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

Luis in je haar? Kammen maar!

Informatie over hoofdluis

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 fijntandige kam, zoals een luizenkam, is de beste aanpak.



www.rivm.nl/hoofdluis

Inhoudsopgave

Algemeen 3
Wat is hoofdluis? 3
Hoe krijg je hoofdluis? 3
Wat is het verschil tussen luizen en neten? 3
Waarom is er vaak een hoofdluisplaag na de zomer- en herfstvakantie? 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 uitkambehandeling? 5
Als ik kies voor een antihoofdluismiddel, welk middel dan? 6
Hoe gebruik ik een antihoofdluismiddel? 6
Bestaan er natuurlijke middelen tegen hoofdluis? 6
Wat kan ik gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding of bij een baby? 6
Wat als de hoofdluis na twee weken behandelen niet weg is? 6

Andere maatregelen en preventie 6
Hoe zorg ik dat de hoofdluis zich niet verder verspreidt? 6
Zijn er extra maatregelen in de omgeving nodig? 7
Wat kan ik nog meer doen tegen hoofdluis? 7
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 hoofdluizenprobleem in Nederland? 8

Achtergrondinformatie 8

Algemeen

Wat is hoofdluis?

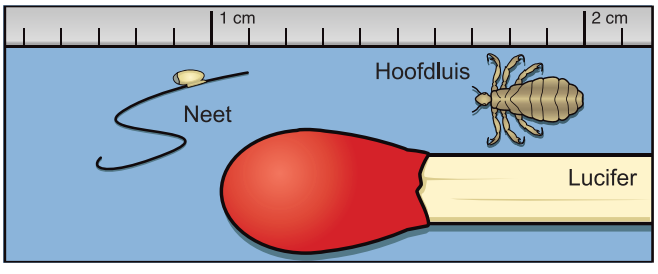
De hoofdluis is een parasiet: het beestje leeft van mensenbloed. Hij zoekt graag behaarde en warme plekjes op zoals achter de oren, in de nek of onder een pony. Een volwassen hoofdluis is ongeveer 3 millimeter groot en grijsblauw of, nadat hij bloed opgezogen heeft, roodbruin van kleur. Mensen en alle diersoorten hebben een eigen luizensoort. Hondenluizen kunnen bijvoorbeeld niet op mensen overleven en andersom. De eitjes van de hoofdluis, de neten, zijn ongeveer 1 milliliter groot en grijswit. Ze lijken op roos. Het verschil is dat roos los zit terwijl neten juist aan het begin van de haren kleven. Hoofdluis kan kruipen en 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 ongeveer één maand en legt in die tijd zo'n 250 eitjes. Snel ingrijpen, zoals haren kammen, is bij hoofdluis dus erg belangrijk.

Hoe krijg je hoofdluis?

Hoofdluis kun je krijgen door lichamelijk contact met iemand die hoofdluis heeft. De luizen lopen van het ene hoofd naar het andere en niet via kleding. 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 houden.

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, bevattten eitjes en daaruit komen weer nieuwe luizen. Als de neten een paar of meerdere centimeters van de hoofdhuid vandaan zitten, dan zijn de luizen uitgekomen en blijft er een lege neet achter. Als het haar groeit, komen de lege neten steeds verder van de hoofdhuid af te zitten.



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

Waarom is er vaak een hoofdluisplaag na de zomer- en herfstvakantie?

Na vakanties lijkt het vaak alsof er luizenplagen zijn doordat dan veel schoolkinderen gecontroleerd worden. Hoofdluis komt dan niet zozeer méér 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 onschadelijk, maar het kan veel jeuk geven. En door krabben kunnen er infecties ontstaan. Het krijgen van hoofdluis heeft niets te maken met lichamelijke hygiëne.



Een hoofdluis op een kam.



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 eitjes (neten), kunnen zich ontwikkelen tot luizen.
Doe de controle van het haar met een speciale fijntandige kam. Zo'n speciale kam wordt ook wel luizenkam genoemd. Deze kam is bedoeld om luizen uit het haar te kammen. Kam boven wit papier of de wasbak. 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.

