

## Een luis in je haar? Kammen maar!

Hoofdluis verspreidt zich in een hoog tempo, vooral onder kinderen. Controleer dus vaak en grijp meteen in 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. Het kan iedereen overkomen. 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 letterlijk de hoofden bij elkaar steken, waardoor het voor de luis extra makkelijk is een prooi te vinden.

### Hoe herkent u hoofdluis?

Hoofdluis veroorzaakt meestal jeuk, maar niet altijd. Het is aan te raden uw kind regelmatig op hoofdluis te (laten) controleren. Als u het haar met een netenkam of luizenkam doorkamt boven een vel wit papier, kunt u zien of er luizen uitvallen. Het zijn grijsblauwe of, nadat ze bloed opgezogen hebben, roodbruine beestjes van een paar millimeter groot. Hun eitjes, neten, zijn witte stipjes die op roos lijken. Alleen zit roos los, terwijl neten juist aan het haar vastkleven. Neten die 2 cm van de hoofdhuid af zitten, zijn dode (lege) neten!

### Behandeling

Als u hoofdluis ontdekt is het belangrijk om meteen te beginnen met een grondige aanpak. Want zolang er luizen of nog niet uitgekomen neten op het hoofd zitten, blijft hoofdluis besmettelijk.

#### ***Kam methode: kam gedurende 14 dagen het haar elke dag met een netenkam***

Dit uitkammen is het belangrijkste. Kam met een netenkam, deze heeft metalen tanden. Gebruik géén plastic kam (luizenkam). Volg de volgende stappen:

- Was het haar met gewone shampoo en spoel het uit.
- Doe crèmespoeling in het haar en kam eerst met een gewone kam de klitten weg.
- Houd het hoofd voorover boven een wasbak of een stuk wit papier. Pak de netenkam en kam het haar van achteren naar voren (van nek naar pony).
- Begin tegen de schedelhuid aan! Start van het ene naar het andere oor en kam zo al het haar door.
- Veeg tijdens de kambeurt de kam regelmatig af aan een witte papieren servet of zakdoek en kijk of u luizen ziet. Spoel gevonden luizen door de wasbak.
- Spoel vervolgens de crèmespoeling uit het haar en maak kammen goed schoon. U kunt kammen 5 minuten uitkoken of ze ontsmetten met alcohol (70%).

- Combineer het kammen eventueel met een antihooftluismiddel. Ook dan moet u 14 dagen dagelijks het haar kammen. Als u een antihooftluismiddel gebruikt, herhaal deze behandeling dan altijd na 7 dagen: dus insmeren op dag 1 en dag 8. En altijd 14dagen dagelijks kammen!

### **Antihooftluismiddelen**

In Nederland zijn voor de bestrijding van hooftluis middelen beschikbaar in de vorm van een lotion of shampoo op basis van de volgende werkzame stoffen: dimeticon, malathion en permethrine. Deze middelen zijn verkrijgbaar bij drogist of apotheek en doden aanwezige luizen door chemische inwerking (malathion en permethrine) of mechanische ademwegbelemmering (dimeticon). Middelen op basis van dimeticon hebben de voorkeur omdat deze middelen geen insecticiden bevatten en omdat er geen resistentie kan ontstaan tegen deze middelen. Geadviseerd wordt een middel met dimeticon te gebruiken dat is geregistreerd als geneesmiddel. Op dit moment is dit alleen **XTLuis Lotion**.

Behandelingen van het haar meteen antihooftluismiddel in combinatie met dagelijks kammen van het haar met een fijntandige kam gedurende 14 dagen, is bewezen effectief.

Er zijn middelen op de markt die een beschermende werking hebben. Er is nog onvoldoende onderzoek bij proefpersonen dat bewijst dat de middelen effectief zijn. Het is ook nog niet bekend óf en hoe snel resistentie optreedt. Het RIVM is, wegens de mogelijke toename van resistentie en wegens mogelijke bijwerkingen op langere termijn, geen voorstander van het gebruik van middelen om hooftluis te voorkomen.

### **Aanpassing van het landelijk beleid, per 16-3-2011:**

*Luizencapes over kinderjassjes hangen, knuffels en beddengoed wassen, borstels uitkoken, de auto stofzuigen. Tot nu toe werd ouders geadviseerd om grondige schoonmaak te houden bij hooftluis. Het is echter niet wetenschappelijk bewezen dat dit soort omgevingsmaatregelen helpen. **Daarom hoeven ouders dit niet meer te doen**, volgens het RIVM en het Landelijk Steunpunt Hooftluis.*

### **Let op!**

- Malathionen dimeticon zijn brandbaar. Vermijd open vuur tijdens de behandeling met een middel waar malathion of dimeticon in zit en föhn het haar niet!
- Verder tast chloor de werking van malathion aan, dus laat uw kinderen niet zwemmen in chloorhoudend water op de dag van de behandeling (zwembad).
- Zwangeren, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen jonger dan 6 maanden kunnen beter geen antihooftluismiddel gebruiken.
- Gebruik geen antihooftluismiddelen als u niet zeker weet of uw kind luis heeft. Een antihooftluismiddel kan besmetting met hooftluis niet voorkomen.

### **Hooftluis heb je niet alleen**

Hoofdluis is enorm besmettelijk. Als uw kind hoofdluis heeft, controleer dan meteen alle gezinsleden. Meld het bovendien op school, bij de kinderopvang, op clubjes, bij vriend(innet)jes, oppassen, opa's en oma's. Laat kinderen geen kammen, borstels, mutsen, hoofddoekjes, jassen en haarspeldjes met elkaar delen, en zorg ervoor dat er op de kapstok genoeg ruimte tussen de jassen is. Dit is 15 cm of meer. Bedenk wel dat besmetting vooral via de hoofden gaat!

### **Regelmatig controleren**

Sommige kinderen zijn (erg) gevoelig voor hoofdluis. Controleer alle leden van uw gezin (inclusief ouders!) 1x per week op hoofdluis. Hierdoor kunt u meteen ingrijpen wanneer er hoofdluis is en is het beter beheersbaar. Met controleren wordt het nakijken bedoeld, u hoeft niet (volledig) te kammen.

*De informatie in deze brochure is gebaseerd op het Protocol Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM).*

*Kijk ook eens op [www.rivm.nl/infectieziekten](http://www.rivm.nl/infectieziekten) & [www.landelijksteunpunthoofdluis.nl](http://www.landelijksteunpunthoofdluis.nl).*

### **Tot slot**

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om terug gebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

**Telefoonlijn JGZ: 088 – 355 6000** (u komt in een keuzemenu)

Bereikbaar op werkdagen van 09:00 – 12:00 uur en 13:00 – 17.00 uur

**Internet:** [www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg](http://www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg)

Via deze link een interessant stukje over hoofdluis van het programma

Klokhuis: <http://gemi.st/11633307>