



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*

Luis in je haar? Kammen Informatie over hoofdluis 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 fijntandige kam is de beste aanpak.

www.rivm.nl/infectieziekten



Inhoudsopgave

Algemeen 3

Wat is hoofdluis? 3

Hoe krijg je hoofdluis? 3

Wat is het verschil tussen luizen en neten? 3

Waarom zijn er na de zomer- en herfstvakantie vaak epidemieën van hoofdluis? 3

Is het erg om hoofdluis te hebben? 3

Controle 4

Hoe ontdek je hoofdluis bij iemand? 4

Als ik luizen heb ontdekt, wat dan? 4

Behandeling 5

Hoe werkt de uitkammethode? 5

Hoe werkt de behandeling met een antihoofdluismiddel? 5

Als ik kies voor een antihoofdluismiddel, welk middel dan? 6

Hoe gebruik ik een antihoofdluismiddel? 6

Bestaan er natuurlijke middelen tegen hoofdluis? 6

Wanneer kan ik beter geen antihoofdluismiddel gebruiken? 6

Wat als de hoofdluis na twee weken behandelen niet weg is? 6

Andere maatregelen en preventie 6

Hoe zorg ik ervoor dat de hoofdluis niet terugkomt? 6

Kun je hoofdluis voorkomen? 7

Kun je met hoofdluis naar school, sportclub of kinderopvang? 7

Wat doet de GGD? 7

Wat kan een school of kinderopvangcentrum doen? 7

Wat zijn de belangrijkste punten in de standaardprocedure op scholen? 8

Hoe groot is het probleem in Nederland? 8

Achtergrondinformatie 8

Algemeen

Wat is hoofdluis?

De hoofdluis is een parasiet: het beestje leeft van mensenbloed. Hij zoekt graag behaarde en warme plekje op zoals achter de oren, in de nek of onder een pony. Een hoofdluis is ongeveer 3 millimeter groot en grijsblauw of, nadat hij bloed opgezogen heeft, roodbruin van kleur. Mensen en alle diersoorten hebben een eigen luizensoort. Hondenluizen kunnen bijvoorbeeld niet op mensen overleven en andersom. De eitjes van de hoofdluis, de neten, zijn grijswit en lijken op roos. Het verschil is dat roos los zit terwijl neten juist aan de haren kleven. Hoofdluis verspreidt zich in een hoog tempo. 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. Snel ingrijpen is bij hoofdluis dus erg belangrijk.

Hoe krijg je hoofdluis?

Hoofdluis kun je krijgen door direct contact met iemand die hoofdluis heeft. De luizen lopen van het ene hoofd naar het andere. Springen kunnen ze niet.

Kinderen tussen de 3 en de 12 jaar krijgen vaker hoofdluis omdat ze tijdens het spelen vaak letterlijk de hoofden bij elkaar steken.

Wat is het verschil tussen luizen en neten?

De volwassen luis is een grijsblauw beestje van ongeveer 3 millimeter groot. Nadat hij bloed opgezogen heeft, is hij roodbruin. De eitjes, neten, zien eruit als grijswitte puntjes en kleven aan de haren. Ze zijn lastig te verwijderen. Neten die dichtbij de hoofdhuid zitten, bevatten eitjes. Zolang deze volle neten in het haar zitten, blijven er luizen geboren worden. Zitten ze een paar cm van de hoofdhuid vandaan, dan zijn ze uitgekomen en leeg. Als het haar groeit, komen de lege neten steeds verder van de hoofdhuid af te zitten.



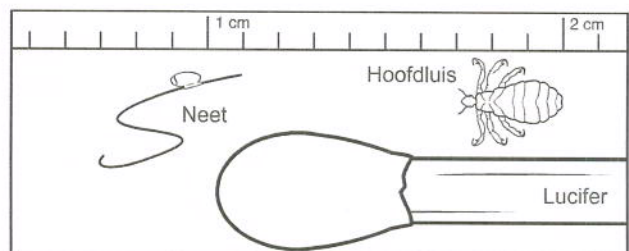
Een hoofdluis op een kam.

Waarom zijn er na de zomer- en herfstvakantie vaak epidemieën van hoofdluis?

Na vakanties lijkt het vaak alsof er epidemieën zijn doordat dan veel schoolkinderen gecontroleerd worden. Hoofdluis komt dan niet zozeer meer voor, maar wordt simpelweg vaker ontdekt.

Is het erg om hoofdluis te hebben?

Hoofdluis is beslist geen drama en u hoeft uzelf niets te verwijten als uw kind hoofdluis heeft. Het is betrekkelijk onschadelijk, maar het kan veel jeuk geven. En door krabben kunnen er infecties ontstaan. Het krijgen van hoofdluis heeft helemaal niets te maken met lichamelijke hygiëne.



