



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, metalen 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 lopen van hoofd naar hoofd, ze springen niet. Hoofdluis zoekt graag een warm plekje op: achter de oren, in de nek of onder een pony. Kinderen en iedereen met lang haar heeft de meeste kans om hoofdluis te krijgen. Kinderen spelen vaak met hun hoofden dichtbij elkaar. Grotere kinderen en pubers maken graag foto's van zichzelf (selfies): dat doen ze ook samen en dan is hun hoofd heel dichtbij dat 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, in de nek en in de pony. 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! En alles wat los om of bij het haar zit, is geen eitje. Als u hoofdluis heeft ontdekt, controleer dan ook alle gezinsleden. Iedereen kan hoofdluis krijgen! Vertel anderen dat u of een van uw gezinsleden hoofdluis heeft. Denk aan school, kinderopvang / bso, 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 2 weken lang elke dag goed door te kammen met een metalen kam met heel fijne tanden (netenkam). Hieronder staat hoe dat precies gaat. Goed kammen is belangrijk voor de behandeling. Hoofdluis-kammen is niet hetzelfde als gewoon haren kammen. Het is belangrijk om 2 weken lang iedere dag te kammen. Dat komt doordat de eitjes na een week uitkomen en de baby-luizen na een week zelf eitjes gaan leggen. Door 2 weken goed te kammen komt u dus van de hoofdluis af.

Hoe moet u kammen?

- Maak het haar nat en verdeel eventueel crèmespoeling door het haar. Het kammen gaat makkelijker als u crèmespoeling gebruikt. Door de crèmespoeling worden de hoofdluis ook wat langzamer: hij is makkelijker te vangen. Kam met een gewone kam of borstel eerst de klitten uit het haar. Laat de crèmespoeling zitten, nog niet uitspoelen.
- Laat het kind (jongere of volwassene) zitten boven of bij een wasbak of aan een tafel. Doe de stop in de wasbak en vul hem met wat water of zet een kom met water op tafel.
- Houd het hoofd voorover. Kam het haar met een netenkam van achter naar voren, van de nek naar het voorhoofd en van de ene kant naar de andere kant.
- Begin telkens goed op de hoofdhuid. De hoofdluizen zitten namelijk op de hoofdhuid.
- Zorg dat u elke haarpluk van begin tot einde doorkamt.
- Spoel de kam regelmatig af in het water. Kijk ook wat er in het water komt: hoofdluis? Anders? Veeg de kam tussendoor eventueel af aan een stuk keukenpapier of papieren zakdoek. Gooi deze na afloop weg.

- Neten (eitjes) kamt u er bijna nooit uit. De lijm is heel sterk en laat niet los bij het kammen. U kunt ze verwijderen met de nagels en/of de haar eruit knippen. Dit hoeft niet per se.
- Als alle haren gekamd zijn: spoel de crèmespoeling uit het haar.
- Maak de kam na gebruik goed schoon met water en zeep. Spoel het water uit de wasbak of kom/bak weg.
- U kunt dezelfde netenkam gebruiken voor andere gezinsleden. Maak de kam tussendoor wel goed schoon.

Antihooftluismiddel? Smeren? Azijn?

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

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

Er wordt ook steeds vaker een mengsel van water en azijn (half om half) gebruikt. Hierdoor laten de neten wel eens los van de haren. Het werkt alleen niet altijd en ook niet op alle neten. Er blijven er vaak een paar achter die gewoon doorleven. U kunt het proberen als u het prettig vindt: het is goedkoop en makkelijk. Spoel de haren na de kam-behandeling met het mengsel. Pas wel op met krab-wondjes: azijn bijt!

Preventieve middelen? Kinderen gevoelig voor hooftluis

Er zijn veel preventieve middelen en middelen tegen de eitjes (neten) te koop. Deze middelen zeggen dat ze ervoor zorgen dat je geen hooftluis krijgt. Dat is vaak niet waar: soms werkt het wel, maar vaak niet. Het is vaak gewoon zonde van het geld!

Als uw kind gevoelig is en snel hooftluis heeft: zorg voor vaste haren (staart/vlecht/knot) en controleer iedere week op een besmetting. En let op de plek van de neten (eitjes): een neet aan een haar die verder dan 1½ cm van de hooftluis af zit, is leeg! Er is dan dus géén hooftluis meer! Dit geldt niet bij de plek van een staart/vlecht/knot, maar wel voor de andere plekken zoals achter de oren.

Let op!

- Dimeticon en malathion zijn brandbaar. Gebruik géén föhn, geen sigaretten of open vuur als u een antihooftluismiddel met deze stof gebruikt.
- Zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen jonger dan 6 maanden kunnen beter geen antihooftluismiddel gebruiken. Zij mogen alleen gekamd worden als behandeling.
- Antihooftluismiddelen kunnen huidirritatie, overgevoeligheid en allergie als bijwerking hebben. Pas op met deze middelen wanneer uw kind hier gevoelig voor is.
- Gebruik geen antihooftluismiddel als u niet zeker weet of uw kind luis heeft. Een antihooftluismiddel kan besmetting met hooftluis 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, knuffels in de diepvries enzovoort bij hooftluis. 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 hooftluis af.

Hooftluis heb je niet alleen

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

Meer informatie

Meer informatie vindt u op www.rivm.nl/hooftluis – bijvoorbeeld filmpjes over kammen en controleren.

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