieuwsbericht promotie campagne naar tuinliefhebbers (100 woorden) 6](#_Toc511287291)

[Wandelaars 7](#_Toc511287292)

[Voorbeeldmail promotie campagne naar wandelaars 7](#_Toc511287293)

[Nieuwsbericht promotie campagne naar wandelaars (100 woorden) 8](#_Toc511287294)

[Jeugdbewegingen 9](#_Toc511287295)

[Voorbeeldmail promotie campagne naar jeugdbewegingen 9](#_Toc511287296)

[Voorbeeldmail voor ouders van kinderen die op kamp gaan 10](#_Toc511287297)

[Nieuwsbericht promotie campagne naar jeugdbewegingen (100 woorden) 11](#_Toc511287298)

[Onderwijs 12](#_Toc511287299)

[Voorbeeldmail leerlingen en ouders 12](#_Toc511287300)

[Voorbeeldmail leerkrachten 13](#_Toc511287301)

[Voorbeeldmail ouders van kinderen die op schoolreis gaan 14](#_Toc511287302)

[Nieuwsbericht promotie campagne naar leerlingen (100 woorden) 15](#_Toc511287303)

## Algemene einddoelgroep

### Voorbeeldmail promotie campagne algemene einddoelgroep

*Onderwerp e-mail:* Wanneer controleer jij op een tekenbeet? Wees niet gek. Doe de tekencheck!

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)

Beste […]

Had jij al eens een tekenbeet? Je kunt teken overal in de natuur tegenkomen, dus niet alleen als je het bos intrekt. Ook als je in de tuin werkt, gaat wandelen of buiten speelt, kan een teek je pad kruisen. En van een tekenbeet kun je ziek worden … Daarom is het belangrijk dat je weet wat je moet doen om tekenziekten te voorkomen.

De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ – met de bijhorende website [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) – geeft iedereen die in de natuur komt een eenvoudig advies over teken dat bestaat uit drie stappen:

1. Controleer je lichaam van kop tot teen, dezelfde avond nog, nadat je in de natuur geweest bent.

2. Als je een teek ontdekt, verwijder die dan rustig en in één beweging.

3. Volg mogelijke symptomen één maand lang op.

Het is goed om te weten dat teken extra actief zijn tussen maart en oktober. Wij raden je daarom aan om jezelf **altijd goed te controleren, dezelfde avond nog, nadat je in de natuur bent geweest.**

Wist je dat een teek meestal bijt zonder dat je het merkt? Teken houden van (warme) plekken waar je niet altijd meteen aan denkt. Controleer daarom zeker je knieholtes, liezen, bilspleet, haarlijn, navel en oksels. Als je een teek gevonden hebt, **verwijder die dan rustig en in één beweging** met een tekenverwijderaar. Let daarbij op dat je de teek niet platduwt, want dan kan ze braken. Smeer ook niets op de teek en gebruik geen alcohol, jodium, zeep, ether of olie.

Hou de plek rond de plaats van de beet een maand lang in het oog. Komt er een rode vlek rond de beet die almaar groter wordt? Of krijg je gedurende die maand andere symptomen die lijken op griep (gewrichtspijn, koorts, spierpijn)? Ga dan naar je huisarts en meld de tekenbeet. De ziekte van Lyme kun je behandelen met antibiotica.

We wensen je bovenal een fijne tijd in de natuur. Tijd doorbrengen in de natuur is gezond!

Met vriendelijke groeten

[…]

PS Volg de campagne op [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten).

### Nieuwsbericht promotie campagne naar algemene einddoelgroep (100 woorden)

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)*Titel nieuwsbericht:* ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’

Had jij al eens een tekenbeet? Door klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen. Je kunt ze overal in de natuur tegenkomen, dus niet alleen als je het bos intrekt. Ook als je in de tuin werkt, gaat wandelen of buiten speelt, kan een teek je pad kruisen. En van een teek kun je ziek worden … Daarom is het belangrijk dat je weet wat je moet doen om tekenziekten te voorkomen.

De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken: controleer dezelfde avond nog op een tekenbeet, verwijder een teek rustig en in één beweging en volg de symptomen één maand lang op. Ga zeker een kijkje nemen op www.tekenbeten.be of [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten)!

## Tuinliefhebbers

### Voorbeeldmail promotie campagne naar tuinliefhebbers

*Onderwerp e-mail:* Wanneer controleer jij op een tekenbeet? Wees niet gek. Doe de tekencheck!

