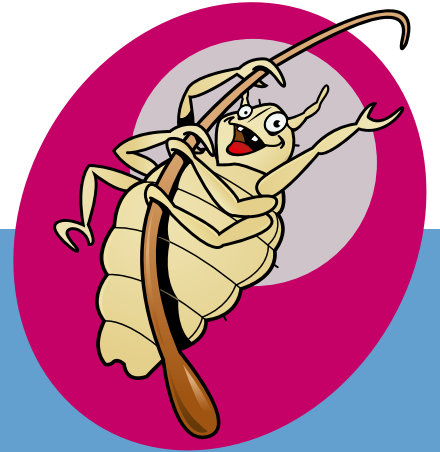


# Luis in je haar? Kammen maar!

## Vragen & Antwoorden



### Informatie over hoofdluis

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 remedie.

# Algemeen



Een hoofdluis op een kam

## Wat is hoofdluis?

De hoofdluis is een parasiet: het beestje leeft van mensenbloed. Hij zoekt graag behaarde en warme plekken op zoals achter de oren, in de nek of onder een pony. Een hoofdluis is ongeveer 3 millimeter groot en grijsblauw of, nadat hij bloed opgezogen heeft, roodbruin van kleur. Elke diersoort, ook de mens, heeft zijn eigen luizensoort. Hondenluizen kunnen bijvoorbeeld niet op mensen overleven en andersom. De eitjes van de hoofdluis, de neten, zijn grijswit en lijken op roos. Het verschil is dat roos los zit terwijl neten juist aan de haren kleven. Hoofdluis verspreidt zich in een hoog tempo. Een jonge luis is na 7-10 dagen volwassen en klaar om zelf weer eitjes te leggen. Hij leeft dan ongeveer één maand en legt in die tijd zo'n 250 eitjes. Snel ingrijpen is bij hoofdluis dus erg belangrijk.



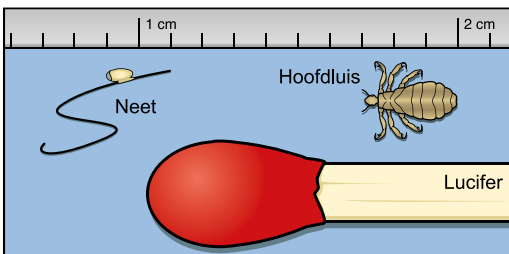
Via kapstokken kunnen hoofdluizen zich verspreiden

## Hoe krijg je hoofdluis?

Hoofdluis kun je krijgen door (indirect) contact met iemand die hoofdluis heeft. De luizen lopen van het ene hoofd naar het andere. Of ze gaan over via jassen, mutsen, hoofddoekjes, knuffelbeesten, autostoelen of borstels. Springen kunnen ze niet. Zodra ergens veel mensen bij elkaar zijn, bijvoorbeeld op scholen, in bioscopen, in bussen, kan hoofdluis zich makkelijk verspreiden. Hetzelfde geldt voor garderobes. Kinderen tussen de 3 en de 12 jaar krijgen vaker hoofdluis omdat ze tijdens het spelen vaak letterlijk de hoofden bij elkaar steken.

## Wat is het verschil tussen luizen en neten?

De volwassen luis is een grijsblauw beestje van ongeveer 3 millimeter groot. Nadat hij bloed opgezogen heeft, is hij roodbruin. De eitjes, neten, zien eruit als grijswitte puntjes en kleven aan de haren. Ze zijn lastig te verwijderen. Neten die dichtbij de hoofdhuid zitten, bevatten eitjes. Zolang deze volle neten in het haar zitten, blijven er luizen geboren worden. Zitten ze een paar cm van de hoofdhuid vandaan, dan zijn ze uitgekomen en leeg. Als het haar groeit komen de lege neten steeds verder van de hoofdhuid af te zitten.



Hoofdluizen zijn slechts enkele millimeters groot. Neten lijken op huilschilfers (roos).

## Waarom zijn er na de zomer- en herfstvakantie vaak epidemieën van hoofdluis?

Na vakanties lijkt het vaak alsof er epidemieën zijn doordat dan veel schoolkinderen gecontroleerd worden. Hoofdluis komt dan niet zozeer meer voor, maar wordt simpelweg vaker ontdekt.

