



Hoofdluis. Het kan iedereen overkomen

INLEIDING

Hoofdluis is een lastig en vaak hardnekkig probleem. Ouders en school dragen een gezamenlijke verantwoordelijkheid in het bestrijden van hoofdluis. Het is daarom van belang dat zij samen optrekken. Van ouders mag verwacht worden dat zij hun kinderen controleren en zo nodig behandelen. Het is de taak van de school een aantal voorzorgsmaatregelen te nemen die de verspreiding van hoofdluis beperken.

Luizenpluisouders

In de afgelopen jaren hebben veel scholen gekozen voor een luizenpluisouders of -commissie, die de kinderen regelmatig controleert op hoofdluis. Door deze aanpak komt op scholen minder vaak grote 'luizenexplosies' voor. GGD IJsselland biedt aan scholen en ouders ondersteuning in de preventie van hoofdluis. Ook kan de school via het documentatiecentrum van de GGD de voorlichtingsmap 'hoofdluis' lenen. Het documentatiecentrum is te bereiken via e-mail bidoc@ggdijselland.nl of tel.nr. 038-4281476/472.

Vragen of meer informatie

Wanneer u vragen heeft over hoofdluis of over de procedure, kunt u terecht bij de jeugdverpleegkundige die verbonden is aan uw school. Bij hardnekkige hoofdluisproblematiek kunt u terecht bij 'het luizenteam' van GGD IJsselland, tel. 038 – 4281500.

ALGEMENE INFORMATIE OVER HOOFDLUIS

1 Wat is hoofdluis?

De hoofdluis hoort tot de groep van insecten die als parasiet op zoogdieren leeft. De hoofdluis komt alleen voor bij de mens en leeft op de haardos van de hoofdhuid. Ze kan in zeer zeldzame gevallen ook voorkomen op de wenkbrauwen, de wimpers of de baard. Met typische klempoten hecht de hoofdluis zich aan de hoofdharen van de gastheer. De hoofdluis kan niet vliegen of springen, maar alleen lopen. Een volwassen vrouwtje is circa 3 mm lang, een mannetjesluis is iets kleiner. De kleur van de luis varieert van egaal zandkleurig tot bijna zwart, afhankelijk van de kleur van het haar van de gastheer. De hoofdluis voedt zich meerdere malen per dag met bloed. Tijdens het zuigen van minimale hoeveelheden bloed veroorzaakt het speeksel van de luis jeuk bij de gastheer. Meestal ontstaan pas klachten bij aanwezigheid van meerdere luizen. De vrouwelijke hoofdluis plakt haar eieren (neten) aan de haren. Zij doet dit vlakbij de haarinplant, zo'n 3-4 mm boven de hoofdhuid. De hoofdluis bevestigt de neet met een kitstof die niet in water oplosbaar is. De tonvormige neten zijn circa 0,8 mm lang. Ze hebben een voorkeur voor warme, vochtige en donkere plekken. Op de hoofdhuid is dat onder de pony, achter de oren en in de nek.

De luizen hebben een levenscyclus die bestaat uit drie stadia: een ei-, een nimf- en een volwassen stadium. De eieren komen na 7 tot 9 dagen uit en de nieuwe luisjes beginnen dan na 7 tot 9 dagen ook met het leggen van eieren. Onder normale omstandigheden blijft een volwassen luis nog dertig tot vijftig dagen leven. De luis legt in deze periode vier tot acht eitjes per dag. Het is dus niet verwonderlijk dat een hoofd na ongeveer 14 dagen opeens vol zit met luizen en neten.