Hoofdluizen zijn slechts enkele millimeters groot. Neten lijken op huidschilfers (roos).



Als u op hoofdluis controleert, kijk dan goed tussen de haren.



Kam het haar met een fijntandige kam boven een wit papier of de wasbak.

Controle

Hoe ontdek je hoofdluis bij iemand?

Hoofdluis begint vaak met jeuk, maar niet altijd. Als u controleert kijk dan goed tussen de haren, vooral achter de oren en in de nek. U ziet de hoofdluizen dan bewegen. Ook als u geen luizen ziet maar wel grijswitte puntjes, is er waarschijnlijk sprake van hoofdluis. Die puntjes, de neten, kunnen zich ontwikkelen tot luizen.

Controleer bovendien door het haar met een fijntandige kam boven wit papier of de wasbak te kammen. De luizen zullen op het papier of in de wasbak vallen als kleine grijsblauw of roodbruin gekleurde spikkels. Wanneer u zonder kammen controleert, is de kans groot dat u luizen mist. Zie ook de vraag: Welke andere maatregelen moet ik nemen (p. 7).

Als ik luizen heb ontdekt, wat dan?

Neem dan de volgende stappen:

1. Informeer betrokkene dat u hoofdluis heeft geconstateerd
2. Controleer alle gezinsleden.
3. Behandel betrokkene en alleen die gezinsleden die echt hoofdluis hebben.
4. Er zijn twee behandel mogelijkheden:
 - de niet-chemische methode is de uitkammethode: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een fijntandige kam (zie ook de vraag: hoe werkt de uitkammethode? P.5).
 - u kunt het haar tevens behandelen met een speciaal antihoofdluismiddel. Ook dan moet u het haar twee weken dagelijks doorkammen met een fijntandige kam. Na 1 week moet u de behandeling met het antihoofdluismiddel herhalen (zie ook de vraag: hoe werkt de behandeling met een antihoofdluismiddel? P.5.)

Behandeling

Hoe werkt de uitkammethode?

Kam gedurende 14 dagen elke dag het haar met een fijntandige kam, in combinatie met crèmespoeling. U gaat als volgt te werk:

- Maak het haar door en door nat. Verdeel crèmespoeling door het haar.
- Bescherm de ogen met een washandje en kam dan met een gewone kam de klitten weg.
- Houd het hoofd voorover boven een wasbak of een stuk wit papier. Pak de fijntandige kam 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 kunt u 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 u luizen ziet. Spoel gevonden luizen door de wc of wasbak.
- Spoel vervolgens de crèmespoeling uit het haar.
- Na gebruik de kam goed reinigen met water en zeep en de luizen en neten verwijderen.

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



De uitkammethode is het meest natuurlijke middel tegen hoofdluis

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.

Hoe werkt de behandeling met een antihooftluismiddel?

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 1 week dient u 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 fijntandige kam, in combinatie met crèmespoeling.



Als ik kies voor een antihoofdluismiddel, welk middel dan?

Wilt u een antihoofdluismiddel 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 antihoofdluismiddelen is de hoofdluis 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.

Hoe gebruik ik een antihoofdluismiddel?

Volg altijd de gebruiksaanwijzing. Verder is het belangrijk om na de behandeling de dode luizen met een fijntandige kam uit het haar te kammen. Zo kunt u 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 antihoofdluismiddelen moeten allemaal gecombineerd worden met de uitkammethode: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een fijntandige kam.

Bestaan er natuurlijke middelen tegen hoofdluis?

Eigenlijk is de uitkammethode het meest natuurlijke middel tegen hoofdluis. Er bestaan producten tegen hoofdluis die zijn gebaseerd op olie, maar daarvan is niet bewezen dat ze werken. Als u ze gebruikt zou u het toch al lastige luizenprobleem kunnen vergroten. Geregistreerde homeopathische middelen tegen hoofdluis bestaan niet.

Wanneer kan ik beter geen antihoofdluismiddel gebruiken?

Bij zwangerschap en het geven van borstvoeding worden antihoofdluismiddelen in het algemeen afgeraden. Als kammen niet helpt kan in de zwangerschap of tijdens borstvoeding permetrine worden gebruikt (raadpleeg eventueel uw huisarts). Ook baby's onder de zes maanden kunt u beter niet met deze middelen behandelen. Pas in deze gevallen alleen de uitkammethode toe.

Wat als de hoofdluis na twee weken behandelen niet weg is?

Als u geen middel gebruikt heeft, dan is het verstandig om de behandeling te herhalen in combinatie met een antihoofdluismiddel. Heeft u wel een antihoofdluismiddel gebruikt en de gebruiksaanwijzing goed gevolgd, dan is de hoofdluis waarschijnlijk resistent tegen het gebruikte middel. Behandel dan opnieuw met een middel van een ander type. Ga door met het dagelijks doorkammen en de andere maatregelen.

