



ATERIMA
med *zaopiekowani*

**Uważaj na kleszcze -
jak chronić siebie oraz
Podopiecznego przed
chorobami odkleszczowymi
latem i jesienią?**



Kilka słów o kleszczach - czym są, gdzie bytują i czym się odżywiają?

Kleszcze należą do grupy pajęczaków. Ich obecność w naszym środowisku jest powodem do niepokoju, szczególnie w kontekście ich zdolności do przenoszenia różnych chorób zakaźnych, takich jak borelioza czy kleszczowe zapalenie mózgu. Preferują środowiska wilgotne i zacienione, dlatego najczęściej można je spotkać w lasach, parkach, łąkach oraz w trawach i krzewach. Należy więc uważać podczas spacerów z Podopiecznym, szczególnie w okresie letnim oraz jesiennym. W ciągu swojego życia przechodzą przez kilka etapów rozwojowych – jajo, larwa, nimfa i dorosły osobnik. Kleszcze nie tylko wysysają krew, ale również mogą wprowadzać do organizmu żywiciela różne patogeny, które mogą powodować poważne choroby. Są nosicielami bakterii *Borrelia burgdorferi* i innych spokrewnionych szczepów powodujących boreliozę. Bakterie te znajdują się w przewodzie pokarmowym kleszcza. Podczas ukąszenia, kleszcz wprowadza swoją ślinę do krwiobiegu żywiciela. Zawiera ona substancje przeciwzakrzepowe. Jeśli kleszcz jest zakażony bakterią *Borrelia*, może ona przedostać się do krwiobiegu żywiciela i spowodować chorobę. Dlatego tak ważne jest odpowiednie wyciągnięcie kleszcza przytwierdzonego do skóry. Właściwą metodę działania omówimy w niniejszym ebooku.

Które schorzenia będące konsekwencją ukąszenia przez kleszcza najczęściej są diagnozowane?

- 1 **Borelioza** - jest najczęściej spotykaną chorobą przenoszoną przez kleszcze. Objawia się rumieniem wędrującym, który jest charakterystycznym, rozpoznawalnym zjawiskiem oraz grypopodobnymi symptomami. Takimi jak gorączka, bóle mięśni i stawów. Jeśli nie jest leczona, może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, w tym zapalenia stawów, zapalenia serca i zaburzeń neurologicznych. Dlatego tak ważne jest szybkie rozpoznanie i wdrożenie odpowiedniego leczenia.
- 2 **Kleszczowe zapalenie mózgu** - jest wirusową chorobą przenoszoną przez kleszcze z rodzaju *Ixodes*. Objawy mogą obejmować gorączkę, bóle głowy, sztywność karku. A także problemy neurologiczne, takie jak drgawki i problemy z koordynacją. Kleszczowe zapalenie mózgu może prowadzić do poważnych powikłań, w tym zapalenia mózgu i rdzenia kręgowego, także do trwałego uszczerbku na zdrowiu.
- 3 **Anaplazmoza** - jest chorobą bakteryjną wywołaną przez *Anaplasma phagocytophilum*. W przypadku tej choroby występują objawy takie, jak podczas grypy. Są to gorączka, dreszcze, bóle mięśni i głowy. Warto wiedzieć, że w cięższych przypadkach choroba ta może prowadzić do poważnych komplikacji np. problemów z układem krążenia i układem oddechowym.
- 4 **Babeszjoza, znana również jako piroplazmoza** - jest chorobą wywołaną przez pierwotniaki z rodzaju *Babesia*. Objawy to gorączka, dreszcze, bóle mięśni i stawów oraz anemia. Babeszjoza jest szczególnie niebezpieczna dla osób z osłabionym układem odpornościowym. Może prowadzić do ciężkich powikłań. Między innymi do niewydolności nerek.
- 5 **Ehrlichioza** - objawy tej choroby mogą obejmować gorączkę, bóle mięśni, dreszcze, zmęczenie oraz bóle głowy. W przypadku braku leczenia, ehrlichioza może prowadzić do niewydolności organów.



Objawy boreliozy i odkleszczowego zapalenia mózgu - jak je rozróżnić?

Kleszcze mogą przenosić różne choroby, z których borelioza i odkleszczowe zapalenie mózgu (KZM) są jednymi z najpoważniejszych i najczęściej diagnozowanych przez lekarzy. Każda z tych chorób ma charakterystyczne objawy, które mogą znacznie wpłynąć na zdrowie i jakość życia pacjenta, który zmagają się z tym schorzeniem. Poniższa tabela ilustruje kluczowe różnice w objawach obu chorób, co może pomóc w ich odróżnieniu oraz właściwej diagnozie. Ważne, by udać się do lekarza zauważając te objawy u siebie lub seniora, nad którym sprawujemy opiekę.

