

Luis in je haar? Kammen maar!



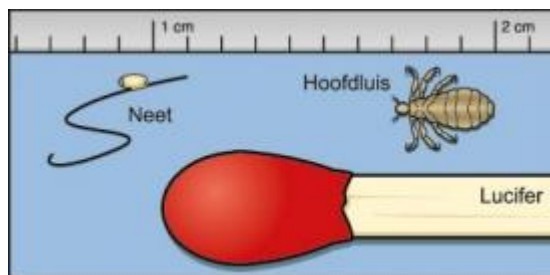
Hoofdluis verspreidt zich in een hoog tempo - vooral onder kinderen. Controleer dus vaak en grijp meteen in als u hoofdluis ontdekt. Kammen met een speciale kam is de beste aanpak.

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 op zoek naar bloed om zich te voeden. De hoofdluis zoekt graag een warm plekje op: achter de oren, in de nek of onder een pony bijvoorbeeld. Kinderen lopen de meeste kans hoofdluis te krijgen, omdat ze bij het spelen vaak letterlijk de hoofden bij elkaar steken. Ook oudere kinderen zitten vaak met de hoofden tegen elkaar als zij op hun spelcomputer spelen.

Hoe herken je hoofdluis?

Hoofdluis veroorzaakt meestal jeuk, maar niet altijd. Het is aan te raden uw kind regelmatig op hoofdluis te controleren. Als u het haar met een metalen netenkam doorkamt boven het bad of de wasbak, kunt u zien of er luizen uit vallen. Het zijn grijsblauwe of, nadat ze bloed opgezogen hebben, roodbruine bestjes 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. De kleur van de neten kan variëren, afhankelijk van de haarkleur.



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.

De behandeling bestaat uit bestrijden én herbesmetting voorkomen.

Met vragen kunt u contact opnemen met de ouderwerkgroep 'Luizenpluizers'
e-mailadres: luizenpluizers@gmail.com

Behandeling

1 Bestrijding

1) Kam het haar grondig met een metalen netenkam.

Dit uitkammen is het belangrijkste. Volg de volgende stappen:

- Maak het haar door en door nat of was het met gewone shampoo.
- Verdeel crèmespoeling door het haar.
- Bescherm de ogen met een washandje en kam dan eerst met een gewone kam de klitten weg.
- Kam het haar uit boven de wasbak of boven het bad. Of doe een oude handdoek om de schouders.
- 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 andere oor.
- Herhaal dit een aantal keer, tot er geen luizen meer uitgekamd worden.
- Veeg tijdens de kambeurt de kam regelmatig af aan een papieren servet of zakdoek. Hierdoor kunt u goed zien of u luizen heeft uitgekamd. Zorg ervoor dat gevonden luizen niet kunnen 'ontsnappen'.
- Spoel de crèmespoeling uit en maak de kammen schoon. U kunt ze na afloop van de behandeling 5 minuten uitkoken, ontsmetten met alcohol (70%) of in een plasticzakje in de vriezer bewaren.
- Verwijder bij elke kambeurt zoveel mogelijk neten. Vastgeplakte neten kunt u eventueel losweken door te deppen met een watje met azijn. De neten laten zich het beste verwijderen door ze tussen uw nagels uit het haar te trekken. Knip eventueel de haren met neten kort boven de hoofdhuid af als het 'uittrekken' niet lukt.
- Maak het haar droog met een (oude) handdoek.



2) Combineer het kammen (eventueel) met een antihooftluismiddel.

Gebruik de antihooftluismiddelen pas na het uitkammen. Hierdoor worden 'gemiste' luizen gedood. Volg hierbij de aanwijzingen op de verpakking.

PAS OP: Het heeft geen enkel nut om antihooftluismiddelen preventief te gebruiken. Overmatig of onjuist gebruik van deze middelen kan echter wel resistentie tegen de werkzame stoffen in de hand werken!

3) Controleer alle gezinsleden!

Controleer alle gezinsleden door middel van de kam-methode. Alleen bij die gezinsleden waarbij u daadwerkelijk hoofdluis aantreft moet u een antihooftluismiddel gebruiken. Vergeet uzelf niet!

4) Kam gedurende 14 dagen het haar iedere dag uit!

Doe dit bij alle gezinsleden waarbij u hoofdluis heeft geconstateerd. De overige gezinsleden moet u elke week controleren door middel van de kam-methode.

5) Herhaal na 7 dagen de behandeling met antihoofdluismiddel.

Doe dit alleen bij die gezinsleden waarbij u hoofdluis heeft aangetroffen. De overige gezinsleden moet u elke week blijven controleren door middel van de kam-methode.