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)

Beste […]

Als enthousiaste tuinliefhebber ken je ze misschien wel: teken. Wie in de tuin werkt, krijgt al eens een tekenbeet en door de klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen. Van een tekenbeet kun je ziek worden, maar de ziekte van Lyme is te voorkomen of te genezen door eenvoudige maatregelen te nemen. De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ – met de bijbehorende website [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) – geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken:

1. Controleer je lichaam van kop tot teen, dezelfde avond nog, nadat je in de natuur geweest bent.

2. Als je een teek ontdekt, verwijder die dan rustig en in één beweging.

3. Volg mogelijke symptomen één maand lang op.

Als tuinliefhebber is het heel belangrijk om te weten dat teken extra actief zijn tussen maart en oktober. Wij raden je daarom aan om jezelf **altijd goed te controleren, dezelfde avond nog, op dagen** dat je in de tuin gewerkt hebt.

Wist je dat een teek meestal bijt zonder dat je het merkt? Teken houden van (warme) plekken waar je niet altijd meteen aan denkt. Controleer daarom zeker je knieholtes, liezen, bilspleet, haarlijn, navel en oksels. Als je een teek gevonden hebt, **verwijder die dan rustig en in één beweging** met een tekenverwijderaar. Let daarbij op dat je de teek niet platduwt, want dan kan ze braken. Smeer ook niets op de teek en gebruik geen alcohol, jodium, zeep, ether of olie.

Hou de plek rond de plaats van de beet een maand lang in het oog. Komt er een rode vlek rond de beet die almaar groter wordt? Of krijg je gedurende die maand andere symptomen die lijken op griep (gewrichtspijn, koorts, spierpijn)? **Ga dan naar je huisarts en meld de tekenbeet.** De ziekte van Lyme kun je behandelen met antibiotica.

We wensen je bovenal een fijne tijd in de natuur. Tijd doorbrengen in de natuur is gezond!

Met vriendelijke groeten

[…]

PS Volg de campagne op [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten).

### Nieuwsbericht promotie campagne naar tuinliefhebbers (100 woorden)

*Titel nieuwsbericht:* ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)Als enthousiaste tuinliefhebber ken je ze misschien wel: teken. Wie in de tuin werkt, krijgt al eens een tekenbeet en door de klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen. Van een tekenbeet kun je ziek worden, maar de ziekte van Lyme is te voorkomen of te genezen door eenvoudige maatregelen te nemen.

De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken: controleer dezelfde avond nog op een tekenbeet, verwijder een teek rustig en in één beweging, en volg de symptomen één maand lang op. Ga zeker een kijkje nemen op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) of [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten)!

## Wandelaars

### Voorbeeldmail promotie campagne naar wandelaars

*Onderwerp e-mail:* Wanneer controleer jij op een tekenbeet? Wees niet gek. Doe de tekencheck!

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)

Beste lid

Als enthousiaste wandelaar ken je ze wellicht: teken. Wie graag in de natuur wandelt, krijgt al eens een tekenbeet en door de klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen. Van een tekenbeet kun je ziek worden, maar de ziekte van Lyme is te voorkomen of te genezen door eenvoudige maatregelen te nemen. De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ – met de bijbehorende website [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) – geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken:

1. Controleer je lichaam van kop tot teen, dezelfde avond nog, nadat je in de natuur geweest bent.

2. Als je een teek ontdekt, verwijder die dan rustig en in één beweging.

3. Volg mogelijke symptomen één maand lang op.

Als wandelaar is het heel belangrijk om te weten dat teken extra actief zijn tussen maart en oktober. Wij raden je daarom aan om jezelf altijd goed te controleren op dagen dat je in de natuur geweest bent.

Wist je dat een teek meestal bijt zonder dat je het merkt? Teken houden van (warme) plekken waar je niet altijd meteen aan denkt. Controleer daarom zeker je knieholtes, liezen, bilspleet, haarlijn, navel en oksels. Als je een teek gevonden hebt, verwijder die dan rustig en in één beweging met een tekenverwijderaar. Let daarbij op dat je de teek niet platduwt, want dan kan ze braken. Smeer ook niets op de teek en gebruik geen alcohol, jodium, zeep, ether of olie.

Hou de plek rond de plaats van de beet een maand lang in het oog. Komt er een rode vlek rond de beet die almaar groter wordt? Of krijg je gedurende die maand andere symptomen die lijken op griep (gewrichtspijn, koorts, spierpijn)? Ga dan naar je huisarts en meld de tekenbeet. De ziekte van Lyme kun je behandelen met antibiotica.

We wensen je bovenal een fijne tijd in de natuur. Tijd doorbrengen in de natuur is gezond!