Objaw	Borelioza	Odkleszczowe zapalenie mózgu
Rumień wędrujący	Tak, charakterystyczny objaw wczesny	Nie występuje
Bóle głowy	Występują zwłaszcza w późniejszych stadiach choroby	Występują i są bardzo intensywne
Dreszcze	Tak, często towarzyszą gorączce	Nie są typowym objawem choroby
Sztywność karku	Rzadko	Bardzo charakterystyczny objaw choroby
Powiększenie węzłów chłonnych	Tak, szczególnie w okolicy ukąszenia	Nie jest to typowy objaw choroby
Zmiany skórne	Oprócz rumienia, mogą występować inne zmiany skórne	Nie występują
Bóle mięśni i stawów	Tak, powszechne w późniejszych fazach choroby	Występują, ale słabsze od bólu głowy



Sposoby na zabezpieczanie się przed kleszczami - o czym warto wiedzieć?

- ➔ **Regularne stosowanie repelentów** – używaj środków odstraszcających kleszcze, które są bezpieczne dla seniorów. Takich jak te zawierające DEET (to substancja odstraszcająca owady, w tym komary, kleszcze czy pchły ziemne) lub picaridin (bezwonny i mniej lepki środek w porównaniu z DEET). Nakładaj je na skórę seniora oraz jego odzież, zwracając uwagę na obszary odsłonięte
- ➔ **Ubranie ochronne** - upewnij się, że senior nosi długie rękawy i spodnie, gdy przebywa na świeżym powietrzu, w miejscach, gdzie mogą występować kleszcze. Jasne ubrania ułatwiają dostrzeżenie kleszczy, o czym warto pamiętać wybierając odzież na przechadzkę np. do pobliskiego parku, w którym znajduje się wiele drzew i wysokich traw
- ➔ **Uważnie i świadomie wybieraj miejsca, w których przebywasz z Podopiecznym** - oczywistym faktem jest, że zarówno w okresie letnim, jak i jesiennym warto wychodzić z seniorem na zewnątrz i korzystać z uroków okolicy, na przykład wybierając się na spacer, gdy pogoda na to pozwala. Kluczowe jest jednak zwracanie uwagi na to, by nie przebywać w wysokich trawach, unikać ławek zlokalizowanych bardzo blisko krzewów oraz innych miejsc bytowania kleszczy. Lepiej w parku spędzać czas na przykład w altanie, jeśli takowa jest dostępna
- ➔ **Dokładne kontrole po pobycie na zewnątrz** - po każdej wizycie na świeżym powietrzu, dokładnie sprawdzaj skórę seniora, szczególnie w trudno dostępnych miejscach, takich jak pachwiny, pachy czy za uszami, celem wykrycia kleszczy. Potrafią one się doskonale skryć, więc warto sprawdzać także pomiędzy wszystkimi palcami u rąk oraz stóp
- ➔ **Dbanie o przestrzeń wokół domu** - w kontekście unikania na co dzień kleszczy bardzo ważne jest regularne dbanie o porządek w ogrodzie i wokół domu, aby ograniczyć ich obecność. Regularne przycinanie trawnika oraz usuwanie zarośli pomoże zmniejszyć ryzyko kontaktu kleszczy z seniorem. Jeśli senior mieszka w domu jednorodzinym i dostrzegasz, że trawa jest już wysoka, zwróć się w tej sprawie do rodziny seniora w trosce o jego bezpieczeństwo. Wiele rodzin niemieckich wynajmuje osoby do koszenia trawników, dzięki czemu kleszcze nie zagnieżdżają się w trawach wokół domu
- ➔ **Stosowanie preparatów na zwierzętach domowych** - jeśli senior posiada zwierzęta domowe, upewnij się, że stosowane są preparaty przeciwkleszczowe na zwierzętach. Kleszcze mogą przenosić się z czworonogów na ludzi, dlatego ważne jest, aby zwierzęta były zabezpieczone
- ➔ **Opiekun w trosce o swoje bezpieczeństwo może także zaszczepić się na odkleszczowe zapalenie mózgu** - szczepienie składa się z trzech dawek, które są podawane w określonych odstępach czasu. Pierwsza dawka jest podawana na początku, druga po 1-3 miesiącach, a trzecia po 5-12 miesiącach od pierwszej. Po zakończeniu serii szczepień, zapewniona jest długotrwała ochrona, która może trwać od kilku do kilkunastu lat, w zależności od zaleceń producenta szczepionki. Jest rekomendowana dla osób, które spędzają dużo czasu na świeżym powietrzu, w lasach, parkach czy na terenach wiejskich



Technika usuwania kleszcza - jak to zrobić prawidłowo?