Andere maatregelen en preventie

Hoe zorg ik ervoor dat de hoofdluis niet terugkomt?

Het belangrijk aan iedereen in de omgeving te laten weten dat u hoofdluis heeft geconstateerd. De school moet het bijvoorbeeld weten, of kinderopvang. En ook eventuele sportclubs, opa's, oma's, burens, oppassen en ouders van vriendjes. Anderen kunnen dan ook controleren.

Vooraf op school is het belangrijk om alle kinderen uit een groep tegelijk te controleren. Bovendien moet de behandeling van kinderen met hoofdluis op één dag starten. Dit voorkomt dat de luizen zich toch nog verspreiden. Daarnaast is het advies om de hele schoolklas 14 dagen later opnieuw te controleren.

Welke andere maatregelen moet ik nemen?

Luizen verspreiden zich snel, dus controleer meteen alle huisgenoten door hun natte haar te kammen met een fijntandige kam. Als u geen luis vindt, herhaal dit kammen dan bij iedereen eens per week, gedurende twee weken.

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.

Kun je hoofdluis voorkomen?

Dat kan nooit helemaal, maar regelmatig controleren voorkomt een hoop rompslomp.

Kun je met hoofdluis naar school, sportclub of kinderopvang?

Ja, er is geen reden om thuis te blijven nadat de besmette persoon behandeld is. Wel is het belangrijk om het te melden op school, sportclub of kinderopvangcentrum.

Wat doet de GGD?

De GGD adviseert en coördineert bij de bestrijding van hoofdluis. Bijvoorbeeld door voorlichting te geven aan scholen, leerkrachten

en ouders. De GGD volgt daarbij de richtlijn Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Ook kan de GGD helpen bij het opstellen van informatiebrieven.

Wat kan een school of kinderopvangcentrum doen?

Instellingen kunnen ondersteuning vragen aan de GGD en daarnaast ouders inschakelen bij de bestrijding van hoofdluis. Zo kan een school bijvoorbeeld een ouderwerkgroep instellen die kinderen regelmatig controleert op hoofdluis. Of een werkgroep die helpt bij het geven van voorlichting en advies. Een school kan bovendien zorgen voor een standaardprocedure over hoe om te gaan met hoofdluis. De procedure moet bekend gemaakt worden bij ouders en leerkrachten, en jaarlijks geëvalueerd worden.

Niet alle ouders willen dat hun kind gecontroleerd wordt door een andere ouder. De school kan dit ondervangen door de luizencontrole in het schoolreglement op te nemen. Daarnaast kunnen ouders én kinderen gestimuleerd worden om regelmatig te controleren op hoofdluis, en hoofdluis te melden aan de school. Als een kind hoofdluis heeft, is het verstandig om alle kinderen uit die groep een informatiebrief over hoofdluis mee naar huis te geven.



Een ouderwerkgroep kan op school de kinderen regelmatig controleren.



Wat zijn de belangrijkste punten in de standaardprocedure op scholen?

- Zorg dat de procedure bij iedereen bekend is.
- Maak één ouder uit de werkgroep het aanspreekpunt voor contacten met de GGD.
- Zorg dat de school een vaste aanspreekpersoon heeft bij de GGD (afdeling Jeugdgezondheidszorg of Infectieziektebestrijding).
- Spreek af wanneer de GGD wordt ingeschakeld.
- Spreek af hoe de nacontrole wordt geregeld.

Hoe groot is het probleem in Nederland?

Dat is niet exact te zeggen. In Nederland is er geen instantie die zich met de registratie van hoofdluis bezighoudt.

Bij de nationale campagne van Landelijk Steunpunt Hoofdluis in 2010 werden bij 30 van de 140 (21,4 %) deelnemende scholen, luizen of neten gevonden. In totaal werd slechts bij 0,2% van het totaal aantal onderzochte leerlingen luis gevonden (98 van 37.518 leerlingen).

Achtergrondinformatie

De informatie in deze folder is gebaseerd op de richtlijn Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. De richtlijn is te vinden op www.rivm.nl/infectieziekten. Met vragen over de bestrijding van hoofdluis kunt u terecht bij:

- de GGD in uw regio. Als het adres niet onderaan deze pagina staat, kunt u het vinden via www.ggd.nl;
- de website voor huisartsen: <http://nhg.artsennet.nl>;
- de website van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen: www.cbg-meb.nl. U kunt er meer vinden over de geregistreerde antihoofdluismiddelen;
- de publiekssite van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij ter bevordering der Pharmacie: www.apotheek.nl. U vindt er informatie over de hoofdluis en de verschillende hoofdluismiddelen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Dit is een uitgave van:
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu**
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven
www.rivm.nl

Het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie. Dit doet het RIVM in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.

Aan de inhoud van deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.