

Informatie voor ouders over hoofdluis

Hoofdluis is erg vervelend, maar is een gewoon probleem. Iedereen kan hoofdluis krijgen. Veel mensen krijgen al jeuk op het hoofd als zij aan luizen denken. Ze willen er zo snel mogelijk vanaf. In deze informatiebrief leest wat u tegen luizen kunt doen.

Wat is hoofdluis

Een hoofdluis(of gewoon: luis) is een klein diertje dat graag op het mensenhoofd zit. Het klemt zich met zijn pootjes stevig vast aan het haar.; heel dicht bij de hoofdhuid waar het lekker warm is. De eitjes die een luis legt worden neten genoemd.

Een luis kan ongeveer 3 mm lang worden en is grijs van kleur: Volwassen luizen leven een maand en leggen 6 tot 8 eitjes per dag. De neten worden vastgeplakt aan de haren, liefst op de warmste plekken van het hoofd: achter de oren in de nek en in de pony. De neten zijn witgrijs en ongeveer 1mm groot. Ze lijken veel op roos. Maar neten zitten aan de haren vastgekleefd en ze zijn moeilijker los te krijgen. Ze komen na ongeveer een week uit. Een uitgekomen of dode neet ziet er wat grijzer uit. Na 7 tot 9 dagen gaan de jonge luisjes zelf ook weer eitjes leggen.

Tijdens het zwemmen of haar wassen blijven luizen en neten stevig vastzitten, dicht bij de hoofdhuid. Bij opgestoken haar komen neten soms ook verder van de hoofdhuid voor. Ook door de groei van het haar (ongeveer 1 cm per maand) komen neten soms verder van de hoofdhuid te zitten, maar dan zijn zij meestal dood.

Hoe krijg je luis?

Luizen hebben niets te maken met hygiëne. Je krijgt ze eenvoudigweg van een ander en iedereen kan luis krijgen. Hoe schoon je ook bent. Wel of geen luizen: mensen moeten zich op de gewone manier wassen en douchen. Heb je eenmaal luizen, dan blijf je je ook gewoon wassen. Niet meer en niet minder.

De luis is een overloper. Hij springt niet, hij vliegt niet, maar wandelt van het ene hoofd naar het andere. Soms wandelt hij via een kam, een kledingstuk of een hoofdkussen naar een ander hoofd. In de volgende situaties kan dit gemakkelijk worden voorkomen.

- * als spelende kinderen dicht met hun hoofden bij elkaar komen
- * bij gezinsleden, net als bij de spelende kinderen
- * als mensen de zelfde kam gebruiken
- * via mutsen en jaskragen, bijvoorbeeld op volle kapstokken
- * in bed via het hoofdkussen

Kinderen hebben door het spelen meer lichamelijk contact dan volwassenen. Daarom komt hoofdluis meer bij kinderen voor.

Luizen leven van bloed van mensen. Zij komen niet bij dieren voor. Bij kamertemperatuur kunnen ze nog twee dagen overleven. Bijvoorbeeld op een kledingstuk of op een stoel. Aan uitgevallen haren kunnen neten zitten waar nog 6 dagen luisje uit kunnen komen.

Is luis erg?

Luis is lastig en mensen vinden het vies om hoofdluis te hebben. Maar luizen zijn niet schadelijk. Ze dragen ook geen ziektes over. Soms krijg je van luis jeuk, soms ook niet. Door krabben kunnen ontstoken plekjes op de hoofdhuid ontstaan. Jeuk kan kinderen onrustig en ongeduldig maken. Soms krijgen ze slaapproblemen. De meeste mensen die aan luizen denken of er iets over lezen krijgen jeuk op het hoofd. Dit hoeft niet te betekenen dat zij luizen hebben.

Hoe herken je luis

Luizen en neten vallen in het begin bijna niet op. Pas als je ze echt zoekt, vind je ze. Het is moeilijk om ze bij jezelf te ontdekken omdat ze zo dicht bij de hoofdhuid zitten. Daarom moeten mensen zich altijd door andere laten controleren. Het haar en het hoofd kunnen gecontroleerd worden door het haar pluk voor pluk op te tillen. Je kunt soms luizen zien lopen. Maar het meest opvallend zijn de neten. De warme plekjes in de nek, achter de oren en bij de pony mogen niet worden overgeslagen. Kammen met een speciale kam is ook een goede manier.

De behandeling van luizen en neten

Luizen en neten verdwijnen niet uit zich zelf. Daarom moet u ze behandelen. Ook al is het soms lastig om de luizen en neten weg te krijgen, met de volgende methode moet het echt lukken.

- 1. Kam het haar uit met een speciale kam. Doe dit één keer per dag en hou het twee weken vol.**
- 2. Gebruik een anti-luizenmiddel (als u dit prettig vindt).**
- 3. Maak kleding en dergelijke één extra keer schoon.**

Het allerbelangrijkst is dat u de luizen en neten uitkamt. Luizen en neten, blijven meestal stevig zitten, ook als u het haar wast en/of met anti-luizenmiddelen behandelt. Alleen met een fijne kam kunnen ze uit het haar worden gekamd. Als een kind luis heeft, moet het haar twee weken lang elke dag gekamd worden.

U hebt een speciale kam met fijne tanden nodig. Bij de drogist en apotheker zijn verschillende soorten kammen te verkrijgen. Er zijn plastic kammen die niet duur zijn. Een nadeel is dat de tanden gemakkelijk verbuigen. Een metalen Nisska-kam is beter, maar kost ook meer (€15 á €16) Een metalen vlooiengkam uit de dierenwinkel is goedkoper. Maar pas wel op dat de huid niet beschadigd raakt bij het kammen. U kunt een dubbel verbandgaasje door de kam steken. Dan kunt u de luizen goed zien. De luizen kunnen ook niet meer teruglopen naar het hoofd. Er bestaan elektrische luizenkammen, maar daar heeft de GGD geen ervaring mee.