- 1 **Przygotuj odpowiednie narzędzia** - użyj cienkich, spiczastych pęsetek lub specjalnych narzędzi do usuwania kleszczy, dostępnych w aptekach. Unikaj używania palców, ponieważ może to prowadzić do wciśnięcia kleszcza w skórę, w efekcie czego może on wydzielić do organizmu żywiciela groźne bakterie
- 2 **Zdezynfekuj narzędzia** - przed przystąpieniem do usuwania kleszcza, zdezynfekuj narzędzia odpowiednim środkiem dezynfekującym. Zadbaj, aby ręce również były czyste
- 3 **Chwyć kleszcza jak najbliżej skóry** - używając pęsety lub zaprezentowanego poniżej narzędzia, uchwyc kleszcza możliwie najbliżej powierzchni skóry, unikając ściskania jego ciała. Chwytaj kleszcza delikatnie, ale pewnie, aby uniknąć zgniatania lub złamania jego ciała
- 4 **Wyciągnij kleszcza** - wykonaj jednostajne, powolne pociągnięcie, aby usunąć kleszcza. Nie obracaj narzędzi ani nie szarp, ponieważ może to spowodować pozostawienie części kleszcza w skórze
- 5 **Zdezynfekuj** - po usunięciu kleszcza zdezynfekuj miejsce ukąszenia oraz ręce. Obserwuj obszar ukąszenia przez kilka tygodni pod kątem objawów infekcji, takich jak rumień czy obrzęk
- 6 **Zachowaj kleszcza do analizy** - jeśli to możliwe, przechowuj usuniętego kleszcza w zamkniętym pojemniku lub woreczku strunowym. Może to być pomocne w razie potrzeby przeprowadzenia analizy laboratoryjnej

Kiedy skonsultować się z lekarzem po ukąszeniu kleszcza?

Konsultacja z lekarzem po ukąszeniu kleszcza jest konieczna, jeśli wystąpią objawy takie jak gorączka, bóle głowy lub charakterystyczny rumień wędrujący. Warto pamiętać, że nie musi on się pojawić po ukąszeniu, natomiast "wędrujący" oznacza, że nie zawsze występuje on dokładnie w miejscu ukąszenia. Należy szczegółowo obejrzeć całe ciało. Zwyczajowo rumień ma kształt tarczy. Co ważne, należy zgłosić się do specjalisty, gdy zauważymy rumień lub wówczas, gdy miejsce ukąszenia jest silnie opuchnięte, czerwone lub bolesne. Warto skonsultować się z lekarzem także, jeśli objawy utrzymują się dłużej niż kilka dni lub pojawiają się nowe dolegliwości. Wizyta u lekarza jest ważna również w przypadku wątpliwości co do całkowitego usunięcia kleszcza.

**Narzędzie do usuwania kleszczy
dostępne jest w każdej aptece**



W ATERIMA MED dostajesz więcej!



<p>Ciągłość ubezpieczenia i zatrudnienia także podczas pobytu w Polsce</p>	<p>Wysokie premie za polecenia nowego Opiekuna lub Klienta (nawet 500 EUR)</p>	<p>Możliwość zgłoszenia dziecka lub niepracującego małżonka do ubezpieczenia zdrowotnego w Polsce</p>	<p>Rzetelne i sprawdzone oferty, regularnie aktualizowane z rodziną i Opiekunami na miejscu</p>	<p>Kontakt 7 dni w tygodniu (telefon alarmowy)</p>
<p>Indywidualna opieka koordynatora podczas zlecenia</p>	<p>Pomoc w przypadku zachorowania w Niemczech – wewnętrzny, polskojęzyczny specjalista ds. ubezpieczenia medycznego</p>	<p>ATERIMA BUS – odbieramy spod domu i dowozimy na miejsce zlecenia</p>	<p>Wsparcie psychologa</p>	<p>Pakiet dodatkowych ubezpieczeń na terenie Niemiec</p>
<p>75% Opiekunów ATERIMA MED ma stałego Podopiecznego</p>	<p>Szkolenia z języka niemieckiego i dyżury lektora</p>	<p>Porady prawne</p>	<p>Akademia Opiekunów</p> <p>Wysoko oceniane przez Opiekunów materiały edukacyjne</p>	<p>Opłacone składki ZUS (emerytalne, rentowe i zdrowotne)</p>
<p>Fachowe porady pielęgniarskie, wsparcie telefoniczne i pomoc w opiece</p>	<p>70% Opiekunów ATERIMA MED wyjechało z nami minimum 3 razy</p>	<p>Profesjonalni w opiece</p> <p>Dostęp do wiedzy specjalistycznej – webinaria</p>	<p>85% Opiekunów ATERIMA MED poleca współpracę z nami</p>	<p>Ponad 10 lat doświadczenia</p>

Szukasz najlepszej oferty?
Skontaktuj się z nami:

- Zadzwoń na
+48 12 341 15 15
- Lub napisz na
opiekunki@aterima-med.pl



www.aterima-med.pl



Facebook /ATERIMA.MED



Instagram @aterima.med



TikTok @aterima.med