

8

Kam met een gewone kam het haar opnieuw naar achter.



9

Kam nu het haar een tweede keer systematisch met de luizenkam, maar 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



In totaal moet je minstens een kwartier kammen. Gebruik hierbij de kant waar de tanden het dichtst bij elkaar staan om ook de kleinste luizen te verwijderen. Daarna leg je de gebruikte kammen gedurende vijf minuten in water van minstens 60°C.

Een goede kam kiezen

- Koop een luizenkam waarvan de tanden tussen 0,3 en 0,4 mm uit elkaar staan.
- Kies een kam met tanden die bij voorkeur op doorsnede ruitvormig of rechthoekig zijn. De luizen zitten er dan tussen geklemd.
- Zorg voor een kam waarvan de tanden een aangepaste sterkte en flexibiliteit hebben zodat ze niet te snel afbreken of te veel plooiën.
- Gebruik de kant waar de tanden het dichtst bij elkaar staan om ook de kleinste luizen te verwijderen.
- Kies een kam met een lichte kleur. Je ziet er de luizen beter op.

Luizendodende producten

- Gebruik naast luizendodende middelen altijd gelijktijdig de nat-kam-methode.
- Koop het product bij de apotheker en vraag uitleg over het juiste gebruik ervan.
- Gebruik enkel producten op basis van Malathion 0,5%, permethrine 1% of depellathrine 0,66% + piperonylbutoxide 2,65%. Alleen deze zijn voldoende werkzaam. Helaas zijn luizen soms ook al resistent tegen deze producten.
- Lees aandachtig de bijsluiters en volg nauwgezet de instructies.
- Gebruik luizendodende producten niet voor kinderen jonger dan drie jaar, zwangere vrouwen en moeders die borstvoeding geven.
- Bescherm tijdens de behandeling de ogen en vermijd aanraking met andere lichaamsdelen. De producten kunnen ook jeuk, roodheid of een prikkend gevoel op de hoofdhuid veroorzaken.
- Gebruik het hoofdluismiddel maar één keer. Herhaal de behandeling alleen als je na zeven dagen nog steeds levende luizen vindt met de nat-kam-methode. Het is bovendien belangrijk dat je steeds hetzelfde middel gebruikt. Enkel als je zeven dagen na een tweede toepassing nog altijd levende luizen vindt, kun je overschakelen op een andere behandelingsmethode. Vraag hiervoor advies aan de apotheker.

- Dimeticon lotion of gel legt een soort laagje rond de luizen, waardoor ze verstikken. Deze methode is voldoende doeltreffend. Een belangrijk nadeel is wel dat er nevenwerkingen kunnen optreden: schilfering van je hoofdhuid en jeuk / irritatie rond de ogen. Het product is ontvlambaar. Gebruik het voorzichtig in een goed verluchte ruimte.
- Dode neten kunnen nog lang in het haar kleven. Ze groeien mee uit met het haar. Daarvoor is geen nieuwe behandeling nodig.

Nuttige tips

- Start geen behandeling als je geen luizen of neten vindt. Je mag luizen niet preventief behandelen. Het voorkomt geen luizen. Het resultaat zal zijn dat de producten minder werkzaam zijn op het moment dat je ze wel nodig hebt. De luizen zijn dan resistent geworden.
- Controleer bij alle gezinsleden op hetzelfde moment op luizen en behandel iedereen die luizen heeft tegelijkertijd.
- Kam het haar na behandeling om de 3 tot 4 dagen gedurende twee weken lok per lok met een luizenkam. Vind je hierna nog levende luizen? Pas deze nabehandeling dan nog 2 weken toe.
- Er zijn nog andere methodes op de markt. Een elektrische luizenkam, een luizenstofzuiger of een behandeling met warme lucht. Deze methodes werden onvoldoende wetenschappelijk onderzocht en zijn dus niet aan te bevelen.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids promotie van CM, in samenwerking met VCLB.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheids promotie van je CM-ziekenfonds of via www.cm.be.

V.U.: Martine Van de Walle, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© april 2016

GPF01056-16

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Hoe gaat het met u?

Hoofdluizen ...

vervelende kriebelbeestjes



CM. Hoe gaat het met u?

Hoofdluizen... vervelende kriebelbeestjes

Iedereen kan hoofdluizen krijgen, ook als je je haren elke dag wast. Dit heeft niets te maken met een gebrek aan hygiëne. Hoofdluizen zijn heel besmettelijk. Ze brengen geen ziekten over, maar kunnen wel erg lastig zijn. Kinderen en volwassenen schamen zich er vaak voor. Dat hoeft niet. Als je je omgeving verwittigt, zorg je ervoor dat de luizen zich niet verder kunnen verspreiden.