2 Hoe kun je hoofdluis krijgen?

De hoofdluisbesmetting vindt plaats door direct lichamelijk contact. Vaak verloopt de besmetting symptomeloos. De besmettingsbron van hoofdluis is daarom meestal niet te achterhalen. De belangrijkste klacht bij hoofdluis is jeuk. Eén tot twee weken na de besmetting kan jeuk optreden. Kinderen met een permanente besmetting van luizen, hebben weinig of geen last van jeuk. Er ontstaat geen immuniteit tegen hoofdluis. Zolang er luizen of 'gevulde' neten op het hoofd aanwezig zijn, blijft iemand potentieel besmettelijk. De overleving van de luis buiten de mens is afhankelijk van omgevingstemperatuur en luchtvochtigheid. Bij kamertemperatuur (20°C) en zonder bloed overleeft een volwassen luis maximaal 48 uur.



3 Iedereen kan besmet worden

Iedereen kan besmet worden, maar hoofdluis komt vooral voor bij jonge kinderen tussen drie en twaalf jaar. Op school hebben spelende kinderen regelmatig fysiek contact. De besmetting van kinderen vindt daarom meestal plaats op school. Door het veelvuldige onderling contact lopen ook huisgenoten van een kind met hoofdluis een groot risico om besmet te worden. Hoofdluis kent de volgende risicofactoren:

Hoofdcontact; het feit dat hoofdluis minder vaak voorkomt bij pubers en volwassenen kan te maken hebben met minder hoofdcontact.

Haarstructuur; hoofdluis komt minder vaak voor bij kinderen van Afrikaanse herkomst omdat zij een andere haarstructuur hebben. Het krijgen van hoofdluis heeft niet te maken met slechte hygiëne. Luizen hebben juist een voorkeur voor schoon gewassen hoofden.

4 Hoe weet je of je hoofdluis hebt?

Diagnostiek vindt plaats door het kammen van natte haren met een luizenkam¹ boven een wit stuk papier.

De luizen vallen vervolgens als kleine grijsblauw of roodbruin gekleurde spikkels op het papier. Het controleren van de haren alleen, zonder kammen, is niet toereikend. Er is sprake van een hoofdluisbesmetting als een levende luis, of een levende neet in de hoofdharen te zien is. Het kammen gaat als volgt:

Was het haar met gewone shampoo en spoel het haar

Bescherm de ogen met een

Breng ruim crèmespoeling in het haar en spoel dit NIET

Kam de knopen en klitten uit het haar met een gewone kam

Houdt het hoofd voorover boven een wasbak en kam het haar van achter naar voren met een luizenkam, tegen de schedelhuid aan; start bij het ene oor en schuif na elke kambeweging op naar het ander oor.

Veeg de luizenkam regelmatig af aan een witte papieren servet of zakdoek en kijk of er luizen op het papier zichtbaar zijn.

Spoel de crèmespoeling uit.

Controleer vervolgens het haar achter de oren en in de nek op de aanwezigheid van luizen.

¹ De nylon luizenkam wordt ook wel stofkam genoemd. Door de fijne tandenstructuur kunnen luizen (geen neten) uit het haar worden gekamd. Voor neten is een special (ijzeren) netenkam, die nog fijner is dan de nylon luizenkam.

5 Hoofdluis! 'Hoe komen we veilig en effectief van hoofdluis af?

Van: Landelijk Steunpunt Hoofdluis; www.landelijksteunpunthoofdluis.nl

Het LSH - 5 stappenplan

Jaarlijks krijgt zo'n 10% van de kinderen in het basisonderwijs hoofdluis. Hoofdluis is niet gevaarlijk, maar wel lastig. Als hoofdluis aantreft is dat geen reden voor paniek. In dit plan lees je hoe je er zo snel mogelijk weer vanaf komt.

Sterkte ermee!

WELKE METHODE IS DE BESTE?

Er zijn 2 methoden om hoofdluis te behandelen:

Nat Kam methode

Behandelingen van het haar met een chemisch of fysisch bestrijdingsmiddel;

Het voordeel van de nat kam methode is dat het goedkoop is en dat je geen schadelijke middelen gebruikt. Het nadeel is dat het erg arbeidsintensief is, en dat de kans dat je een luis over het hoofd ziet (en weer opnieuw moet beginnen) groot is.



