

Achtergrondinformatie over hoofdluis

Wat zijn hoofdluizen?

Hoofdluizen zijn insecten met zes poten, die uitsluitend op hoofden van mensen leven. Ze komen niet voor bij dieren, brengen geen ziekten over maar kunnen wel jeuk veroorzaken. Hoofdluizen leven van mensenbloed. Een paar keer per dag prikt hij in de hoofdhuid en zuigt zich vol met bloed. Een volwassen luis is ongeveer 3 mm lang en varieert in kleur van zandkleurig tot bijna zwart. Alleen wanneer een luis net bloed opgezogen heeft is hij donkerrood gekleurd.

Van neet tot volwassen luis

De vrouwelijke luis legt dagelijks zo'n vier tot acht eitjes. Deze eitjes worden neten genoemd. De neten worden met een soort lijm vlak boven de hoofdhuid stevig aan de haren bevestigd.

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.

Een vrouwtjesluis leeft ongeveer 22-38 dagen. De levensduur van een mannetjes luis is 23-30 dagen. Zonder eten (bloed) kan een luis ongeveer twee dagen overleven



Hoe kom je aan hoofdluis?

Luizen zijn parasieten en haalt zijn voedsel uit mensenbloed. Hij heeft 6 poten. Met deze poten kan hij zich aan de haren vastklampen. Bijvoorbeeld bij schudden van het hoofd, haren kammen of wassen houdt de luis zich hiermee stevig vast. Luizen leggen hun neten aan de basis van het haar, dicht op de hoofdhuid. Deze neten zitten vastgekleefd aan de haren. Men vindt ze vooral op de warme, donkere plekjes zoals onder de pony, achter de oren, in de nek en soms op de kruin (bijvoorbeeld als het haar opgebonden is in een paardenstaart).

Neten lijken op zoutkorreltjes. Regelmatig worden neten verward met roos. Het verschil met roos is overduidelijk: roos zit los en neten zitten vastgekleefd aan de haren.



We spreken van een verse neet, als de neet zich dicht op de hoofdhuid bevindt. Als de neet zich 2,5

cm of verder van de hoofdhuid bevindt, dan is dat een oude neet. Dan is het gevaar van besmetting verdwenen. (N.B. Als lang haar opgebonden is geweest, kunnen neten ook wat verder van de hoofdhuid af zitten.)

Neten kunnen buiten de hoofdhuid maximaal 6 dagen overleven. Dit betekent dat een haar met een neet eraan vast, b.v. in een kam of op kleding, na een paar dagen gewoon uit kan komen en de luis op zoek gaat naar een nieuwe gastheer.

Hoofdluizen dragen geen ziekten over. Door krabben kunnen wel korstjes op de hoofdhuid ontstaan. Hierbij kunnen infecties optreden. Over het algemeen is de besmetting met hoofdluis niet ernstig. Wel is het belangrijk hoofdluis te behandelen. Want als je te lang wacht met behandelen, breiden de luizen zich uit en bestaat de kans dat ook anderen worden besmet.

Hoofdluis gaat niet vanzelf weg, behandeling is dus noodzakelijk.

Hoe kom je aan luizen?

Luizen kunnen niet vliegen of springen. Het zijn "overlopers". Als kinderen tijdens het spelen met de hoofden dicht bij elkaar komen, kruipen de luizen gemakkelijk over van het ene hoofd op het andere. Ook via mutsen, jassen en dassen die dicht tegen elkaar aan hangen kunnen luizen en neten worden overgedragen. De overdracht kan ook plaatsvinden via besmette kammen of borstels, slapen in één bed (tegelijkertijd of na elkaar, bijvoorbeeld bij kindercentra) of via de leuning van een bank.

Vooral onder omstandigheden waar veel mensen dicht bij elkaar verblijven, bijvoorbeeld bij kampeervakanties of logeerpartijtjes, in volle bussen of treinen, wordt hoofdluis gemakkelijk verspreid. In school kan de verspreiding plaatsvinden via verkleedkleden, kapstokken, knuffels en tijdens de gymles.

Iedereen kan besmet worden

Iedereen kan hoofdluis krijgen. Al zorg je nog zo goed voor jezelf en was je heel vaak je haar, dan nog kan hoofdluis de kop op steken. Luizen hebben juist een voorkeur voor schoon gewassen hoofden. Dus het is niet waar dat luizen alleen voorkomen bij onverzorgde mensen.

