

Hoe kunt u voorkomen dat uw kinderen hoofdluizen krijgen?

In het begin van het schooljaar zijn er meer gevallen van hoofdluis (Pediculosis capitis of hoofdluisinfestatie), vooral bij kleuters en kinderen in het basisonderwijs, maar ook in het secundair onderwijs. Op scholen verspreiden hoofdluizen zich makkelijk onder kinderen door het intensieve onderlinge contact.

Hoe kunt u luizen krijgen?

Hoofdluis kunt u krijgen door contact met iemand die hoofdluis heeft. Een besmetting met hoofdluizen heeft niets met (slechte) hygiëne te maken. Ondanks de beste hygiëne bij u thuis, kan uw kind toch plots met die beestjes zitten.

Besmetting is mogelijk door zowel volwassen luizen als door nimfen en neten (dat zijn de eitjes van de luizen). Een persoon is besmettelijk zolang er luizen of levende neten aanwezig zijn. Luizen kunnen tot 2 dagen zonder gastheer overleven en besmettelijk blijven. Neten kunnen tot 2 weken buiten de gastheer overleven.

- Luizen worden hoofdzakelijk **via haar-haarcontact** overgebracht: de luizen lopen van het ene hoofd naar het andere. Springen of vliegen kunnen ze niet. Zodra ergens veel mensen bij elkaar zijn, bijvoorbeeld op school of sportclub, in de bioscoop of op de bus, kan hoofdluis zich makkelijk verspreiden. Kinderen krijgen vaker hoofdluis omdat ze tijdens het spelen letterlijk de hoofden bij elkaar steken. Ook huisgenoten van een besmet kind hebben meer kans op luizen.

- In tegenstelling tot wat vroeger werd gedacht, zijn er geen aanwijzingen voor verspreiding via de omgeving, bijvoorbeeld via mutsen, sjaals, hoofddekensels, handdoeken, bedlinnen, knuffels of via kleding als die dicht bij elkaar hangt, bijvoorbeeld aan een kapstok op school.

Hoe kunt u besmetting door luizen voorkomen?

Hoofdluis voorkomen kan nooit helemaal, maar u kunt wel de kans op een besmetting zoveel mogelijk proberen te verminderen en vooral verdere verspreiding tegengaan.

Weg van zijn gastheer kan een luis maar 1 of 2 dagen overleven. Recent onderzoek toont aan dat besmetting via voorwerpen die toebehoren aan de besmette persoon (mutsen, kam, lakens,...) onwaarschijnlijk is.

Regelmatig controleren

- Het is zinvol om schoolgaande kinderen om de paar weken te controleren op de aanwezigheid van luizen met een luizenkam of met de nat-kam-test.
- Signalen als jeuk en krabben op het hoofd kunnen wijzen op de aanwezigheid van hoofdluizen, maar vaak merkt men er helemaal niets van.
- Indien op school of opvang luizen worden gesignaleerd, controleer dan bij iedereen in huis (eventueel ook de grootouders of de kinderoppas...) of ze luizen hebben (en vergeet uzelf niet!) met de nat-kam-test of met een luizenkam. Als u geen luizen vindt, herhaal dit kammen dan bij iedereen eens per week, en dit gedurende minstens twee weken.
- Behandel iedereen met luizen of levensvatbare neten tegelijk met de nat-kam methode of een hoofdluisbestrijdingsmiddel. Als slechts één kind behandeld wordt, terwijl nog een broer, zus of ouder luizen heeft, zal het kind in een mum van tijd opnieuw luizen hebben. Wie geen luizen heeft, moet niet behandeld worden.
- Verwittig de school of het kinderdagverblijf (en eventueel ook ouders van vriendjes) als uw kind luizen heeft. Omgekeerd, moet de school de ouders verwittigen als er in de klas luizen worden vastgesteld. Van groot belang is dat iedereen die besmet is met luizen binnen eenzelfde klas gelijktijdig behandeld wordt.
- Controleer het haar na behandeling gedurende 14 dagen. Herhaal de behandeling altijd en zeker nog een keer extra als de luizen terugkomen.

Hoe moet u het haar controleren?

Zodra u vermoedt dat uw kind of iemand anders in huis luizen hebt, of als er luizen gesignaleerd worden in de kinderopvang of op school, moet u die zo snel mogelijk opsporen en bestrijden.

Er bestaan drie methoden om luizen op te sporen.

1. Visuele inspectie

Met de vingers worden de haren van elkaar gescheiden en systematisch doorzocht op de aanwezigheid van luizen. De luizen zitten meestal dicht tegen de haarwortel waardoor ze moeilijk te zien zijn. Soms zitten ze ook in de wenkbrauwen, de wimpers of in een baard. Ook als u geen luizen ziet maar wel grijswitte puntjes, is er waarschijnlijk sprake van hoofdluis. Die puntjes, de eitjes (neten), kunnen zich ontwikkelen tot luizen.

