

Informatiefolder hoofdluizen

Hoofdluizen zijn vervelende beestjes die hevige jeuk kunnen veroorzaken. Hoofdluizen zijn geen schande, iedereen kan ze krijgen. Wanneer hoofdluizen worden vastgesteld, is het belangrijk om onmiddellijk een behandeling te starten en erover te praten, dit om verdere verspreiding zoveel mogelijk te vermijden!

Wat is een luis?

Een hoofdluis is een klein insect dat leeft in de haren van de mens. Een luis heeft zes poten en is grijs-wit tot bruin van kleur. Hoofdluizen zitten bij voorkeur op warme, vochtige en donkere plaatsen zoals achter de oren of in de nek. Ze klampen zich met hun pootjes stevig vast aan de haren.

Een luis voedt zich verschillende keren per dag door het zuigen van kleine hoeveelheden bloed doorheen de hoofdhuid. Tijdens het voeden komt er speeksel van de luis vrij, dit kan jeuk veroorzaken. Zonder bloedmaaltijden sterft een luis na twee dagen.

De levenscyclus van een luis bestaat uit drie stadia: larve, nimf en luis. De eitjes van een luis (dit zijn de larven in een omhulsel: de neet) zijn ovaalvormig en ongeveer 0,8 mm groot. Vrouwelijke luizen leggen tot 8 eitjes per dag, ze plakken hun eitjes net boven de hoofdhuid stevig vast op een haarschacht. Uit deze neten komen nimfen. De lege neten blijven achter op de haarschacht. Nimfen zien eruit als volwassen luizen, maar ze zijn kleiner. De nimfen groeien vervolgens uit tot volwassen luizen. Op de mens overleeft een luis tot dertig dagen. Buiten de mens sterven ze snel.

Hoe krijg je luizen?

Hoofdluizen komen zeer frequent voor. Iedereen kan luizen krijgen. Het krijgen van hoofdluizen heeft niets met hygiëne te maken: luizen hebben geen voorkeur voor slecht gewassen haren.

Luizen kunnen alleen kruipen, ze kunnen niet vliegen of springen. Ze verplaatsen zich vooral van het ene hoofd naar het andere hoofd door direct hoofdcontact. Omdat kinderen tijdens het spelen vaker hoofdcontact hebben, zijn zij het meest frequent slachtoffer. Ook huisgenoten van een besmet kind hebben meer kans op luizen.

Luizen kunnen ook overgedragen worden door het gemeenschappelijk gebruik van bijvoorbeeld haarborstels, mutsen, sjaals, hoofddekzels, handdoeken, bedlinnen of knuffels. Luizen kunnen ook overgaan via kleding indien deze kledij dicht bij elkaar hangt.

Hoe kan je luizen opsporen?

Om met zekerheid vast te stellen of iemand besmet is met hoofdluizen, is het belangrijk om levende luizen aan te tonen. Dit is geen gemakkelijke opdracht: luizen zijn vaak moeilijk te zien, ze verplaatsen zich zeer snel naar donkere plaatsen. Het aantonen van luizen gebeurt het best door de

nat-kam-test. Hiervoor heb je nodig: shampoo, crèmespoeling, wit keukenpapier of een servet en een luizenkam. Een goede luizenkam heeft fijne tanden die 0,2 tot 0,3 mm van elkaar staan, de tanden moeten op doorsnede hoekig zijn, bv. ruitvormig of rechthoekig. Bij kleuters met fijn haar kan je een plastic kam gebruiken, bij kinderen met lang en dik haar is een metalen kam met lange tanden aan te raden.

NAT-KAM-TEST

1. Was de haren met een gewone shampoo.
2. Spoel de shampoo uit de haren, droog de haren niet af.
3. Breng overvloedig crèmespoeling aan op de natte haren.
4. Kam alle knopen uit de haren met een gewone kam.
5. Kam nu systematisch de haren met een luizenkam van achter naar voor, dus van de nek naar het voorhoofd (hoofd voorover). Begin aan het ene oor en schuif na elke kambeweging op naar het andere oor. Kijk vooral goed achter de oren en in de nek. Druk de luizenkam goed tegen de hoofdhuid aan.
6. Veeg de luizenkam na elke kambeweging af op een stuk wit keukenpapier om te kijken of er luizen aanwezig zijn. Indien nodig, kunnen de luizen met een tandenstoker uit de kam gehaald worden.
7. Spoel de crèmespoeling uit de haren, droog de haren niet af.
8. Kam de haren opnieuw met een gewone kam naar achter.
9. Kam de haren een tweede keer systematisch met de luizenkam, deze keer van voor naar achter en opnieuw van het ene oor naar het andere.
10. Veeg de luizenkam opnieuw na elke kambeweging af op een stuk wit keukenpapier.