Omdat kinderen meer bij elkaar in de buurt komen, bijvoorbeeld bij het spelen, komt hoofdluis bij hen wel vaker voor dan bij volwassenen. Binnen het gezin en op school krijgt hoofdluis veel kans om over te lopen.

Taboe rondom hoofdluis

Sommige mensen generen zich voor het feit dat in hun gezin hoofdluis is voorgekomen en willen het daarom liever niet aan anderen vertellen, omdat dit soms nare reacties op kan leveren. Toch is het belangrijk dat anderen het juist wel weten, omdat zij ook alert moeten zijn en gelijktijdig moeten controleren en eventueel behandelen.

Wanneer mensen het vaker bij de hand hebben gehad, reageren ze vaak wat laconieker. Andere mensen reageren juist heel geschrokken. Mensen die zich er voor schamen en er niet over willen praten, zullen het vaak ook moeilijk vinden om hun kind te controleren op hoofdluis. Maar als je het uitstelt, krijgt de luis juist de kans om zich veel verder te verspreiden.

Het is dus belangrijk om er wel over te praten. Als een kind hoofdluis heeft, moeten ouders het melden aan de leerkracht. De school kan dan zelf maatregelen nemen en aan andere ouders doorgeven dat er hoofdluis heerst, zodat ook zij alert blijven.

Ook speelkameraadjes en logés moeten gewaarschuwd worden. Op die manier kunnen de kinderen min of meer gelijktijdig behandeld worden. Alleen op die manier wordt de cirkel van herbesmetting verbroken.

In de praktijk is gebleken dat het instellen van een ouderwerkgroep voor de controle van hoofdluis op school preventief en taboedoorbrekend werkt. Bij aankondiging van controles zullen veel ouders hun kind nog eens extra goed bekijken en zo nodig behandelen. Kinderen zullen na verloop van tijd de controles zo normaal gaan vinden dat ze zonder schroom praten over hoofdluis.

Hoe weet je of je hoofdluis hebt?

Kort na de besmetting met hoofdluis, merkt men nog helemaal niets. Pas als de luizen zich vermenigvuldigd hebben, ontstaat soms jeuk (slechts in 15% van de gevallen). Jeuk is wel altijd een reden om na te kijken of er hoofdluizen en neten op het hoofd te zien zijn. De luizen zijn met behulp van een luizenkam op te sporen. Deze luizenkam is te koop bij drogist of apotheek.

Gebruik van de luizenkam

- Kam de haren boven een wit stuk papier of de wasbak om de luizen goed te kunnen zien.
- Kam vanaf de hoofdhuid, de ronding van het hoofd volgend, helemaal door tot de haarpunten. Luizen zitten voornamelijk vlakbij de hoofdhuid.
- Zorg voor goed licht anders zijn de luizen niet goed te zien.
- Als er luizen uit het haar komen, spoel deze dan met veel water door de gootsteen of de wc.
- Neten zitten vaak tussen de nekharen, onder de pony, op de kruin of achter de oren. Met enige routine zijn ze goed te ontdekken.
- Roos, huidschilfers en bijvoorbeeld gelresten lijken op neten. Het verschil is echter dat neten vastzitten aan de haren en zelfs met de nagels bijna niet van de haren los te krijgen zijn.
- Dode neten blijven nog lang vastzitten aan de haren. Ze komen door het groeien van het haar verder van de hoofdhuid af te zitten.

Wat doe je als ouder als er hoofdluis heerst (op school)?

- Kijk of uw kind hoofdluis heeft: koop een luizenkam bij apotheek of drogist
- kam hiermee het haar boven een wit oppervlak (vel papier of wasbak)
- controleer alle gezinsleden, vergeet ook uzelf niet
- Geen hoofdluis gevonden: dagelijks blijven kammen zolang het in de klas aanwezig is

Wat kun je doen om hoofdluis te voorkomen?

Eigenlijk kun je niet voorkomen dat hoofdluizen van de één naar de ander overlopen. Je kunt er alleen voor zorgen dat luizen niet blijven zitten en zich vermeerderen. De beste manier hiervoor is (preventief) controleren met de luizenkam. Dit kun je iedere week doen en uiteraard elke dag als hoofdluis op school voorkomt. Vergeet niet om andere gezinsleden ook te controleren. Denk hierbij ook aan mensen die regelmatig over de vloer komen. (Opa's, oma's, de oppas, etc.)

