

## Informatie over hoofdluis (pediculosis)

### Wat zijn luizen en neten?

**Hoofdluizen** zijn kleine insecten. Ze variëren in kleur en ook in grootte. Volwassen luizen zijn grijs van kleur en ongeveer drie millimeter groot, jonge luizen zijn kleiner en lichter van kleur. Hoofdluizen komen alleen bij de mens voor. Ze hechten zich met zes klemotten aan de hoofdharen, vaak dicht bij de haarplant. Bij het haarwassen spoelen ze niet weg. De luizen kunnen met een snelheid van dertig centimeter per minuut door het haar kruipen. De hoofdluis leeft van menselijk bloed. Tijdens het opzuigen van bloed kan het speeksel jeuk veroorzaken, vaak pas na één tot twee weken. Sommige mensen krijgen echter nauwelijks jeuk. Jeuk kan leiden tot openkrabben van de hoofdhuid, waardoor deze door bacteriën geïnfecteerd kan raken. Dit gebeurt echter zelden. Hoofdluizen zijn op zich onschadelijk. Ze brengen geen ziekten over.

**Neten** zijn de eitjes van luizen. Volwassen hoofdluizen leven ongeveer 48 dagen. De vrouwtjes leggen 's nachts vier tot acht neten. Zij plakt deze met een niet in water oplosbare kitstof vast aan een haar, net bij de haarplant. Dat doet ze meestal op een donkere, warme plek, bijvoorbeeld in de nek, achter de oren en onder de pony. Zonder een mensenhoofd zijn luizen na ongeveer 48 uur dood, de meeste neten binnen een week.

De neten zijn kleiner dan één millimeter. Ze zijn licht van kleur en lijken op roosschilders, maar zitten echter muurvast aan de haren. Na zeven tot tien dagen komen de neten uit, waarbij een lege netenhuls aan het haar achterblijft. Jonge luizen ontwikkelen zich in ongeveer 17 dagen tot volwassen luizen, die weer eitjes gaan leggen. Zo kan in korte tijd het aantal hoofdluizen sterk toenemen. Met het blote oog is aan een net niet te zien of die leeft of een dode huls is. Levensvatbare neten zijn neten die niet verder dan 1 cm van de hoofdhuid zitten. Neten die verder dan 1 cm van de hoofdhuid afliggen, zijn leeg of dood. Een kind met alleen maar lege neten is niet meer besmet en hoeft niet te worden behandeld met een antihoofdluismiddel. Het kammen blijft raadzaam. Van neten die dichtbij de hoofdhuid liggen, is het niet met zekerheid te zeggen of ze leeg of dood zijn. Bij twijfel is het advies: kammen.

### Besmetting

Hoofdluizen zijn 'overlopers', geen 'overspringers'. Besmetting vindt plaats door direct haarhaarcontact bijvoorbeeld bij spelende kinderen. Daarnaast is besmetting ook indirect mogelijk via het gemeenschappelijk gebruik van kammen, mutsen, dassen, knuffels, verkleedkleden, caps, en bromfietshelmen en ook wanneer meer mensen gebruik maken van hetzelfde meubilair, zoals bank, bed, auto- of busstoel. Bij overvolle kapstokken kunnen luizen van kraag naar kraag overlopen.

### Verspreiding

Hoofdluis is van alle tijden. Hoofdluis was al bekend bij de Grieken en de Romeinen. Ook in oorspronkelijke bijbelteksten wordt hoofdluis vermeld (derde bijbelse plaag). Hoofdluis komt met name voor bij kinderen van drie tot twaalf jaar. Zij hebben door spelen het meeste hoofdcontact en mogelijk is hun dunnere kinderhuid aantrekkelijker voor hoofdluizen. Toch komt het ook bij adolescenten en volwassenen voor. Er is geen sprake van seizoensinvloed. Ook blijkt in Nederland hoofdluisbesmetting niet af te hangen van inkomen of opleiding en het hangt zeker niet af van hygiëne.

### Als er ziekteverschijnselen zijn

Het is niet nodig om met hoofdluis naar de huisarts te gaan.

Wél is behandeling nodig als er neten of luizen in het haar aangetoond zijn.