Met vriendelijke groeten

[…]

PS Volg de campagne op [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten).

### Nieuwsbericht promotie campagne naar wandelaars (100 woorden)

*Titel nieuwsbericht:* ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)Als enthousiaste wandelaar ken je ze misschien wel: teken. Wie de natuur intrekt, krijgt al eens een tekenbeet en door de klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen. Van een tekenbeet kun je ziek worden, maar de ziekte van Lyme is te voorkomen of te genezen door eenvoudige maatregelen te nemen.

De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken: controleer dezelfde avond nog op een tekenbeet, verwijder een teek rustig en in één beweging en volg de symptomen één maand lang op. Ga zeker een kijkje nemen op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) of [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten)!

## Jeugdbewegingen

### Voorbeeldmail promotie campagne naar jeugdbewegingen

*Onderwerp e-mail:* Wanneer controleer jij je leden op een tekenbeet? Wees niet gek. Doe de tekencheck!

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)

Beste jeugdleider/jeugdleidster

Wie in de natuur speelt, krijgt al eens een tekenbeet en door de klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen. Van een tekenbeet kun je ziek worden, maar de ziekte van Lyme is te voorkomen of te genezen door eenvoudige maatregelen te nemen. De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ – met de bijbehorende website [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) – geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken:

**1. Controleer**   
Controleer de leden altijd op tekenbeten op dagen dat je met hen in de natuur geweest bent. Doe een grondige controle, want een teek is klein en zoekt vaak een warme plek. Maak een gewoonte van een tekencontrole door ze bijvoorbeeld op kamp te integreren in het bedritueel. Respecteer altijd de lichamelijke integriteit van de kinderen tijdens een tekencontrole. Volg daarbij de *(*N)iets mis mee?!-methodiek van Pimento:

* Ga het gesprek aan. Licht toe waarom een tekencontrole nodig is en pols naar hun gevoel.
* Hou rekening met het beslissingsrecht van kinderen en laat hen mee bepalen waar de controle plaatsvindt en wie ze uitoefent. Streef naar een compromis waarbij iedereen zich goed voelt.

**2. Verwijder**   
Als een kind een tekenbeet heeft, verwijder de teek dan rustig en in één beweging. Knijp ze niet plat, draai er niet aan, smeer er niets op en verbrand ze niet.

**3. Let op symptomen**  
Volg elke tekenbeet één maand lang op en let op mogelijke symptomen. Informeer de ouders van gebeten kinderen over de plaats op het lichaam en de datum van de tekenbeet. Daarvoor kun je de opvolgkaartjes gebruiken die je vindt in de gids ‘Wat te doen bij een tekenbeet?’. Heeft jouw groep de gids niet ontvangen? Bestel hem dan via [www.tekenbeten.be/campagnetoolkit](http://www.tekenbeten.be/campagnetoolkit).  
Op de website vind je affiches en flyers, digitale media en berichten die je vrij mag gebruiken in de communicatie met je leden.

Alvast veel plezier met het sensibiliseringsmateriaal. Bedankt om de campagne te ondersteunen en geniet van je tijd in de natuur!

Met vriendelijke groeten

[…]

PS Volg de campagne op [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten).

### Voorbeeldmail voor ouders van kinderen die op kamp gaan

*Onderwerp e-mail:* Informatie over teken en tekenziekten

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)

Beste ouder

Wie in de natuur speelt, krijgt al eens een tekenbeet en door de klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen. Van een tekenbeet kun je ziek worden, maar de ziekte van Lyme is te voorkomen of te genezen door eenvoudige maatregelen te nemen. De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ – met de bijbehorende website [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) – geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken.

Je kind gaat binnenkort op kamp. De jeugdleiders krijgen de correcte informatie mee om juist te handelen als je kind een tekenbeet heeft. Ze zullen bovendien de gids ‘Wat te doen bij een tekenbeet?’ gebruiken. Daarin staan duidelijke adviezen:

**1. Controleer**   
De jeugdleiders controleren de kinderen altijd op tekenbeten op dagen dat ze met hen in de natuur geweest zijn. Dat is een grondige controle, want een teek is klein en zoekt vaak een warme plek. De leiders maken een gewoonte van de tekencontrole door ze bijvoorbeeld te integreren in het bedritueel.

**2. Verwijder**   
Als een kind een tekenbeet heeft, verwijderen ze de teek rustig en in één beweging. De campagne legt uit dat ze de teek niet mogen platknijpen, er niet aan mogen draaien, er niets mogen opsmeren en ze niet mogen verbranden.