Chemische of fysische antihoofdluismiddelen koop je bij de drogist of apotheek. Chemische bestrijdingsmiddelen werken op basis van Malathion of Permetrine, ze vergiften de luis. Deze middelen zijn reeds lange tijd op de markt. Daarnaast zijn er sinds enige tijd in Nederland nieuwe antihoofdluismiddelen beschikbaar met als werkzaam bestanddeel Dimeticon (een silicoonachtige stof). Dimeticon heeft een fysische werking: bij een behandeling kapselt het polymeer de luis hermetisch in, waardoor deze door een tekort aan zuurstof sterft. Evenals de natkammethode leidt deze behandeling niet tot resistentie-ontwikkeling.

Van overige methoden, bv etherische oliën, elektrische luizenkam is de werking niet aangetoond. Deze worden dan ook afgeraden.

Stap 1 - Voorbereiding

Kies voor de natkam methode of voor een bestrijdingsmiddel. Zorg dat je de gewenste producten in huis hebt, of haalt. Zorg dat je sowieso een netenkam (zie afbeelding) in huis hebt. Je kunt ze krijgen bij de apotheek of goede drogist, of bestellen via het Landelijk Steunpunt Hoofdluis

Controleer het hele gezin. Kam boven een wit vel of de wastafel. Het verschil tussen dode en levende neten is soms moeilijk te zien. Nieuwe (pas gelegde) neten zitten vlakbij de hoofdhuid aan de haren geplakt. Dode (lege) neten groeien mee met het haar en zitten verder van de hoofdhuid verwijderd.

Stap 2. - Behandelen

Als je voor een bestrijdingsmiddel gekozen hebt:

Behandel de besmette gezinsleden met het middel, conform de instructies in de bijsluiter. **BEHANDEL NIET PREVENTIEF MET LOTION TEGEN HOOFDLUIS!** Dit werkt resistentie in de hand.

Bij de nat kam methode:

Was het haar met gewone shampoo en spoel het haar uit. Breng vervolgens ruim crèmespoeling in het haar en spoel dit NIET uit.

Stap 3 - Kammen

Kam het haar eerst goed door met een gewone kam. Kam vervolgens alle luizen en neten uit het haar met een goede netenkam. Dit is een onmisbaar onderdeel van elke behandeling.

Lukt het niet de neten in 1 keer uit te kammen, maak dan het haar nogmaals nat met een mengsel van warm water met azijn, dan laten de neten beter los.

Je kunt de neten het beste uit het haar verwijderen door de haren met neten weg te knippen, of tussen de nagels de neten van het haar trekken.

Om alle haren te kammen zijn minstens dertig slagen nodig, dat kost al gauw meer dan twintig minuten, afhankelijk van de bos haar.

Maak de luizenkam na gebruik van elk gezinslid steeds grondig schoon. Dit kan het beste gebeuren door de kam 1 minuut in water uit te koken.

Stap 4 – informeer je omgeving

Waarschuw de school, dan kunnen ook andere ouders weer extra opletten. Waarschuw ook de ouders/verzorgers van vriendjes/ vriendinnetjes, een logeetje, sportverenigingen etc. zodat daar ook gecontroleerd kan worden.

Stap 5 – Blijf alert



Blijf de eerste 2 weken dagelijks kammen. Als je opnieuw (levende) hoofdluizen bij gezinsleden constateert, volg je stappenplan opnieuw vanaf stap 1. Blijf na 14 dagen alle gezinsleden 1 keer per week controleren met netenkam, zeker zolang er hoofdluis heerst.

Let Op - Wassen en Stofzuigen is niet meer nodig!

Het advies voor een grondige schoonmaak van het huishouden wordt ingetrokken. Er is geen wetenschappelijk bewijs voor de effectiviteit van de aanvullende maatregelen zoals het wassen van beddengoed, knuffels en jassen, het stofzuigen van de auto of het gebruik van luizencapes. Dat scheelt heel veel tijd en stress!