## Is het erg om hoofdluis te hebben?

Hoofdluis is beslist geen drama en u hoeft uzelf niets te verwijten als uw kind hoofdluis heeft opgelopen. Het is betrekkelijk onschadelijk, maar het kan veel jeuk geven. En door krabben kunnen er infecties ontstaan. Het krijgen van hoofdluis heeft helemaal niets te maken met lichamelijke hygiëne.



# Controle

## Hoe ontdek je hoofdluis bij iemand?

Kijk goed tussen de haren, vooral achter de oren en in de nek. Vaak kunt u de hoofdluizen dan zien bewegen. Ook als u geen luizen ziet maar wel grijswitte puntjes, is er waarschijnlijk sprake van hoofdluis. Die puntjes, de neten, kunnen zich ontwikkelen tot luizen.

Om vast te stellen of het om hoofdluis gaat, kunt u het haar kammen met een luizen- of netenkam boven wit papier of de wasbak. De luizen zullen op het papier of in de wasbak vallen als kleine grijsblauw of roodbruin gekleurde spikkels. Inspecteer in ieder geval het haar goed.

## Als ik luizen heb ontdekt, wat dan?

Dan zijn er twee mogelijkheden.

1. De beste (en niet chemische) methode is de uitkammethode: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een netenkam.
2. U kunt het haar tevens behandelen met een speciaal antihooftluismiddel. Ook dan moet u het haar twee weken dagelijks doorkammen, in dit geval kan dat met een luizenkam.

Naast deze twee behandelmethode moet u ervoor zorgen dat de hoofdluis niet terugkomt. Daarom zijn de aanvullende maatregelen nodig die beschreven staan onder 'Andere maatregelen en preventie'. Ook moet u de betrokkenen in de omgeving laten weten dat u hoofdluis hebt geconstateerd.



*Als u op hoofdluis controleert, kijk dan goed tussen de haren.*



*Kam het haar met een luizen- of netenkam boven een wit papier of de wasbak.*



*Controleer regelmatig het hele gezin op hoofdluis, dan bent u er op tijd bij!*



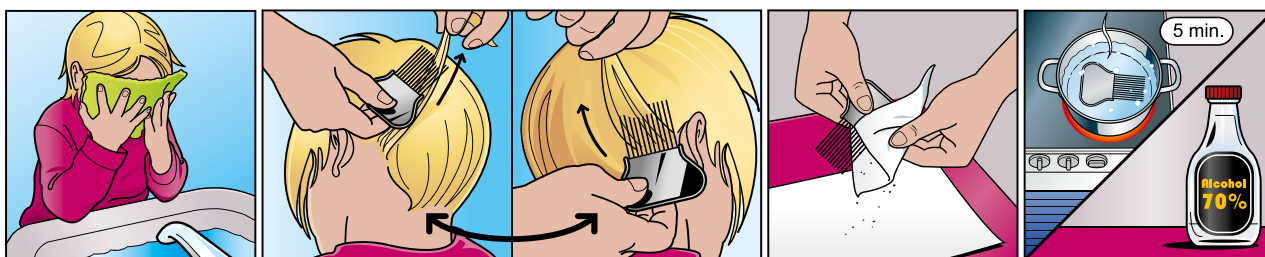
# Behandeling

## Hoe werkt de uitkammethode?

Kam gedurende 14 dagen het haar elke dag met een netenkam. U gaat als volgt te werk:

- Was het haar eerst met gewone shampoo en spoel het uit. Bescherm dan de ogen met een washandje.
- Doe ruim crèmespoeling in het haar en laat het zitten om het kammen makkelijker te maken.
- Kam eerst met een gewone kam de klitten uit het haar.
- Houd het hoofd voorover boven een wasbak of een stuk wit papier. Pak de netenkam en kam het haar van achter naar voren, tegen de schedelhuid aan; start bij het ene oor en schuif, plukje voor plukje, na elke kambeweging op naar het ander oor.
- 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 wc of wasbak.
- Spoel vervolgens de crèmespoeling uit het haar en maak de kammen goed schoon. U kunt de kammen 5 minuten uitkoken of ze ontsmetten met alcohol (70%).

De uitkammethode is effectief maar biedt geen 100 % 'garantie'. Het voordeel is dat u geen chemicaliën gebruikt.



