

Kam met een gewone kam het haar opnieuw naar achter.



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.



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 0,2 en 0,3 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.
- 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 pyrethrine, depalletrine of malathion. Alleen deze zijn voldoende werkzaam. Helaas zijn luizen soms ook al resistent tegen deze producten.
- Lees aandachtig de bijsluiter 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 hoofdлуismiddel 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 na een tweede toepassing nog altijd levende luizen vindt, kun je overschakelen op een andere behandelingsmethode. Vraag hiervoor advies aan de apotheker.
- 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 kunt luizen niet preventief behandelen. Het enige resultaat is dat de producten minder werkzaam zullen zijn op het moment dat je ze wel nodig hebt omdat de luizen resistent geworden zijn.
- Controleer bij alle gezinsleden op hetzelfde moment op luizen en behandel iedereen die luizen heeft tegelijkertijd.
- Kam het haar na behandeling elke dag gedurende een week lok per lok met een luizenkam. Zo kam je jonge, pas uitgekomen luizen onmiddellijk uit vóór ze zich kunnen voortplanten.
- Er is ook een elektrische kam op de markt die werkt met oplaadbare batterijen en de luizen elektrocuteert. De kam is vrij duur. De effectiviteit ervan is nog niet bewezen. Daarom wordt hij door deskundigen niet aanbevolen. Hetzelfde geldt voor de luizenstofzuiger.

Een instructiefilmpje over de nat-kam-methode vind je op:



www.cm.be/luizen



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.: Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© november 2013

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?

GPF0L056-1

Hoofdluizen... vervelende kriebelbeestjes

Iedereen kan hoofdluizen krijgen, zelfs als je je haren elke dag wast. Het 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 er zich vaak voor. Het is echter beter om ervoor uit te komen en zo te zorgen 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 3 tot 4 mm lang worden. Hoofdluizen hebben sterke klempoten waarmee ze zich stevig vastklemmen aan haren, liefst vlak achter de oren of in de nek. Ze houden vooral van warme plekjes. 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 zes eitjes per dag. Tegelijk produceert ze een soort lijm die ze rond het eitje en het haar smeert. Zo ontstaat er een stevig omhulsel (= neet). 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 vier weken voordat een eitje een volwassen luis is. Een volwassen luis die geen menselijk bloed kan zuigen, kan maar twee dagen overleven. Neten houden het langer vol. Sommigen overleven zes dagen bij gewone kamertemperatuur. 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. Soms wordt de besmetting ook 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. Ook alle andere huisgenoten van een besmet kind hebben meer kans op luizen.

Praat erover

- Meld het aan je familie, vrienden en aan iedereen met wie je de laatste drie weken in contact kwam, als je vaststelt dat je luizen hebt. Het is geen schande om luizen te hebben. Iedereen verwittigen en controleren en indien nodig gelijktijdig behandelen, is de beste manier om verdere verspreiding te voorkomen.
- Stel je luizen vast bij kinderen, verwittig dan het kinderdagverblijf, de onthaalouders, de school of het centrum voor leerlingenbegeleiding. Zij kunnen de andere kinderen controleren, 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. 50 % van de mensen met luizen heeft echter geen last van jeuk. Bij hen kunnen neten in het haar wijzen op de aanwezigheid van luizen. Neten kun je met een vergrootglas zien. Ze lijken op schilfertjes, maar ze zitten heel vast aan het haar en zijn moeilijk te verwijderen.

Om luizen op te sporen kun je op drie verschillende manieren te werk gaan:

- Met je vingers scheid je de haren van elkaar en doorzoek je ze systematisch op de aanwezigheid van luizen.
- Je kunt luizen ook vinden door het haar met een luizenkam te kammen van de haarwortel tot de haarpunt. Dat doe je best boven een wit papier zodat je de luizen ziet op de witte ondergrond. Je vindt ze ook terug op de luizenkam.
- Bij de nat-kam-test gebruik je naast een luizenkam ook water en een haarbalsem (zie hieronder). De nat-kam-test geniet de voorkeur!

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. 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.

De nat-kam-methode in 10 stappen

Was de haren met een gewone shampoo.



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



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.



Wrijf het natte haar overvloedig in met conditioner.



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.



Kam de knopen uit het haar met een gewone kam.



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