**Vaststellen** van luizen of neten gaat zo.

1. Kijk of er neten zitten in het hoofdhaar: in de nekharen, achter de oren, in de pony. Neten laten niet gemakkelijk los van een haar. Daardoor zijn ze te onderscheiden van huidschilfers. Zoek extra goed als er jeuk is of als er krabplekken te zien zijn.

of

2. Kam met een luizenkam om luizen te vinden. Dat gaat als volgt.

- Maak het haar een beetje nat en smeer wat gewone crèmespoeling in het haar. Dat heeft twee voordelen. Het kammen gaat gemakkelijker en doet minder pijn. Bovendien kunnen de luizen dan niet overlopen van een ongekamde haarlok naar een haarlok die al gekamd is.
- Neem een luizenkam en schuif een gaasje (hydrofiel) over de tanden van de kam. Voor gekruld of dik haar zijn de 'tanden' van een plastic luizenkam niet stevig genoeg. Gebruik dan liever een metalen luizenkam.
- Bij kammen boven een wit stuk papier of boven de wasbak is het beste te zien of er luizen uit het haar gekamd zijn. Leg anders een handdoek op de schouders.
- Kam al het haar op het hoofd, lok voor lok. Houd eventueel het haar dat nog niet gekamd is met haarklemmetjes gescheiden van het haar dat al wel gekamd. Om alle haren te kammen zijn minstens 30 slagen nodig; dat kost al gauw meer dan twintig minuten.
- Begin telkens bij de hoofdhuid, kam goed over de huid en daarna naar het eind van de lok.
- Verschoon het gaasje enkele keren tijdens het kammen. Als u geen gaasje gebruikt, spoel dan tijdens het kammen regelmatig de kam uit.
- Als er luizen uit het haar komen, spoel deze dan met water weg in de wasbak.
- Als er hoofdluis is vastgesteld bij een gezinslid, controleer dan alle andere gezinsleden op hoofdluis.
- Behandel alleen de gezinsleden die hoofdluis hebben. Behandel die allemaal tegelijk.

### **Behandelen van hoofdluis**

Als u hoofdluis ontdekt, is het belangrijk om meteen te beginnen met een grondige aanpak. Want zolang er luizen of nog niet uitgekomen neten binnen 1 cm van de hoofdhuid op het haar zitten, blijft hoofdluis besmettelijk. De behandeling bestaat uit kammen, eventueel in combinatie met een antihooftluismiddel. Kam gedurende 14 dagen het haar elke dag met een netenkam. Dit uitkammen is het belangrijkste. Volg de volgende stappen:

- Maak het haar door en door nat. Bescherm de ogen met een washandje.
- Doe crèmespoeling in het haar en kam eerst met een gewone kam de klitten weg.
- Pak dan de netenkam en kam al het hoofdhaar, pluk voor pluk, vanaf de haarwortel. Begin bij het ene oor en pak na elke kambeweging een pluk in de richting van het ander oor. Vastgeplakte neten kunt u eventueel losweken door te deppen met azijn.
- Veeg tijdens de kambeurt de kam regelmatig af aan een papieren servet of zakdoek.
- Spoel de crèmespoeling uit en maak de kammen schoon. U kunt ze 5 minuten uitkoken of ontsmetten met alcohol (70%)
- Combineer het kammen eventueel met een antihooftluismiddel en herhaal de gecombineerde behandeling na 7 dagen.

### **Informatie over luizendodende middelen**

Luizendodende middelen zijn beschikbaar in de vorm van lotions, shampoos of sprays. Lotions werken beter dan de andere soorten doordat ze langer inwerken op het hoofd. Door deze middelen gaan de luizen dood. De neten gaan niet altijd dood en blijven aan de haren vastgeplakt zitten. De middelen tegen hoofdluis zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek en drogist.

Homeopathische en 'natuurlijke' middelen werken niet tegen hoofdluis. Behandeling met een luizendodend middel moet na een week herhaald worden, ook als de bijsluiter dat niet vermeldt. Gebruik het middel niet vaker.

## Vorbereiding:

- Schaf een luizenkam aan. Voor gekruld of dik haar zijn de 'tanden' van een plastic luizenkam niet stevig genoeg. Gebruik dan liever een metalen luizenkam.
- Schaf een luizendodend middel aan. Een lotion is het beste. Als de geur van een middel u tegenstaat, kies dan een ander middel.
- Behandel de gezinsleden die hoofdluis hebben allemaal en allemaal tegelijk.

## Uitvoering van de behandeling

Dag 1 ('s avonds)

Lees de gebruiksaanwijzing van het luizendodend middel. De lotion moet 12 uur inwerken. Daarom is het begin van de avond het beste tijdstip om de lotion aan te brengen.