Als ik luizen heb ontdekt, wat dan?

Neem dan de volgende stappen:

1. Informeer betrokkene dat u hoofdluis heeft geconstateerd. Informeer naar eerder uitgevoerde behandelingen of maatregelen.
2. Controleer alle gezinsleden.
3. Behandel betrokkene en alleen die gezinsleden die echt hoofdluis hebben.
4. Er zijn drie behandelmogelijkheden:
   - de uitkambehandeling: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een speciale fijntandige kam.
   - behandeling met antihoofdluismiddel. Ook dan moet u het haar 2 weken dagelijks doorkammen met een speciale fijntandige kam. Na 1 week moet u de behandeling met het antihoofdluismiddel herhalen.
   - behandeling met hete lucht. Een speciaal apparaat, de Lousebuster, doodt de luizen en eitjes door ze uit te drogen, niet door verwarming. De Lousebuster is ook geschikt voor haarsoorten die moeilijk te kammen zijn. In Nederland is de Lousebuster alleen verkrijgbaar voor professionals en te gebruiken bij kinderen boven de 4 jaar.

Behandeling

Hoe werkt de uitkambehandeling?

Kam gedurende 2 weken 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. Spoel dit niet uit.
- Houd het hoofd voorover boven een wasbak of een stuk wit papier. Pak de speciale 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.

Als de uitkambehandeling niet heeft gewerkt dan kunt u dit herhalen in combinatie met een antihoofdluismiddel.



De uitkambehandeling is het meest natuurlijke middel tegen hoofdluis

Als ik kies voor een antihoofdluismiddel, welk middel dan?

Er zijn in Nederland verschillende antihoofdluismiddelen verkrijgbaar in de vorm van een lotion of shampoo.
Deze middelen hebben de volgende werkzame stoffen:
- dimeticon
- malathion
- permetrine

Wilt u een antihoofdluismiddel gebruiken, kies dan in ieder geval voor een geregistreerd geneesmiddel. Dit wil zeggen dat het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) het middel beoordeeld heeft op basis van kwaliteit, veiligheid en werkzaamheid.
Het gebruik van, een als geneesmiddel geregistreerd, antihoofdluismiddel op basis van dimeticon heeft de voorkeur. Het antihoofdluismiddel XT Luis Lotion is momenteel het enige geregistreerde geneesmiddel met dimeticon. Er zijn nog meer antihoofdluismiddelen met dimeticon, maar daar is de werkzaamheid niet van beoordeeld door het CBG. Tegen malathion en permetrine is de hoofdluis steeds vaker resistent (ongevoelig). Als deze middelen niet hebben gewerkt, probeer dan een antihoofdluismiddel waar een andere werkzame stof in zit. Bij dimeticon is geen resistentie mogelijk, doordat het een andere werking heeft (het verstikt de luis).

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. Vraag eventueel advies aan apotheek of drogist.

Hoe gebruik ik een antihoofdluismiddel?

Volg altijd de gebruiksaanwijzing. Verder is het belangrijk om na de behandeling de dode luizen met een speciale 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 bijsluiter, maar op die manier werkt het middel het best. Zoals gezegd, de antihoofdluismiddelen moeten allemaal gecombineerd worden met de uitkambehandeling: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een speciale fijntandige kam.

Bestaan er natuurlijke middelen tegen hoofdluis?

De uitkambehandeling is het meest natuurlijke middel tegen hoofdluis. Er bestaan producten tegen hoofdluis die zijn gebaseerd op olie, maar daarvan is niet bewezen dat ze werken.
Geregistreerde homeopathische middelen tegen hoofdluis bestaan niet.

Wat kan ik gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding of bij een baby?

Bij zwangerschap en het geven van borstvoeding kunt u de kambehandeling met crèmespoeling volgen.
Het gebruik van antihoofdluismiddelen op basis van malathion en permetrine wordt afgeraden aan zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Wij adviseren u antihoofdluismiddelen op basis van dimeticon alleen te gebruiken in overleg met een arts. Voor baby's onder de 6 maanden adviseren wij de uitkambehandeling. Antihoofdluismiddelen mogen bij baby's onder de 6 maanden alleen onder medisch toezicht worden gebruikt.

