

*Als het kriebelt ...
moet je kammen!*

LUIZEN

Wat?

Hoe opsporen?

Hoe behandelen?

Hoe voorkomen?



Bond Moyson
West-Vlaanderen

Dienst Gezondheidspromotie

President Kennedypark 2 - 8500 Kortrijk

056 52 87 88

E-mail: gvo.westvlaanderen@socmut.be

www.socmut.be



Je kind komt thuis met een briefje, over een luizenplaag in school of ...
je eigen kind heeft luizen...

Iedere ouder maakt het zeker en vast wel eens mee.
Schaam je niet en begin vooral niet te panikeren! Luizen kunnen bestreden worden.
Deze brochure helpt je op weg!



DE HOOFDLUIS

>> PASPOORT VAN PLUIS DE LUIS

Naam: *Pediculus humanus capitis* of hoofdluis

Vorm: langwerpig, vleugelloos insect met zes pootjes dat enkel kan lopen of kruipen. Op het uiteinde van de pootjes zit er een klauwtje waarmee ze de haren stevig vastgrijpen en zich zeer snel kunnen verplaatsen.

Kleur: lichtgrijs tot bruin

Grootte: De mannelijke luizen zijn iets kleiner dan de vrouwelijke. Een volwassen luis kan tot 3 à 4 mm lang worden.

Woonplaats: De hoofdluis huist in de haren van de mens, liefst zo dicht mogelijk bij de hoofdhuid en op de warmste plaatsen: achter de oren en in de nek. In zeldzame gevallen kruipt ze ook in de wenkbrauwen, de wimpers of de baard. Vooral jonge kinderen (tussen drie en twaalf jaar) hebben er last van.

Voeding: net zoals een mug voedt de luis zich door bloed op te zuigen via kleine prikjes in de hoofdhuid. Tijdens het zuigen van minimale hoeveelheden bloed veroorzaakt het speeksel van de luis irritatie en jeuk bij de

gastheer. Hoofdluizen voeden zich 5 tot 6 keer per dag met het bloed van hun gastheer.

Levensduur: Een luis overleeft niet langer dan 30 dagen. Van zodra een luis niet meer in het haar zit, daalt zijn overlevingskans heel snel, omdat hij zich niet meer kan voeden met bloed van de gastheer. Een luis kan slechts iets meer dan 2 dagen zonder voedsel.



DE HOOFDLUIS

>> LEVENSLIOP VAN DE LUIS

De levensduur van een luis ligt rond de 30 dagen. Gedurende haar leven legt een vrouwtje gemiddeld 6 eitjes per dag. Een luis die haar hele leven bij dezelfde gastheer zit, kan dus zorgen voor ruim 180 eitjes die opnieuw zorgen voor nieuwe luizen die zich ook aan een recordtempo kunnen vermenigvuldigen. Dit verklaart waarom de strijd tegen luizen vaak een moeizame weg is van lange duur. Om ons goed te wapenen tegen de luizen is het van belang dat we iets afweten van de levensloop van een luis en zo onze behandeling hierop kunnen afstemmen.

Een vrouwelijke luis legt een



eitje zo dicht mogelijk tegen de hoofdhuid. Gelijktijdig maakt ze hierbij een soort sneldrogende lijm aan die ze rond het eitje en het haar smeert. Als de lijm droog is, ontstaat er een stevig omhulsels dat zowel rond het eitje als rond het haar zit. We noemen deze

omhulsels neten en soms zit er een eitje in, maar soms ook niet. Neten zijn moeilijk uit het haar te verwijderen, omdat ze echt in het haar kleven. De eitjes hebben de lichaamswarmte van hun gastheer nodig, vandaar dat je ze op de warmste plekjes van het hoofd vindt: achter de oren, onder de paardenstaart en in de nek. Na 7 à 10 dagen is de larve volgroeid en breekt ze uit. Na nog eens 7 à 10 dagen ontwikkelt ze zich tot een volwassen luis.



HOE OPSPOREN?

>> WAAR ZITTEN DE BEESTJES?

Momenteel worden er drie methoden onderscheiden:

VISUELE INSPECTIE

Bij de visuele inspectie worden de haren doorzocht op de aanwezigheid van een luis. Met deze methode zijn luizen heel moeilijk op te sporen omdat de meeste mensen slechts een beperkt aantal luizen hebben, donkere luizen weinig opvallen in donkere haren en luizen snel weggelopen van elke bedreiging. Deze methode wordt dan ook beter niet toegepast.