**3. Let op symptomen**  
Elke tekenbeet wordt één maand lang opgevolgd en daarbij wordt gelet op mogelijke symptomen. Als ouder krijg je informatie over de plaats op het lichaam en de datum van de tekenbeet. Daarvoor kan de leiding opvolgkaartjes gebruiken.

Merk je als ouder dat er rond de tekenbeet een rode kring ontstaat die almaar groter wordt en/of klaagt je kind over spierpijn of gewrichtspijn en/of heeft het koorts? Ga dan op bezoek bij je huisarts.

Meer informatie over teken en tekenziekten vind je terug op de website www.tekenbeten.be.

Met vriendelijke groeten

[…]

PS Volg de campagne op [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten).

### Nieuwsbericht promotie campagne naar jeugdbewegingen (100 woorden)

*Titel nieuwsbericht:* ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)Kreeg jij al eens een tekenbeet op kamp? Wie tijd in het groen doorbrengt, loopt dat risico. En door de klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen. Je kunt er bovendien ziek van worden. De ziekte van Lyme is te voorkomen of te genezen door eenvoudige maatregelen te nemen.

De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken: controleer dezelfde avond nog op een tekenbeet, verwijder een teek rustig en in één beweging en volg de symptomen één maand lang op. Ga zeker een kijkje nemen op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) of [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten)!

## Onderwijs

### Voorbeeldmail leerlingen en ouders

*Onderwerp e-mail:* Controleer jij vanavond op tekenbeten? Wees niet gek. Doe de tekencheck!

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)

Beste ouder en leerling

Heb je genoten van een dagje in de natuur? Fijn! Tijd doorbrengen in de natuur is goed voor je gezondheid. Maar let wel goed op voor kleine spinachtige beestjes, beter bekend als teken. Het is belangrijk dat je altijd, dezelfde dag nog, controleert op tekenbeten. Want van een tekenbeet kun je ziek worden. De ziekte van Lyme kun je voorkomen en genezen door eenvoudige maatregelen te nemen. De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ – met de bijbehorende website [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) – geeft deze adviezen:

1. Controleer je lichaam van kop tot teen, dezelfde avond nog, nadat je in de natuur geweest bent.

2. Als je een teek ontdekt, verwijder die dan rustig en in één beweging.

3. Volg mogelijke symptomen één maand lang op.

Het is belangrijk om te weten dat teken extra actief zijn tussen maart en oktober. Wij raden je daarom aan om jezelf altijd goed te controleren op dagen dat je in de natuur geweest bent.

Wist je dat een teek meestal bijt zonder dat je het merkt? Teken houden bovendien van (warme) plekken waar je niet altijd meteen aan denkt. Controleer daarom zeker je knieholtes, liezen, bilspleet, haarlijn, navel en oksels. Als je een teek gevonden hebt, verwijder die dan rustig en in één beweging met een tekenverwijderaar. Let daarbij op dat je de teek niet platduwt, want dan kan ze braken.

Hou de plek rond de plaats van de beet een maand lang in het oog. Komt er een rode vlek rond de beet die almaar groter wordt? Of krijg je gedurende die maand andere symptomen die lijken op griep (gewrichtspijn, koorts, spierpijn)? Ga dan naar je huisarts en meld de tekenbeet. De ziekte van Lyme kun je behandelen met antibiotica.

We wensen je bovenal een fijne tijd in de natuur. Tijd doorbrengen in de natuur is gezond!

Met vriendelijke groeten

[…]

PS Volg de campagne op [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten).

### Voorbeeldmail leerkrachten

*Onderwerp e-mail:* ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)

Beste collega

Heb je met je leerlingen genoten van een dagje in de natuur? Fijn! Tijd doorbrengen in de natuur is goed voor de gezondheid. Maar let wel goed op voor spinachtige beestjes, beter bekend als teken. Als je in het groen vertoeft met je leerlingen, is een tekencheck nodig. Dezelfde dag nog. Om je daarbij te helpen is er nu de campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ met de bijbehorende website [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be).

1. Controleer je lichaam van kop tot teen, dezelfde avond nog, nadat je in de natuur geweest bent.

2. Als je een teek ontdekt, verwijder die dan rustig en in één beweging.

3. Volg mogelijke symptomen één maand lang op.

Als leerkracht kun je ook rond het thema teken en tekenziekten aan de slag gaan in je lessen. Je krijgt van ons een educatief pakket met verschillende inspiratietips. De gids ‘Wat te doen bij een tekenbeet?’ hoort in de EHBO-koffer en kun je gebruiken op natuuruitstappen.