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

Als u kort na de behandeling weer hoofdluis ontdekt, hoeft dit niet te betekenen dat de behandeling niet heeft gewerkt. Er kan ook sprake zijn van een nieuwe besmetting. U kunt dan gewoon weer behandelen. Als u een antihoofdluismiddel met de stoffen malathion of permetrine heeft gebruikt, is er kans dat er resistentie is opgetreden. Dat betekent dat de luis niet gevoelig is voor deze stoffen. Behandel dan met een antihoofdluismiddel op basis van dimeticon, want daartegen is geen resistentie mogelijk. Let er goed op dat u dagelijks nauwkeurig het haar kamt met een speciale fijntandige kam. Dit is erg belangrijk voor het slagen van de behandeling.

Andere maatregelen en preventie

Hoe zorg ik ervoor dat de hoofdluis zich niet verder verspreidt?

Het belangrijk aan iedereen in de omgeving te laten weten dat u hoofdluis heeft geconstateerd. De school of kinderopvang moet het bijvoorbeeld weten. En ook eventuele sportclubs, opa's, oma's, buren, oppassen en ouders van vriendjes. Anderen kunnen dan ook controleren en herinfectie voorkomen door mee te werken aan de andere maatregelen.
Vooral 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 2 weken later opnieuw te controleren.

Zijn er extra maatregelen in de omgeving nodig?

Nee, luizen verspreiden zich hoofdzakelijk via haar-haarcontact. Er zijn weinig aanwijzingen voor verspreiding via de omgeving. Het effect van maatregelen zoals het wassen van beddengoed, knuffels, jassen en het stofzuigen van de auto is dan ook onvoldoende bewezen. Ook het effect van een luizencape op de verspreiding van hoofdluis is niet wetenschappelijk aangetoond.

Wat kan ik nog meer doen tegen hoofdluis?

Luizen verspreiden zich snel, dus controleer meteen alle huisgenoten door hun natte haar te kammen met een speciale fijntandige kam. Als u geen luis vindt, herhaal dit kammen dan bij iedereen eens per week, gedurende 2 weken.

Kun je hoofdluis voorkomen?

Dat kan nooit helemaal, maar regelmatig controleren scheelt veel werk achteraf.

Kun je met hoofdluis naar school, sportclub of kinderopvang?

Ja, er is geen reden om thuis te blijven nadat de persoon met hoofdluis 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. Bij de GGD werken verpleegkundigen en doktersassistenten die u kunnen helpen en adviseren als het niet lukt een hoofdluisprobleem op te lossen. De GGD volgt daarbij de richtlijn Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. Ook kan de GGD helpen bij het opstellen van informatiebrieven.



Een ouderwerkgroep kan op school de kinderen regelmatig controleren.

Wat kan een school of kinderopvang-centrum doen?

Scholen en kinderopvangcentra 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, na elke schoolvakantie, 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. Dit kan de school in het schoolreglement opnemen.
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.

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.
- Spreek af wanneer de GGD wordt ingeschakeld.
- Spreek af hoe de nacontrole wordt geregeld.
- Informeer ouders regelmatig over de hoofdluis en de afspraken daarover.

Hoe groot is het hoofdluizenprobleem in Nederland?

Dat is niet exact te zeggen. In Nederland is er geen organisatie die bijhoudt hoe vaak hoofdluis voorkomt. 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 hoofdluis 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/hoofdluis.
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 van het Centraal Bureau Drogisterijbedrijven: www.mijndrogistweetermeervan.nl, kiezen voor ‘Hoofdluis’
- de website voor huisartsen: www.thuisarts.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 antihoofdluismiddelen.

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio. Het adres kunt u vinden via www.ggd.nl

Kijk ook eens op www.rivm.nl/infectieziekten

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. Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.

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

02.2014.V1.0 | 006520