- Druppel de lotion op het droge haar totdat de hoofdhuid en het haar goed nat zijn. Pas op voor de ogen en oren! Laat het haar vanzelf opdrogen (niet afdekken met handdoek of sjaaltje, niet föhnen!). Laat de lotion 12 uur zitten.

Dag 2 ('s ochtends)

- Als de lotion 12 uur ingewerkt heeft, was dan de haren met een gewone shampoo.
- Smeer het haar in met crèmespoeling en kam de haren met de luizenkam (zie beschrijving onder: Kam met een luizenkam om luizen te vinden).
- Maak de luizenkam schoon. Dat kan het beste door de kam minimaal een uur in de lotion te leggen. Daarna mag de kam voor anderen gebruikt worden.
- Doe de handdoek in de was (wassen op 60 graden).
- Neem andere maatregelen in huis (zie aan het einde van deze beschrijving van behandeling).

Dag 3 tot en met 8

- Kam elke dag met de luizenkam. De neten die in het haar zitten kunnen nog uitkomen. Door elke dag met de luizenkam te kammen haalt u de jonge luisjes eruit. Zo krijgen de luizen geen kans om 's nachts eitjes (neten) te leggen.

Doe dat volgens de beschrijving onder: Kam met een luizenkam om luizen te vinden.

Dag 9

Herhaal de behandeling met luizendodend middel om luizen die uitgekomen zijn en aan de kam ontsnapt zijn te doden. Alle luizendodende middelen moeten twee keer gebruikt worden, ook al staat soms in de bijsluiters dat één keer voldoende is!

Dag 10 tot en met 15

Kam dagelijks zoals beschreven bij dag 3-8.

Sommige ouders en kinderen kiezen ervoor de haren kort te knippen. Dat maakt het kammen gemakkelijker.

## Andere maatregelen in huis

Begin 2011 is het advies van het RIVM gewijzigd. Omdat uit onderzoek niet blijkt dat het nemen van de aanvullende maatregelen (wassen van jassen, knuffels, beddengoed etc. op 60°) bijdraagt aan het voorkomen van de verspreiding hoofdluis, is dit advies ingetrokken. Het enige advies bij hoofdluis is nu: *2 weken lang dagelijks kammen, eventueel in combinatie met een antihoofdluismiddel.*

Nacontrole op hoofdluis is belangrijk. Ook hiervoor is nodig het haar nat te maken en minstens 30 slagen te kammen met de luizenkam. Controleer na de behandeling het hele gezin. Wanneer er na twee weken behandeling nog luizen gevonden worden zijn de luizen misschien bestand tegen de gebruikte werkzame stof tegen luizen (malathion, permethrine of bioalletrine/piperonylbutoxine). Daarom is het nodig de hele behandeling te herhalen met een ándere werkzame stof tegen luizen. Op de bijsluiters van shampoo en lotion staat welke werkzame stof deze bevat. Kies bij herhaling van de behandeling een middel met andere werkzame stof tegen luizen. Door een intensieve aanpak en nacontrole kan men van hoofdluis afkomen. Er treden zelden complicaties op.

### **Extra maatregelen**

Controleer alle gezinsleden elke dag met de luizenkam, zolang een gezinslid behandeld wordt voor hoofdluis.

Het is niet zinvol om uit voorzorg de haren te behandelen met een luizendodend middel.

Als meer gezinsleden hoofdluis hebben is het belangrijk dat zij tegelijk behandeld worden, om te voorkomen dat zij elkaar opnieuw besmetten.

Als er hoofdluis in de omgeving is, is het verstandig om de haren te controleren. U kunt naar neten zoeken (achter de oren, in de nek, onder de pony) en opletten of een kind krabt (jeuk!). U kunt ook een maal per week kammen met een luizenkam.

Wanneer er meerdere kinderen in een klas of gezin hoofdluis hebben is het nodig elke dag met de luizenkam te kammen.

Informeel de medewerkers van het dagverblijf, de crèche of school. Zij kunnen andere ouders informeren. Wanneer er op school of het dagverblijf meerdere kinderen met hoofdluis zijn, vraag de leiding om het probleem gezamenlijk aan te pakken.

Informeel ook ouders van vriendjes, vriendinnetjes en logeetjes.

### **GGD**

Voor eventuele vragen kunt u terecht bij de GGD Hollands Midden, Locatie Gouda  
Afdeling Jeugdgezondheidszorg Tel: 0182-545650