Wist je dat een teek meestal bijt zonder dat je het merkt? Teken houden bovendien van (warme) plekken waar je niet altijd meteen aan denkt. Controleer daarom zeker je knieholtes, liezen, bilspleet, haarlijn, navel en oksels. Als je een teek gevonden hebt, verwijder die dan rustig en in één beweging met een tekenverwijderaar. Let daarbij op dat je de teek niet platduwt, want dan kan ze braken. Smeer ook niets op de teek en gebruik geen alcohol, jodium, zeep, ether of olie.

Hou de plek rond de plaats van de beet een maand lang in het oog. Komt er een rode vlek rond de beet die almaar groter wordt? Of krijg je gedurende die maand andere symptomen die lijken op griep (gewrichtspijn, koorts, spierpijn)? Ga dan naar je huisarts en meld de tekenbeet. De ziekte van Lyme kun je behandelen met antibiotica.

Alvast veel plezier met het sensibiliseringsmateriaal. Bedankt om de campagne te ondersteunen en geniet van je tijd in de natuur!

Met vriendelijke groeten

[…]

PS Volg de campagne op [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten).

*De campagne werd ontwikkeld door het Vlaams Instituut Gezond Leven, in samenwerking met het Sciensano.*

### Voorbeeldmail ouders van kinderen die op schoolreis gaan

*Onderwerp e-mail:* Controleer jij vanavond op tekenbeten? Wees niet gek. Doe de tekencheck!

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)

Beste ouder

Jouw kind heeft vandaag genoten van een uitstap in de natuur. Tijd doorbrengen in de natuur is goed voor hun gezondheid. Maar let wel goed op voor kleine spinachtige beestjes, beter bekend als teken. Het is belangrijk dat je altijd, dezelfde dag nog, controleert op tekenbeten. Want van een tekenbeet kun je ziek worden.

De leerkrachten krijgen op school de correcte informatie om juist te handelen als een leerling een tekenbeet heeft. Ze ontvingen educatieve materialen over tekenbeten, zoals een inspiratiegids en een powerpointpresentatie, en kunnen terugvallen op deze duidelijke adviezen:

**1. Controleer**   
Ze controleren de leerlingen altijd op tekenbeten op dagen dat ze met hen in de natuur geweest zijn. Dat is een grondige controle, want een teek is klein en zoekt vaak een warme plek. De tekencontrole wordt een gewoonte door ze te integreren in het schoolreisavontuur.

**2. Verwijder**   
Als een leerling een tekenbeet heeft, verwijdert de leerkracht de teek rustig en in één beweging. De campagne legt uit dat hij de teek niet mag platknijpen, er niet aan mag draaien, er niets mag opsmeren en ze niet mag verbranden.

**3. Let op symptomen**   
Elke tekenbeet wordt één maand lang opgevolgd en daarbij wordt gelet op mogelijke symptomen. Als ouder krijg je informatie over de plaats op het lichaam en de datum van de tekenbeet.

Merk je als ouder dat er rond de tekenbeet een rode kring ontstaat die almaar groter wordt en/of klaagt je kind over spierpijn of gewrichtspijn en/of heeft het koorts? Ga dan op bezoek bij je huisarts.

Meer informatie over teken en tekenziekten vind je terug op de website www.tekenbeten.be.

Met vriendelijke groeten

[…]

PS Volg de campagne op [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten).

### Nieuwsbericht promotie campagne naar leerlingen (100 woorden)

*Titel nieuwsbericht:* ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’

[](https://vigez.sharepoint.com/gezondheidmilieu/teken/Gedeelde%20%20documenten/Concrete%20uitwerking%20eindproducten/Eindproducten/Promotieteksten%20en%20Artikels/tekenbeten.be)Ken je die kleine spinachtige beestjes, beter bekend als teken? Wie tijd in het groen doorbrengt, krijgt al eens een tekenbeet. Door de klimaatopwarming zal de contactkans met teken kunnen veranderen.En daar kun je ziek van worden. De ziekte van Lyme is te voorkomen of te genezen door eenvoudige maatregelen te nemen.

De campagne ‘Wees niet gek. Doe de tekencheck.’ geeft iedereen die in de natuur komt dit eenvoudige advies over teken: controleer, dezelfde avond nog, op een tekenbeet, verwijder een teek rustig en in één beweging en volg de symptomen één maand lang op. Ga zeker een kijkje nemen op [www.tekenbeten.be](http://www.tekenbeten.be) of [www.facebook.be/tekenbeten](http://www.facebook.be/tekenbeten)!