

Hoofdluisbestrijding

Hoe voorkom je hoofdluizen en hoe krijg je ze weg?

Jaarlijks krijgt zo'n 10% van de kinderen in het basisonderwijs hoofdluis. Hoofdluizen zijn niet echt schadelijk, maar de jeuk die ze veroorzaken, is wel enorm vervelend. Daarom is het handig om te voorkomen dat je ze krijgt. En als je dan toch hoofdluizen oploopt, wil je er snel vanaf!



Voorkomen

Hoofdluizen krijg je omdat ze van hoofd naar hoofd overlopen. Dus als je dicht bij vriendjes of vriendinnetjes hangt, misschien zelfs met jullie haren tegen elkaar aan, dan hebben ze de kans. Ze kunnen ook overlopen op kleding, bijvoorbeeld langs kragen van jassen aan een volle kapstok. Er kunnen natuurlijk ook luizen in dassen en mutsen op de kapstok zitten.

Scholen zorgen er met luizencapes, hoezen of tassen vaak voor, dat hoofdluizen zich in ieder geval niet via de kapstok verspreiden.



Bestrijding

Als luizenpluizers je vertellen dat je hoofdluizen hebt, dan moet je om ze weg zien te krijgen. Daarvoor zijn twee methodes:

1. De nat kam-methode;
Deze methode is goedkoop en geheel natuurlijk, maar erg arbeidsintensief en dat de kans dat je een luis over het hoofd ziet, is groot (en dan moet je weer opnieuw beginnen).
2. Antihoofdluismiddel in combinatie met kammen; Antihoofdluismiddelen koop je bij de drogist, apotheek of supermarkt.
Er zijn chemische bestrijdingsmiddelen op basis van permethrine, malathion, die de luizen vergiftigen, maar deze middelen kunnen leiden tot resistentie (de luizen raken resistent, ofwel gaan er op den duur niet meer aan dood).
Er zijn ook middelen op basis van dimeticon, die werken op een fysische manier. Een behandeling met dimeticon maakt de luizen niet resistent en daarom raadt het RIVM deze middelen aan.
Naast een antihoofdluismiddel moet je ook kammen! Deze combinatie is bewezen de meest effectieve methode.



Stappenplan

Stap 1: De voorbereiding

Kies je methode en haal alle benodigdheden in huis. De middelen hebben een houdbaarheidsdatum, maar haal een luizen-/netenkam uit voorzorg in huis. Controleer altijd het hele gezin!

Kam boven een wit vel of de wastafel, dan zie je of je behandeling effectief luizen en neten verwijdert.

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: De Behandeling

Gebruik je antihoofdluismiddel? Lees dan de instructies en volg de gebruiksaanwijzing op.

Gebruik deze middelen niet preventief, want dat heeft geen zin!

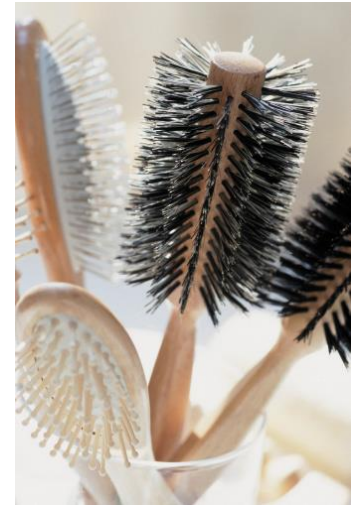
Stap 3: Kammen

Kam het haar goed door met een gewone kam.
Was het haar met gewone shampoo en spoel het haar uit.

Breng een ruime hoeveelheid crèmespoeling in het haar en spoel dit NIET uit.

Kam vervolgens alle luizen en neten uit het haar met de luizen-/netenkam volgens de [kaminstructies](#).

Als het niet in één keer lukt de neten uit te kammen, maak dan een mengsel van warm water met azijn. Maak het haar nat met dit mengsel, dan laten de neten beter los. Krijg je ze echt niet weg gekamd, knip dan de haren met neten weg of trek de neten tussen je nagels van de haren los.



Om alle haren te kammen, zijn ongeveer dertig slagen nodig. Afhankelijk van het soort haar ben je daar al gauw meer dan vijftien minuten mee bezig. Denk eraan dat je de luizen-/netenkam na ieder gezinslid dat gecheckt is weer grondig schoonmaakt met water en zeep of door de kam 1 minuut uit te koken in water.

Stap 4: informeer je omgeving

Als je luizen bij je kind hebt aangetroffen, waarschuw dan de school, de ouders/verzorgers van vriendjes en vriendinnetjes, eventuele logeetjes, de sportverenigingen enz, zodat daar ook gecontroleerd kan worden.

Stap 5: Blijf alert

Blijf de eerste 2 weken dagelijks kammen. Als je opnieuw (levende)hoofdluizen aantreft, begin je weer opnieuw bij stap 1. Zo niet, blijf dan na die 2 weken zolang er hoofdluis heerst alle gezinsleden één keer per week controleren met een luizen-/netenkam.