Piepkleine insecten

De hoofdluis is een klein insect zonder vleugels, met een vlak, spits toelopend lijfje en een smal, halfrond kopje. Een hoofdluis kan tot 2 mm groot worden. Hoofdluizen hebben zes sterke klempoten waarmee ze zich stevig vastklemmen aan haren. Ze houden vooral van warme plekjes, liefst vlak achter de oren of in de nek. Hoofdluizen voeden zich een vijftal keer per dag met een beetje bloed. Daarna veranderen ze van een lichtgrijze of bruine in een rode kleur.

Een luizenleven

Een vrouwelijke luis legt ongeveer acht eitjes (neten) per dag. Een neet is heel klein: 0,8 mm lang en ongeveer 0,3 mm breed. Het haar wassen met een gewone shampoo helpt niet om die neten weg te krijgen. Het duurt twee tot drie weken voordat een eitje een volwassen luis is. Een volwassen luis die geen menselijk bloed kan zuigen, kan maar twee dagen overleven. Luizen zijn gevoelig voor temperatuur en luchtvochtigheid. Ze sterven sneller bij heel lage of heel hoge temperatuur en lage luchtvochtigheid. Dode neten zijn zwartbruin van kleur. Een neet met een levende larve is geelwit tot parelmoerkleurig, blinkend en ovaal van vorm.

Overlopers

Luizen kunnen niet vliegen, zwemmen of springen maar wel lopen of kruipen. Ze worden verspreid door direct contact van hoofd naar hoofd bv. tijdens knuffelen, samen spelen of slapen. Huisdieren verspreiden geen luizen. Soms wordt de besmetting via beddengoed, knuffels, mutsen, petjes of kammen doorgegeven. Maar dat komt niet zo vaak voor. Zodra luizen niet meer op een hoofd zitten, zijn hun overlevingskansen beperkt. De huisgenoten van een besmet kind hebben meer kans op luizen.

Praat erover

- Hoofdluizen komen voor in alle milieus. Het is geen schande om luizen te hebben. Verzwijg je vondst niet. Meld het aan je familie, vrienden en aan iedereen met wie je de laatste drie weken in contact kwam. Iedereen verwittigen en controleren en indien nodig gelijktijdig behandelen, is de beste manier om verdere verspreiding te voorkomen.
- Stel je luizen vast bij je kind, verwittig dan het kinderdagverblijf, de onthaalouders, de school of het centrum voor leerlingenbegeleiding. Zij kunnen raadgevingen voor behandeling meegeven aan de ouders en de nodige maatregelen nemen om verdere verspreiding te voorkomen.



Luizen opsporen

Hoofdluizen kunnen jeuk veroorzaken. In het haar krabben, vooral vooraan op het hoofd, achter de oren of in de nek, kan een aanwijzing zijn voor luizen. Luizen geven niet altijd jeuk. Neten in het haar wijzen dan op de aanwezigheid van luizen. Neten kun je met een vergrootglas zien. Ze lijken op schilfertjes, maar ze zitten heel vast aan het haar. Om luizen op te sporen gebruik je de nat-kam-test. Hiervoor gebruik je naast een luizenkam ook water en een haarbalsem (zie hiernaast).

Luizen bestrijden met de nat-kam-methode

De nat-kam-methode is de luizenbehandeling die de voorkeur verdient. Kinderen worden namelijk vaak besmet en antiluzenmiddelen bevatten agressieve chemische bestanddelen. Bovendien zijn de antiluzenmiddelen niet goedkoop en leiden ze vaak tot gewenning van de luizen aan de producten. Met een eenmalige nat-kam-beurt kun je luizen opsporen. Om luizen te behandelen met de nat-kam-methode moet je de methode om de 3 – 4 dagen herhalen, gedurende twee weken. Vind je nadien nog levende luizen dan moet je de behandeling met de nat-kam-methode met twee weken verlengen.

1

Was de haren met een gewone shampoo.



2

Spoel de shampoo uit de haren, maar droog het haar niet af.



5

Buig het hoofd voorover en kam met een luizenkam het haar systematisch van achter (uit de nek) naar voren (voorhoofd). Druk de luizenkam goed tegen het hoofd aan. Let vooral goed op achter de oren en in de nek.



3

Wrijf het natte haar overvloedig in met conditioner.



6

Veeg de luizenkam na elke kambeweging af op een stuk wit keukenpapier. Zo merk je of er luizen aanwezig zijn. Luizen kan je uit de kam verwijderen met een tandenstoker.



4

Kam de knopen uit het haar met een gewone kam.



7

Spoel nu overvloedig de conditioner uit de haren maar droog het haar niet af.