Wanneer je luizen vaststelt, is het van groot belang om ook de andere huisgenoten met de nat-kam-test na te kijken. Alle huisgenoten met luizen moeten gelijktijdig behandeld worden, anders is er een grote kans op herbesmetting.

Wat te doen bij luizen?

Het is heel belangrijk dat de haren van iedereen die luizen heeft, op hetzelfde moment behandeld worden. Er zijn verschillende manieren om dat te doen, helaas is er niet één product dat altijd en bij iedereen werkt. Er worden ook producten en apparaten verkocht waarvan de werkzaamheid niet genoeg werd aangetoond. De manieren om te behandelen die goed werken zijn:

DE NAT-KAM-METHODE

De nat-kam-methode verloopt volgens dezelfde 10 stappen van de nat-kam-test (zie terug). Je moet de nat-kam-methode om de drie dagen gedurende 2 weken toepassen. Indien je bij de laatste kambeurt nog luizen vindt, moet je de behandeling verder zetten.

HOOFDLUISMIDDELEN

Koop een hoofdluismiddel steeds bij een apotheker. Vraag naar voldoende uitleg bij het gebruik van het product. Volgend hoofdluismiddel is **doeltreffend** en verkrijgbaar bij je apotheek:

- dimeticone 4%

Gebruik het hoofdluismiddel eenmalig en kijk één week later met de nat-kam-test of er nog luizen zijn. Herhaal de behandeling als je na een week nog levende luizen vindt. Als je kiest voor een

insecticide is het belangrijk dat je hetzelfde middel gebruikt, anders kunnen de luizen gewend geraken aan dit middel waardoor het niet meer werkt. Enkel als je na een tweede toepassing van hetzelfde insecticide nog steeds levende luizen vindt, kan je overschakelen op een ander product of op de nat-kam-methode.

Kammen en haarborstels moeten na elk gebruik geweekt worden in water van 60°C of alcohol 70%, dit gedurende 5 minuten.

Behandel alle gezinsleden die luizen hebben, op hetzelfde moment.

Bij hardnekkige aanwezigheid van luizen kan desinfectie zinvol zijn om herbesmetting te vermijden. Was kledij, handdoeken, beddengoed en knuffels op 60°C. Herhaal dit na één week. Materialen die niet in de wasmachine mogen kan je ook buiten luchten gedurende 48 uur, in de diepvriezer plaatsen op -18°C gedurende 24 uur of in een afgesloten plastic zak bewaren gedurende twee weken.

Hoe kan je luizen voorkomen?

Er zijn weinig mogelijkheden om de overdracht van luizen te voorkomen:

- vermijd zoveel mogelijk hoofd-hoofd-contact;
- vermijd gemeenschappelijk gebruik van haarborstels, mutsen, sjaals, hoofddeksels, handdoeken, bedlinnen of knuffels;
- vermijd overvolle kapstokken, jassen hangen best 15 cm uit elkaar.

Gebruik nooit hoofdluismiddelen om luizen te voorkomen. Dit heeft geen enkel nut en het verhoogt de kans dat de luizen gewend geraken aan het middel zodat dit niet meer werkt. De haren overvloedig wassen heeft geen zin.

Aandachtspunten bij luizen:

De aanwezigheid van luizen is niet schadelijk. Kinderen met luizen moeten dan ook nooit thuis blijven van school.

Wanneer je kind luizen heeft, is het belangrijk om het kinderdagverblijf, de school of het CLB zo snel mogelijk op de hoogte te brengen. De school neemt dan de nodige maatregelen om verdere verspreiding te helpen voorkomen.

Wanneer je kind luizen heeft, controleer dan alle huisgenoten met de nat-kam-test. Op deze manier kunnen alle huisgenoten met luizen op hetzelfde moment behandeld worden.

Gebruik nooit hoofdluismiddelen als er geen luizen werden vastgesteld. Hoofdluismiddelen helpen niet om besmetting met luizen te voorkomen.