LUIZENKAM

Een andere manier om luizen op te sporen is het haar kammen met een luizenkam van de haarwortel tot de haarpunt. Eventuele luizen zullen dan door de kam uit het haar geplukt worden.

NAT-KAM METHODE

Tot slot is er de nat-kam methode; dé methode die de meeste zekerheid biedt dat de diagnose op een juiste manier gesteld wordt. Deze methode wordt dan ook aangeraden (zie behandeling).

Op deze manier worden luizen in een vroeg stadium al opgemerkt en zijn ze veel gemakkelijker te bestrijden.



de nat-kam-methode

HOE BEHANDELEN?

>> BEHANDELING MET CHEMISCHE PRODUCTEN

Het gebruik van deze chemische producten houdt **weinig risico in voor de gezondheid** wanneer je ze met mate gebruikt en enkel als het echt nodig is (niet preventief!). Ze worden wel afgeraden bij kinderen jonger dan 6 maanden, zwangere vrouwen en wanneer je borstvoeding geeft.

Uit het grote aanbod is het niet gemakkelijk om het juiste product te kiezen. Ook de wetenschappelijke literatuur biedt geen éénduidig antwoord. We proberen aan de hand van de beschikbare informatie een leidraad aan te bieden.

Het luizenproduct (lotion, shampoo, balsem, spray) **doodt luizen** met een insecticide. In België zijn volgende insecticiden op de markt:

- Permethrine 1%
- Pyrethroïden (depallethrine 0,66% + piperonylbutoxide 2,64%)
- Malathion 0,5%

Omdat geen enkel product alle eitjes kan doden wordt er

aangeraden om de behandeling **na 7 dagen nog een keer te herhalen** met het product. Daarnaast moeten de (natte) haren, na de behandeling met hoofdluismiddel, dagelijks gekamd worden en dit tot 14 dagen na de start van de behandeling.

Als na een correct uitgevoerde behandeling (behandeling met een hoofdluismiddel op dag nul en herhalen op dag zeven én niet te vergeten dagelijks kammen) nog steeds luizen worden gevonden, moet men rekening houden met resistentie tegen dat hoofdluismiddel. Herhaal dan de behandeling met een hoofdluismiddel uit een andere groep of pas de nat-kam methode toe.

LET OP !

Patiënten met astma vermijden best alcoholische lotions. Het verdampen van de alcohol kan de longen irriteren en een astma-aanval uitlokken. Deze producten mogen ook niet gebruikt worden bij een vuur of open vlam (haardroger, boiler in de badkamer, enzovoort).

Schema behandeling met chemische producten

dag 0	Eerste behandeling
dag 7	controle; terug hetzelfde product toepassen indien positief
dag 14	controle; indien positief een ander product toepassen of overschakelen naar de nat-kam methode

HOE BEHANDELEN?

>> DE NAT-KAM METHODE

De nat - kam methode is een behandeling waarbij enkel gebruik wordt gemaakt van een gewone conditioner of balsem die op nat haar wordt ingesmeerd en een goede luizenkam. De luizen zullen door het vocht en de conditioner niet meer in staat zijn om te bewegen, ze blijven in het schuim kleven en kunnen zich niet vastklampen aan de haren. Op deze manier wordt het gemakkelijker om de luizen uit het haar te kammen met de luizenkam. Dit is een goedkope methode waarbij er geen chemische producten worden gebruikt.

STAP VOOR STAP

1 Was het haar eerst en controleer na de wasbeurt of er luizen in de lavabo liggen.

2 Het kind zit het best met het hoofd voorovergebogen. Breng een grote hoeveelheid conditioner aan op het haar en zorg ervoor dat het haar overal zeer goed is ingesmeerd.

3 Doorkam het haar met een gewone kam van achter (nek) naar voor (voorhoofd) om alle knopen uit het haar te halen.



HOE BEHANDELEN?

>> DE NAT-KAM METHODE

4 Doorkam het haar met een metalen luizenkam. Kam het haar van achter (nek) naar voor (voorhoofd) en van links naar rechts. Zorg ervoor dat de kam altijd in contact komt met de hoofdhuid, want de luizen nestelen zich zo dicht mogelijk bij de hoofdhuid. Veeg na elke kambeweging de kam af aan een servet en controleer op luizen.



5 Het kind mag nu rechtop zitten en het hoofd achterover buigen. Spoel het haar goed, zodat alle conditioner uit het haar is.



HOE BEHANDELEN?

>> DE NAT-KAM METHODE

⑥ Kam het druijpnatte haar van voor (voorhoofd) naar achter (nek) met een gewone kam om de knopen er uit te halen.