Hoofdluis heb je niet alleen

Hoofdluis is enorm besmettelijk. Als uw kind hoofdluis heeft, meld dat dan op school, bij de kinderopvang, op (sport)clubjes, bij vriend(innet)jes, oppassen, opa's en oma's. Zij kunnen dan ook controleren. Bovendien moet u alle gezinsleden controleren. Vindt u bij hen geen luizen, herhaal de controle dan eens per week, gedurende twee weken. Vergeet overigens uzelf niet.

Laat kinderen geen kammen, borstels, mutsen, hoofddoekjes, jassen en haarspeldjes met elkaar delen, en zorg dat er op de kapstok genoeg ruimte tussen de jassen is. Een speciale luizencape of plastic zak om de jas is alleen nodig wanneer er op school of vereniging sprake is van een hardnekkige uitbraak van hoofdluis.

2 Herbesmetting voorkomen

Om herbesmetting te voorkomen is het belangrijk dat u minimaal 2 weken het haar grondig kamt. Als u daarnaast ook nog bestrijdingsmiddelen heeft gebruikt, dan is het belangrijk dat u deze behandeling na 7 dagen nog een keer herhaalt.

Maatregelen zoals het wassen van beddengoed, knuffels, jassen, het gebruik van luizencapes en het stofzuigen van de auto zijn volgens het RIVM niet meer nodig. Dat scheelt heel veel tijd en stress bij ouders van kinderen met hoofdluis!

Wanneer u het prettiger vindt om toch ook nog de directe leefomgeving te reinigen, kunt u denken aan de volgende maatregelen:

- Was kleding, beddengoed, jassen, dassen, mutsen, verkleedkleden, knuffels, etc. minimaal 10 minuten op ten minste 60°C. Het gaat alléén 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 spullen (bijv. knuffels) 24 uur in de diepvries te leggen of minimaal één week te bewaren in een afgesloten zak bij kamertemperatuur.
- Vergeet ook niet om borstels en kammen goed schoon te maken. Doe om iedere borstel/kam een plastic zakje. Gebruik voor iedereen een eigen borstel/kam.
- Stofzuig (auto)stoelen, banken, matrassen en kussens grondig en gooi de stofzuigerzak weg.
- Vergeet niet om paardrijcaps en motor- of brommerhelmen schoon te maken.

Antihooftluismiddelen

Er bestaan shampoos, crèmes, lotions en sprays tegen hoofdluis.

In chemische middelen zit Malathion of Permetrine, zij vergiftigen de luis. Overmatig gebruik kan resistentie in de hand werken.

Er bestaan ook middelen waar de stof Dimeticon in zit. Dit is een silicoonachtige stof die de luis inkapselt. De luis sterft door een tekort aan zuurstof. Middelen met Dimeticon doden echter alleen de luizen, niet de neten.

Van overige methoden, bijvoorbeeld etherische oliën of elektrische luizenkam, is de werking niet voldoende aangetoond. Deze worden daarom afgeraden.

Vergeet niet dat u ook tijdens de behandeling met antihooftluismiddelen, gedurende twee weken het haar dagelijks moet doorkammen met een speciale kam op de hierboven beschreven manier.

Als u na de behandeling nog steeds hoofdluis aantreft, kies dan een product op basis van één van de andere stoffen. U kunt hiervoor ook advies vragen aan de coördinator van de ouderwerkgroep.



WAARSCHUWING

- ! *Gebruik geen antihooftluismiddelen als u niet zeker weet of uw kind luis heeft. Een antihooftluismiddel kan besmetting met hoofdluis niet voorkomen.*
- ! *Zowel malathion als permetrine en dimeticon kunnen huidirritatie, overgevoeligheid en sensibilisatie als bijwerking hebben.*
- ! *Chloor inactieveert malathion. Op de dag van behandeling mogen kinderen niet zwemmen in chloorhoudend zwembad. Dit is in tegenstelling tot wat in de bijsluiters vermeld staat ("Kinderen mogen tot een week na de behandeling niet zwemmen").*
- ! *Het gebruik van malathion en permetrine wordt afgeraden aan zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Kinderen jonger dan 6 maanden mogen alleen onder medisch toezicht worden behandeld met dimeticon, malathion of permetrine.*

De informatie in deze folder is gebaseerd op de richtlijn Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Met vragen over het bestrijden van hoofdluis kunt u terecht bij de coördinator van de ouderwerkgroep 'Luizenpluizers', uw regionale GGD, de drogist of de apotheek.