Wel kun je kans verkleinen op overlopen door:

- Op school jas en tas in een afgesloten plastic tas (ook met gym!) totdat vastgesteld is dat het kind "schoon" is
- Voor meisjes: Haar in een vlecht of staart
- Niet uitlenen van mutsen, elastiekjes, diadeems etc
- Laat anderen niet (met) besmettingsvolle spullen van het kind in kwestie (spelen) gebruiken

Hoofdluis geconstateerd.

- Begin direct met behandelen. Zie behandeling hoofdluis.
- Zorg ervoor dat alle gezinsleden met hoofdluis gelijktijdig behandeld worden.
- Kinderen (gezinsleden) uit voorzorg behandelen heeft geen enkele zin en is daarom af te raden.
- Meldt de hoofdluis aan de leerkracht van uw kind.
- Meldt het ook aan ouders van vriendjes en anderen waarmee uw kind omgaat. Denk ook aan eventuele logés, logeeradressen, oppasadressen, overblijf, clubs en sportactiviteiten.
- Laat kinderen geen mutsen, sjaals, kammen, haarspeldjes / elastiekjes, kammen en borstels van elkaar gebruiken.
- Kammen en borstels grondig reinigen, eventueel met een anti-hoofdluislotion.

- Ook geen kleding / jassen van elkaar gebruiken en dit ook los van elkaar weg hangen; gebruik bij voorkeur een 'luizencape'
- Laat kinderen met hoofdluis of kinderen in wiens klas hoofdluis heerst altijd het haar in een vlecht of staart dragen. Dit verkleint de kans op besmetting.

De behandeling van hoofdluis

Als hoofdluis is gevonden zijn er twee manieren om hoofdluis te behandelen:

- de niet-chemische uitkammethode: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een luizenkam en crèmespoeling
- het haar ook behandelen met een speciaal antihooftluismiddel. Ook dan moet je het haar twee weken dagelijks doorkammen, in dit geval kan dat met een luizenkam. Na 1 week moet je de behandeling met het antihooftluismiddel herhalen

Uitkammethode:

Kam gedurende 14 dagen elke dag het haar met een luizenkam in combinatie met crèmespoeling. Ga als volgt te werk:

- Maak het haar door en door nat. Verdeel crèmespoeling door het haar
- Bescherm dan de ogen met een washandje en kam dan eerst met een gewone kam de klitten uit het haar
- Houd het hoofd voorover boven een wasbak of een stuk wit papier. Pak de luizenkam en kam het haar van achter naar voren, tegen de hoofdhuid aan; start bij het ene oor en schuif, plukje voor plukje, na elke kambeweging op naar het ander oor. Vastgeplakte neten kun je eventueel losweken door te deppen met azijn.
- Veeg tijdens de kambeurt de kam regelmatig af aan een witte papieren servet of zakdoek en kijk of je luizen ziet. Spoel gevonden luizen door de wc of wasbak
- Spoel vervolgens de crèmespoeling uit het haar. Na gebruik de kam reinigen met water en zeep en de luizen en neten verwijderen.

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

Anti-luismiddel:

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 antihooftluismiddel 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. Na één week dien je de behandeling met het antihooftluismiddel te herhalen. Bovendien moet de behandeling met antihooftluismiddelen gecombineerd worden met de uitkammethode: twee weken het haar dagelijks doorkammen met een kam in combinatie met crèmespoeling. Bij deze gecombineerde methode kun je een fijntandige kam gebruiken.

Let op: 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

Welk anti-luismiddel?

Wil je een antihooftluismiddel gebruiken, kies dan in ieder geval voor een geregistreerd product. Dit wil zeggen dat het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen het middel beoordeeld heeft en werkzaam en voldoende veilig vindt. Bij de beoordeling worden middelen onderzocht op basis van kwaliteit, veiligheid en werkzaamheid. In Nederland zijn meerdere middelen geregistreerd. In alfabetische volgorde zijn dit middelen op basis van:

- Dimeticon
- Malathion
- Permetrine

Tegen de antihooftluismiddelen is de hooftluis steeds vaker resistent (ongevoelig). Als een middel niet werkt, probeer dan een geregistreerd middel waar een andere werkzame stof in zit. Vraag eventueel advies aan drogist of apotheek.

Volg altijd de gebruiksaanwijzing. Verder is het belangrijk om na de behandeling de dode luizen met een luizenkam uit het haar te kammen. Zo kun je 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 antihooftluismiddelen moeten allemaal gecombineerd worden met de uitkammethode: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een luizenkam.