⑦ Kam het haar opnieuw met de luizenkam maar nu van voor (voorhoofd) naar achter (nek) en van links naar rechts. Veeg de kam telkens af aan een servet.

DUUR EN VERLOOP VAN DE BEHANDELING

Je herhaalt de nat-kam beurt om de 3 à 4 dagen tot er niets meer in het haar wordt terugvonden. Wanneer je er snel genoeg bij bent, volstaan 4 nat - kam beurten meestal. Als er na de eerste beurt geen volwassen luizen meer zijn, kunnen ze zich niet meer vermenigvuldigen en heb je de levenscyclus verbroken. Tijdens de daaropvolgende 7 à 10 dagen breken de kleine luisjes uit de neten. Vandaar dat een 2^{de} en een 3^{de} beurt van zeer groot belang is. Tijdens de 4^{de} beurt zijn alle luizen in de meeste gevallen verdwenen. Als er tijdens het kammen nog volwassen luizen gevonden worden, betekent dit dat de levenscyclus nog niet doorbroken werd en moet de behandeling met minstens 14 dagen worden verlengd. Ook kan er gekozen worden voor een behandeling met een chemisch product.



HOE BEHANDELEN?

>> KEUZE VAN EEN GOEDE LUIZENKAM

Er zijn heel wat verschillende luizenkammen op de markt.

Waar moet je nu op letten als je er één aanschaft:

- De afstand van de tanden moet tussen de 0,2 en 0,3 mm zijn. Als de tanden verder uit elkaar staan, glippen de luizen tussen de tanden. Als ze te dicht bij elkaar staan, wordt het te moeilijk om het haar te doorkammen.
- De tanden mogen niet rond zijn, want hier glijden de luizen makkelijk tussendoor. De tanden zijn het best ruitvormig of rechthoekig, op deze manier worden de luizen beter tussen de tanden geklemd.
- Je kiest het best voor een metalen kam.

Je moet een nieuwe luizenkam kopen als de oude, tanden mist of als de tanden te ver uit elkaar staan door het vele gebruiken.

Na een geslaagde behandeling bestaat de kans dat er heel wat dode of lege neten achterblijven in het haar. Neten kunnen omwille van cosmetische redenen, verwijderd worden door het haar te kammen met een netenkam. Dit is een kam waarvan de tanden nog dichter bijeen staan dan van een luizenkam. Als je ervoor kiest om neten uit te kammen is het aan te raden om een gewone conditioner te gebruiken omdat die het haar soepeler en beter doorkambaar maakt.

HOE BEHANDELEN?

>> ALTERNATIEVE METHODEN

Hoofdluizen raken resistent tegen de meest gebruikte chemische producten. Van alternatieve behandelingen met azijn, mayonaise, vaseline, ... werd nooit aangetoond dat ze luizen kunnen doden.

Tegenwoordig zijn er ook elektronische luizenkammen op de markt. Je hebt er die de luis, wanneer die tussen de metalen tandjes van het kammetje terecht komt, elektrocuteren. Een ander bestaat uit twee plastic kammen die snel bewegen.

Een ander toestel is de luizenvanger: een plastic buis met ingebouwd luizenkammetje dat op de stofzuiger dient aangekoppeld te worden.

Deze toestelletjes werden nog niet getest, maar uit ervaringen van gebruikers blijkt dat dergelijke toestellen efficiënt werken.



elektrische luizenkam

Niet iedereen kan luizen krijgen; luizen komen enkel voor bij kinderen met vuile hoofdjes

FOUT! Een besmetting met luizen heeft niets te maken met persoonlijke hygiëne. Luizen hebben geen voorkeur voor slecht verzorgd of netjes gewassen haar en komen in alle lagen van de bevolking voor. Schaamte is dus absoluut misplaatst.

Luizen gaan dood in water of in het zwembad.

FOUT! Luizen gaan niet dood van een douche of een zwempartij. Komen luizen in contact met water, dan klampen ze zich vast aan het haar en sluiten ze de openingen waarlangs ze ademen. Er bestaat een klein risico dat een luis loslaat en in het water valt. Om dit kleine risico uit te sluiten volstaat het om een badmuts te dragen.

Luizen kunnen springen en vliegen

FOUT! Luizen kunnen alleen maar lopen en/of kruipen. De overdracht gebeurt in de eerste plaats door intens contact van hoofd tot hoofd: tijdens het kleden, wassen, knuffelen of wanneer kinderen met elkaar spelen. Ook kan je besmet raken door een muts of sjaal aan te trekken die besmet is.