Anti-luizenmiddelen kunnen helpen om de luizen te doden. Voordat u met kammen begint kunt u een anti-luizenmiddel gebruiken. Er zijn verschillende soorten anti-luizenmiddelen. De drogist of apotheek kan u uitleg geven. Het kan schadelijk zijn als u een middel meerdere keren achter elkaar gebruikt.

Let op! Alleen een anti-luizenmiddel gebruiken is niet genoeg. De middelen doden niet altijd alle luizen/neten. Kam daarna dagelijks het haar uit. U vangt de nieuwe luizen voordat zij eitjes kunnen leggen.

Verder moet u letten op kleding, knuffels en bijvoorbeeld banken en stoelen in huis en in de auto. Eenmalig grondig reinigen is voldoende. Spullen wegzetten in een plastic zak kan ook: na een week zijn de luizen en neten dood. Zie verder de uitleg hierna.

Het uitkammen van het haar.

Let op! Kam het haar twee weken lang elke dag één keer. Kies een vast tijdstip en probeer het voor het kind zo gezellig mogelijk te maken. Dan is het kammen minder vervelend.

Voor het kammen heeft u het volgende nodig

Een goede kam. Goede kammen zijn :
- metalen Nisskakam
- plasticstofkam
- metalen vlooiengkam

Goede verlichting

Een handdoek

Water

Dit heeft u niet nodig maar kan wel handig zijn:

Anti-luizenmiddel	Gebruik voordat u gaat kammen een anti-luizenmiddel. Lees goed de aanwijzingen op de verpakking of bijsluiter
Azijn	Voeg eventueel een beetje azijn toe aan het water (1 kopje azijn op 4 kopjes water). Verdunde azijn droogt de neten wat in. Daardoor laten ze gemakkelijker los bij het kammen. Let op! Gebruik nooit azijn als u anti-luizenmiddel heeft gebruikt (dan werkt het anti-luizenmiddel minder).
Stukje verbandgaas	Steek eventueel een dubbel verbandgaasje door de tanden van de kam. U kunt de luizen dan goed zien en de luizen kunnen niet meer teruglopen naar het hoofd.
Zeep	Gebruik eventueel wat zeep om de kam schoon te maken. Gewoon water mag ook.

Maak het haar nat met water of met verdunde azijn

Kammen gaat gemakkelijker als het haar nat is gemaakt. Sla een handdoek om de schouders van het kind en maak het haar nat. Eventueel met verdunde azijn: één kopje azijn op vier kopjes water. Gebruik geen onverdunde azijn. De neten drogen daardoor wat in en laten gemakkelijker los.

Laat het kind de armen op een tafel leggen en het hoofd op de armen rusten

Omdat het kammen even kan duren, is het voor het kind prettiger als het zijn armen op tafel legt en het hoofd daarop laat rusten.

Verdeel het haar van onderaf in laagjes en kam het uit vanaf de hoofdhuid.

De grondigste manier van kammen is door het haar in laagjes te verdelen. Kam eerst de onderste laag uit en daarna de lagen daarboven. Kam het haar precies vanaf de hoofdhuid tot de punten uit. Kam niet te veel haren tegelijk en kam niet te hard.

Maak de kam schoon

Maak de kam schoon met water en eventueel wat zeep. Desinfecteren is niet nodig.

Controleer het haar van andere gezinsleden

Is er luis in uw gezin, controleer dan ook de andere gezinsleden. Laat uzelf door een ander controleren. Als er luizen of neten worden gevonden, dan moet het haar worden uitgekamd.

Zie de toelichting hiervoor:

Extra maatregelen om de luizen te laten verdwijnen

Was kleding, knuffels en beddengoed van de afgelopen twee dagen één keer extra op 60 graden

Een complete grote schoonmaak is niet nodig. Alle kleding en beddengoed wassen ook niet. Wel is het aan te raden dat u de kleding en het beddengoed van de laatste twee dagen wast op 60 graden. Denk ook aan veelgebruikte knuffels. Het gaat dus om één extra wasbeurt. Verder zijn de normale wasbeurten voldoende. In plaats van wassen kunt u het beddengoed ook een week in een plastic zak wegzetten. Na een week zijn de luizen en neten dood.

Stofzuig meubilair en autostoelen één extra keer

Voor het stofzuigen geldt hetzelfde als voor het wassen. Het is goed om stoelen, banken en autostoelen één keer grondig te stofzuigen. Daarna is het normale onderhoud voldoende.

Waarschuw bevriende gezinnen zodat zij ook maatregelen kunnen nemen

Controleer elke week, ook als de luis verdwenen is

Ook als de luis is verdwenen blijft controle verstandig. Controleer het haar bijvoorbeeld één keer per week.

Wat niet werkt

Er zijn veel dingen die niet helpen om luizen weg te krijgen. Hieronder leest u wat in ieder geval niet werkt.

- * alleen anti-luizenmiddelen gebruiken en niet kammen
- * kammen met een grove kam
- * bij het kammen te ver van de hoofdhuid af beginnen (1cm is al te ver)
- * het haar van één gezinslid kammen en de andere overslaan
- * elke dag het haar wassen
- * het haar helemaal niet meer wassen
- * alle kleding herhaaldelijk wassen
- * het hele huis herhaaldelijk schoonmaken
- * zoeken waar de luis vandaan komt

Nog vragen?

Hopelijk kunt u met deze informatie aan de slag. Hebt u nog vragen, neem dan contact op met de school of met de GGD, algemene infectieziekten (010) 4339897