## Welke kam moet ik gebruiken?

Er bestaan luizenkammen en netenkammen. Een netenkam gebruikt u in ieder geval als u kiest voor de uitkammethode. Het is een fijne metalen kam die u kunt kopen bij drogist of apotheek. Een luizenkam is een plastic kammetje met dicht op elkaar staande tanden. Hij is geschikt om levende luizen op te sporen én om te gebruiken in combinatie met een antihoofdluismiddel. Neten krijgt u er echter niet mee weggekamd. Bij krullend haar is soms een netenkam met extra lange tanden nodig om goed bij de hoofdhuid te komen. Er zijn gaasjes te koop die u eventueel op de netenkam kunt prikken. De neten en luizen blijven dan in het gaasje hangen.



Luizenkam (links) en netenkam (rechts).

## Hoe werkt de behandeling met een antihoofdluismiddel?

In de vorm van shampoos, sprays, crèmes en lotions zijn verschillende producten te verkrijgen. Het verschil tussen de producten heeft vooral te maken met de werkzame stof die erin zit. Op dit moment biedt geen enkel antihoofdluismiddel 100 % 'garantie'. Informeer naar bijwerkingen en contra-indicaties, want kinderen met hooikoorts, cara of eczeem kunnen gevoelig zijn voor één van de werkzame stoffen. Lees ook de bijsluiter goed door, en volg de werkwijze die daarin staat. De antihoofdluismiddelen moeten allemaal gecombineerd worden met de uitkammethode: twee weken het haar dagelijks doorkammen met een speciale kam. Bij deze gecombineerde methode kunt u een luizenkam gebruiken.



## Als ik kies voor een antihoofdluismiddel, welk middel dan?

Wilt u een antihoofdluismiddel gebruiken, kies dan in ieder geval voor een geregistreerd product. Dit wil zeggen dat het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen het middel positief beoordeeld heeft. Bij de beoordeling worden middelen onderzocht op basis van kwaliteit, veiligheid en werkzaamheid. Meerdere middelen zijn in Nederland geregistreerd en te koop bij de apotheek of drogist. Op volgorde van werkzaamheid zijn dit:

- Lotion en shampoo op basis van malathion (Prioderm® en Noury®-lotion);
- Crèmespoeling en lotion op basis van permetrine (Loxazol®);
- Spray op basis van bioalletrine/piperonylbutoxide (PARA-Speciaal®).

Tegen de antihoofdluismiddelen is de hoofdluis steeds vaker resistent (ongevoelig). Het minst komt dat tot nu toe voor bij malathion. Als een middel niet werkt, probeer dan een middel waar een andere werkzame stof in zit. Nieuw zijn middelen waar de stof dimeticon in zit, zoals XT Luis®. Tegen dimeticon kan hoofdluis niet resistent worden; de stof zorgt ervoor dat de luizen stikken.

## Hoe gebruik ik een antihoofdluismiddel?

Volg altijd de gebruiksaanwijzing. Verder is het belangrijk om na de behandeling de dode luizen met een luizenkam uit het haar te kammen. Zo kunt u zien of er nog levende luizen in het haar zitten. Behandel het haar na een week nog eens met hetzelfde middel. Dat staat niet altijd in de gebruiksaanwijzing, maar op die manier werkt het middel het best. Zoals gezegd, de antihoofdluismiddelen moeten allemaal gecombineerd worden met de uitkammethode: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een speciale kam. Bij deze gecombineerde methode kunt u een luizenkam gebruiken.

## Bestaan er natuurlijke middelen tegen hoofdluis?

Eigenlijk is de uitkammethode het meest natuurlijke middel tegen hoofdluis. Er bestaan producten tegen hoofdluis die zijn gebaseerd op olie, maar daarvan is niet bewezen dat ze werken. Als u ze gebruikt zou u het toch al lastige luizenprobleem kunnen vergroten. Geregistreerde homeopathische middelen tegen hoofdluis bestaan niet.

## Wanneer kan ik beter geen antihoofdluismiddel gebruiken?

Bij zwangerschap en het geven van borstvoeding worden antihoofdluismiddelen afgeraden. Ook baby's onder de zes maanden kunt u beter niet met deze middelen behandelen. Pas in deze gevallen alleen de uitkammethode toe.

## Wat als de hoofdluis na behandeling niet weg is?

Als u geen middel gebruikt heeft, dan is het verstandig om de behandeling te herhalen in combinatie met een antihoofdluismiddel.