De kledij moet gedesinfecteerd worden

SOMS! Een besmetting via voorwerpen (kledij, lakens, kussenslopen, kammen, haaraccessoires) is een weinig voorkomende besmettingsweg, maar kan niet helemaal uitgesloten worden. Daarom kan, op plaatsen waar jassen dicht bij elkaar hangen (school), aan elk kind een plastic tas gegeven worden om de eigen jas in te stoppen. Ook de zogenaamde “luizententjes”, die over de jas worden gehangen, zijn effectief.

VOOROORDELEN & MISVATTINGEN

Luizen dragen ziekten over op de mens.

FOUT!

Luizen kun je krijgen van je huisdier.

FOUT! De hoofdluis is soortspecifiek wat betekent dat de soort die bij de mens voorkomt niet leeft op dieren en omgekeerd. Luizen kunnen dus niet worden overgedragen van dier op mens (of omgekeerd), alleen van mens op mens.

Luizen blijven leven zonder mensenbloed.

FOUT! Luizen hebben bloed nodig om te overleven. Zonder bloed kunnen ze maximum 1 à 2 dagen overleven. Ze voeden zich een vijftal keren per dag met bloed van de gastheer.

Bij verdenking van besmetting moet de hele familie behandeld worden.

FOUT! Controleer de hele familie en vergeet jezelf niet. **Behandel alleen** de personen bij wie levende luizen gevonden zijn.

Luizen kunnen voorkomen worden door het haar veel te wassen

FOUT! Zelfs drie keer per dag haren wassen helpt niet, de hoofdluis heeft daar geen last van.



HOE VOORKOMEN?

> PREVENTIEVE MAATREGELEN

Tracht besmetting te voorkomen met volgende maatregelen

- Zijn er luizen gesignaleerd, gebruik dan niet elkaars muts, petje, sjaal, das, haarspeldjes, borstel en kam.
- Hang jassen niet te dicht bij elkaar of gebruik een plastic zak of luizententje.
- Controleer de haren regelmatig bij iedereen in huis en vergeet jezelf niet.
- Behandel iedereen die luizen of levensvatbare neten heeft **tegelijktijd**.
- Het is totaal **zinloos** om de haren preventief te behandelen met chemische producten. Integendeel, de actieve stoffen kunnen de hoofdhuid irriteren en jeuk veroorzaken die je doet denken aan een nieuwe luizeninvasie. Het kan bovendien bijdragen tot het resistent worden van de hoofdluis tegen het betreffende middel. De geur van lavendel zou wel een afstotend effect hebben.

- Vertel het kinderdagverblijf of de school dat je kind hoofdluis heeft. Zo kunnen andere ouders tijdig geïnformeerd worden.
- Lakens of kleren extra wassen is niet nodig. Meubels en tapijten desinfecteren is totaal overbodig. De luizen die je ziet zijn dode of zieke exemplaren.

ALS JE TOCH WENST TE WASSEN...

- Beddengoed, pyjama's, knuffels, mutsen, sjaals, jassen, ... wassen op minimaal 60 graden, alhoewel het nut hiervan niet is bewezen.
- Materialen die moeilijk kunnen worden gewassen, gedurende 1 à 2 weken opbergen in een afgesloten plastic zak of enkele dagen in de diepvries stoppen.
- Kammen, borstels, speldjes schoonmaken door het voorwerp gedurende een half uur in water van 60 graden te leggen of één uur in een alcoholische oplossing.

WWW.GEZONDMAIL.BE

> DE (INTERNET)VINGER AAN UW POLS!

De Gezond.Mail is een website en elektronische nieuwsbrief.

De elektronische nieuwsbrief verschijnt regelmatig en geeft vlotlezende en interessante informatie over gezondheid aan haar lezers.

We weten allemaal dat gezonde voeding belangrijk is, om ons daarbij te helpen is er de Webdiëtiste.

Iedereen kan vragen stellen via www.gezondmail.be



BMail

Abonneer je op BMail, de tweemaandelijks elektronische nieuwsbrief van Bond Moyson. Zo blijft je op de hoogte van wat 'hot' is binnen ons ziekenfonds, maak je kennis met andere takken van ons ziekenfonds en hou je de vinger aan de pols van je gezondheid.

Surf vandaag nog naar www.bm-mail.be en schrijf in.



Deze infobrochure is een initiatief van

- Ziekenfonds Bond Moyson
- Bond Moyson Jeugddienst
- VIVA-SVV
- Dienst Gezondheidspromotie
- Medishop Bond Moyson



Bond Moyson
West-Vlaanderen

