



Gelderland-Midden

Hoofdluis

Een luis in je haar? Kammen maar!

Hoofdluis verspreidt zich heel snel, vooral onder kinderen. Controleer dus vaak en behandel als u hoofdluis ontdekt. Kammen met een speciale kam is de beste methode.

Hoe krijg je hoofdluis?

Hoofdluis heeft niets te maken met wel of niet schoon zijn. Iedereen kan het krijgen. Ook pubers en volwassenen. Luizen zijn overlopers: ze wandelen van hoofd naar hoofd. De hoofdluis zoekt graag een warm plekje op: achter de oren, in de nek of onder een pony bijvoorbeeld. Kinderen lopen de meeste kans om hoofdluis te krijgen, omdat ze bij het spelen vaak heel dichtbij elkaar komen. Grotere kinderen en pubers maken graag foto's van zichzelf. Dat doen ze ook samen en dan is hun hoofd heel dichtbij die van iemand anders. Daardoor kan de hoofdluis makkelijk naar een ander hoofd overlopen.

Hoe herken je hoofdluis? Controleren

Hoofdluis veroorzaakt meestal jeuk, maar niet altijd. Controleer daarom 1x per week op hoofdluis. Als u controleert op hoofdluis, kijk dan goed tussen de haren. Vooral in de haren achter de oren en in de nek. De hoofdluizen zijn zo groot als een sesamzaadje en bewegen. Ziet u doorzichtige of grijswitte puntjes die aan de haren kleven? Dat zijn de eitjes van de hoofdluis (neten). Ze lijken op zandkorrels of roos maar zitten heel erg vast aan het haar. Eitjes die meer dan 1½ cm van de hoofdhuid af zitten, zijn dode (lege) neten!

Als u hoofdluis heeft ontdekt, controleer dan ook alle gezinsleden, en vertel directe contacten dat u of een van uw gezinsleden hoofdluis heeft. Denk hierbij aan school, kinderopvang, ouders van vrienden van de kinderen, sportclubs, opa's en oma's etc. Zij kunnen zich dan ook (laten) controleren op hoofdluis.

Behandeling

De beste aanpak is om het haar twee weken lang elke dag goed door te kammen met een metalen kam met heel fijne tanden (netenkam). Het duurt 10 dagen voor een eitje van een hoofdluis uitkomt. De eitjes zijn moeilijk te verwijderen, maar hoofdluizen blijven in de luizenkam achter. Als u twee weken elke dag kamt, kunt u alle hoofdluizen verwijderen.

Hoe kunt u kammen?

- Maak het haar nat en verdeel eventueel crèmespoeling door het haar. Het kammen gaat makkelijker als u crèmespoeling gebruikt. Kam met een gewone kam of borstel eerst de klitten uit het haar.
- Houd het hoofd voorover, boven een wasbak of een wit stuk papier. Kam het haar met een netenkam van achter naar voren. Begin telkens dicht bij de hoofdhuid. De hoofdluizen zitten namelijk op de hoofdhuid. Zorg dat u elke haarpluk doorkamt.
- Veeg de kam regelmatig af aan een stuk keukenpapier of papieren zakdoek. Gooi deze na afloop weg.
- Neten (eitjes) kunt u verwijderen met de nagels. Eventueel kunt u de neten deppen met een doekje waar azijn op zit. Dan laten de neten soms makkelijker los.
- Spoel de crèmespoeling uit het haar.
- Maak de kam na gebruik goed schoon met water en zeep.

Antihooftluismiddel?

Antihooftluismiddelen kunnen helpen bij de behandeling van hoofdluis. Maar onthoud: KAMMEN MOET, SMEREN MAG. U moet dus altijd twee weken lang elke dag het haar doorkammen met een speciale kam.

Als u een antihooftluismiddel wilt gebruiken, gebruik dan een antihooftluismiddel waar dimeticon in zit. Hoofdluizen worden steeds vaker ongevoelig voor antihooftluismiddelen met malathion of permetrine. Hoofdluis kan niet ongevoelig worden tegen dimethicon.

Middelen tegen neten?

Er zijn ook veel preventieve middelen en middelen tegen de eitjes (neten) te koop. Deze middelen zeggen dat ze ervoor zorgen dat je geen hoofdluis krijgt. Dat is vaak niet waar: soms werkt het wel, maar vaak niet. Deze middelen kunnen zorgen voor allergie en irritatie bij het kind en ook voor ongevoeligheid bij de hoofdluis. Dan werken de andere goede middelen dus niet meer.

Let op de plek van de neten: verder dan 1½ cm van de hoofdhuid zijn lege neten! Er is dan dus géén hoofdluis meer!

Let op!

- Dimeticon en malathion zijn brandbaar. Gebruik géén föhn en geen sigaretten of open vuur als u een antihooftluismiddel met deze stof gebruikt.
- Zwangere vrouwen die borstvoeding geven en kinderen jonger dan 6 maanden kunnen beter geen antihooftluismiddel gebruiken.
- Antihooftluismiddelen kunnen huidirritatie, overgevoeligheid en allergie als bijwerking hebben. Pas op met deze middelen wanneer uw kind hier gevoelig voor is.
- Gebruik geen antihooftluismiddelen als u niet zeker weet of uw kind hoofdluis heeft. Een antihooftluismiddel kan besmetting met hoofdluis niet voorkomen. Controleer goed en vraag hier eventueel hulp bij.

Schoonmaken?

Vroeger werd gezegd dat je je huis extra moest schoonmaken, kleding extra heet moest wassen enzovoort bij hoofdluis. Het is nooit bewezen dat dit ook echt helpt. Sinds 2011 hoeft al dat schoonmaken dus niet meer. Let vooral goed op de behandeling van de haren. Als je goed kamt, kom je echt van hoofdluis af.

Hoofdluis heb je niet alleen

Hoofdluis is enorm besmettelijk. Als uw kind hoofdluis heeft, controleer dan alle gezinsleden, dus ook de volwassenen! Vertel het op school, bij de kinderopvang, op clubjes, bij vriend(innet)jes, oppas, opa's en oma's etc. zodat iedereen op tijd kan behandelen.

Meer informatie

Meer informatie vindt u op www.rivm.nl/hoofdluis – bijvoorbeeld filmpjes over het kammen.

Bron: De informatie in deze brochure is gebaseerd op het Protocol Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). Zie: www.rivm.nl/hoofdluis.