Heeft u wel een antihoofdluismiddel gebruikt, dan is de hoofdluis waarschijnlijk resistent tegen het gebruikte middel. Behandel dan opnieuw met een middel van een ander type. Ga door met het dagelijks doorkammen en de andere maatregelen.



*De uitkammethode is het meest natuurlijke middel tegen hoofdluis*



# Andere maatregelen en preventie

## Hoe zorg ik ervoor dat de hoofdluis niet terugkomt?

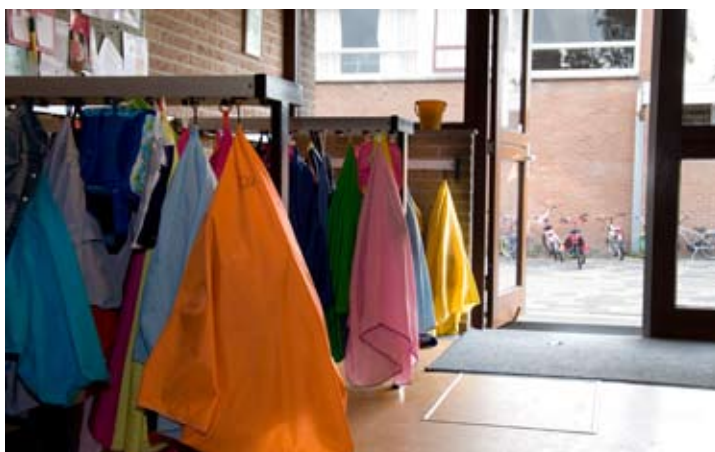
Pak ook de omgeving aan op de eerste dag van de behandeling en 7 dagen later nog een keer. Was kleding, beddengoed, jassen, dassen, mutsen, verkleedkleden, knuffels, etc. minimaal 10 minuten op ten minste 60°C. Het gaat om spullen die tot 48 uur voor de behandeling gebruikt zijn. In plaats van wassen kunt u de spullen stomen of 48 uur buiten luchten. Een andere mogelijkheid is om ze 24 uur in de diepvries te leggen of 48 uur te bewaren in een afgesloten zak bij kamertemperatuur. Zo verhongeren de luizen. Vergeet ook niet alle kammen en borstels goed schoon te maken, bijvoorbeeld door ze uit te koken of te ontsmetten met alcohol (70%). Ook moet u de vloerbedekking en bekleding van meubels en de auto meerdere malen goed stofzuigen. Gooi de stofzak daarna meteen weg. Verder is het belangrijk aan iedereen in de omgeving te laten weten dat u hoofdluis heeft geconstateerd. De school moet het bijvoorbeeld weten, of kinderopvang. En ook eventuele sportclubs, opa's, oma's, burens, oppassen en ouders van vriendjes. Anderen kunnen dan ook controleren. Vooral bij schoolklassen is het belangrijk dat alle kinderen uit een groep tegelijk worden behandeld, anders kunnen ze elkaar weer besmetten.

## Welke andere maatregelen moet ik nemen?

Luizen zijn overlopers en verspreiden zich snel, dus controleer meteen alle huisgenoten door hun natte haar te kammen met een neten- of luizenkam. Als u geen luis vindt, herhaal dit kammen dan bij iedereen eens per week, gedurende twee weken. Een kind dat behandeld is met een middel waar malathion in zit, mag op de dag van de behandeling niet zwemmen. Dit omdat chloor de werking van malathion tegengaat.

*Een ouderwerkgroep kan op school de kinderen regelmatig controleren.*





*Door gebruik te maken van een luizencape of plastic zak, helpt u de verspreiding van hoofdluis tegen te gaan.*

### Kun je hoofdluis voorkomen?

Dat kan nooit helemaal, maar regelmatig controleren voorkomt een hoop rompslomp. Leen ook geen kammen, borstels, mutsen of hoofddoekjes uit. Op scholen, kinderopvang en clubjes helpt het om de kapstokken minimaal 15 cm uit elkaar te bevestigen, en ieder kind een eigen plastic zak te geven voor zijn jas, muts, pet en dergelijke. Een luizentent of -cape helpt ook goed.

### Kun je met hoofdluis naar school of kinderopvangcentrum?

Ja, er is geen reden om thuis te blijven. Wel is het belangrijk om het te melden op school of kinderopvangcentrum, en te starten met de behandeling.

### Wat doet de GGD?

De GGD adviseert en coördineert bij de bestrijding van hoofdluis. Bijvoorbeeld door voorlichting te geven aan scholen, leerkrachten en ouders. De GGD volgt daarbij het Protocol Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Ook kan de GGD helpen bij het opstellen van informatiebrieven.

### Wat kan een school of kinderopvangcentrum doen?

Instellingen kunnen ondersteuning vragen aan de GGD en daarnaast ouders inschakelen bij de bestrijding van hoofdluis. Zo kan een school bijvoorbeeld een ouderwerkgroep instellen die kinderen regelmatig controleert op hoofdluis. Of een werkgroep die helpt bij het geven van voorlichting en advies. Een school kan bovendien zorgen voor een standaardprocedure over hoe om te gaan met hoofdluis. De procedure moet bekend gemaakt worden bij ouders en leerkrachten, en jaarlijks geëvalueerd worden.

Niet alle ouders willen dat hun kind gecontroleerd wordt door een andere ouder. De school kan dit ondervangen door de luizencontrole in het schoolreglement op te nemen. Daarnaast kunnen ouders én kinderen gestimuleerd worden om regelmatig te controleren op hoofdluis, en hoofdluis te melden aan de school. Als een kind hoofdluis heeft, is het verstandig om alle kinderen uit die groep een informatiebrief over hoofdluis mee naar huis te geven.



## Wat zijn de belangrijkste punten in de standaardprocedure op scholen?

- Zorg dat de procedure bij iedereen bekend is.
- Maak één ouder uit de werkgroep het aanspreekpunt voor contacten met de GGD.
- Zorg dat de school een vaste aanspreekpersoon heeft bij de GGD (afdeling Jeugdgezondheidszorg of Infectieziektebestrijding).
- Spreek af wanneer de GGD wordt ingeschakeld.
- Spreek af hoe de nacontrole is geregeld.

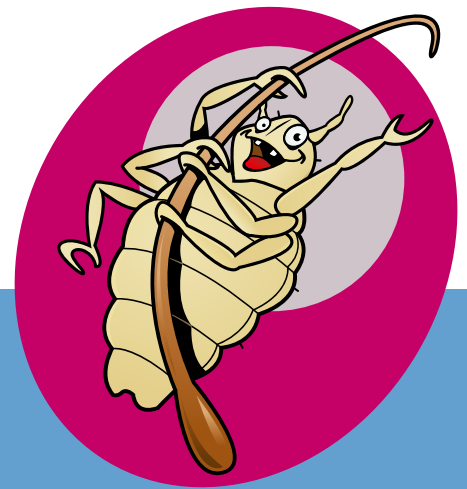
## Hoe groot is het probleem in Nederland?

Dat is niet exact te zeggen. In Nederland is er geen instantie die zich met de registratie van hoofdluis bezighoudt. Er is in het verleden wel onderzoek gedaan. Uit een algemene gezondheidspeiling onder ruim 4000 basisschoolleerlingen in het schooljaar 1993/1994 bleek 11% van de kinderen in het schooljaar ervoor hoofdluis gehad te hebben. 62 van de 4263 onderzochte leerlingen (1,5%) hadden op dat moment hoofdluis.

## Achtergrondinformatie

De informatie in deze folder is gebaseerd op het Protocol Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Het protocol is te vinden op [www.rivm.nl/infectieziekten](http://www.rivm.nl/infectieziekten). Met vragen over de bestrijding van hoofdluis kunt u terecht bij:

- de GGD in uw regio. Als het adres niet onderaan deze pagina staat, kunt u het vinden via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl);
- de website voor huisartsen: <http://nhg.artsennet.nl>. Hier vindt u de farmacotherapeutische richtlijn over hoofdluis;
- de website van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen: [www.cbg-meb.nl](http://www.cbg-meb.nl). U kunt er meer vinden over de geregistreerde antihoofdluismiddelen;
- de website van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie: [www.knmp.nl](http://www.knmp.nl). U vindt er de zelfzorgstandaard Hoofdluis van apotheken;
- de website van het Centraal Bureau Drogisterijbedrijven: [www.drogistensite.nl](http://www.drogistensite.nl). Daar vindt u informatie over de hoofdluis campagne van de drogisten.



Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Dit doet het RIVM in nauwe samenwerking met de Vakgroep voor Publiekscommunicatie over Infectieziekten, en deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.

Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

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

**rivm**