Luizen zijn op deze manier echter heel moeilijk op te sporen omdat:

- de meeste kinderen slechts een beperkt aantal luizen hebben. (1 à 10 luizen per hoofd);
- de donkere luizen weinig opvallen in donker haar;
- luizen heel snel weglopen bij elke bedreiging (ze zijn lichtschuw).

Met de visuele inspectie zullen dus heel wat luizen onopgemerkt blijven.

2. Inspectie met een luizenkam

Met de klassieke luizenkam kunt u de haren systematisch kammen, van de haarwortel tot de haarpunt, boven een stuk wit papier. Indien uw kind luizen heeft, dan worden ze door de kam uit het haar geplukt en vallen ze als kleine grijsblauw of roodbruin gekleurde spikkels op het papier.

Met deze methode vindt u meer luizen dan met de visuele inspectie.

De luizenkam moet fijne tanden hebben die 0,2 tot 0,3 mm van elkaar staan, de tanden moeten op doorsnede hoekig zijn.

3. De nat-kam-test

Dit is de beste manier om luizen op te sporen.

Bij de nat-kam-test wordt naast een klassieke luizenkam ook gebruik gemaakt van water en conditioner (balsem, crèmespoeling).

Het kind zit voorovergebogen.

- Maak het haar goed nat.
- Breng veel conditioner op het haar aan (gewoon instrijken, niet draaien)
- Kam met een gewone kam van achter naar voor tot er geen knopen meer in het haar zitten.
- Kam met een luizenkam van achter naar voor (dus van de nek naar het voorhoofd). Kam tegen de schedelhuid aan (richting: start aan het ene oor en schuif na elke kambeweging een stukje op tot u bij het andere oor komt)
- Veeg de kam na elke kambeweging af aan keukenpapier en controleer op luizen.
- Zitten er luizen in de kam, verwijder ze dan met een tandenstoker.

Het kind gaat nu rechtop zitten.

- Spoel de conditioner uit het haar. Laat het haar zeer nat. Hoe natter hoe beter.
- Kam met een gewone kam van voor naar achter.
- Kam met een luizenkam van voor naar achter (dus van het voorhoofd naar de nek), start aan het ene oor en schuif na elke kambeweging een stukje op tot u bij het andere oor komt.
- Veeg de kam na elke kambeweging af aan het keukenpapier en controleer op luizen.
- Leg de kam na behandeling minstens 30 minuten in ontsmettingsmiddel.

Hier vindt u een demonstratiefilmpje van de nat-kam-test.

<https://www.klasse.be/3517/luizen-uitroeien-in-8-stappen/>

Als u geen luizen vindt, herhaal dit kammen dan bij iedereen eens per week, gedurende 2 weken.

Hygiëne

Hoofdluis is geen probleem van slechte hygiëne. De haren overvloedig wassen als preventieve maatregel is bijvoorbeeld zinloos.

- Meubels of tapijten met een insecticidenspray behandelen is totaal zinloos omdat de kans dat luizen daar overleven zeer klein is.
- Algemene preventieve maatregelen om de kans op besmetting met luizen te verminderen, zoals het vermijden van overvolle kapstokken, hebben weinig zin.
- Ook het effect van een luizencape op de verspreiding van hoofdluis is niet wetenschappelijk aangetoond.
- Het is wel zinvol om in geval van een besmetting kammen, borstels, speldjes, enz. te ontsmetten: een halve minuut onderdompelen in water van 60°C of een uur in een alcoholische oplossing (alcohol 70°) leggen. Speciale ontsmettingsmiddelen of insecticiden zijn niet nodig.

Preventief gebruik van antiluismiddelen: afgeraden

Het preventief gebruik van antiluismiddelen wordt afgeraden. De actieve stoffen kunnen de hoofdhuid irriteren en jeuk veroorzaken. Bovendien kunnen de luizen resistent worden tegen de actieve stof.

Preventieve luizenrepellents: zinloos

In de handel zijn diverse verschillende middelen te vinden die de luizen op afstand moeten houden (luizenrepellents). Uit onderzoek is gebleken dat deze stoffen niet effectief zijn. Gebruik ervan wordt afgeraden.

Kleren en beddengoed wassen: niet nodig

In tegenstelling tot wat vaak wordt aangeraden, is het niet bewezen dat het zo warm mogelijk wassen van het beddengoed, knuffels, kleren, mutsen, sjaals enzovoorts nuttig is. De kans dat luizen zich via de kledij verspreiden is zeer onwaarschijnlijk.

Ook het stofzuigen van huis, auto... wordt niet langer aangeraden.

Kinderen thuis houden: niet nodig

Kinderen met luizen mogen nooit uitgesloten worden van school of sportclub. Er is geen bewijs dat uitsluiting van school doeltreffend is. Op het ogenblik dat de luizen worden ontdekt is het kind waarschijnlijk al meerdere weken besmet.

Een school mag nooit een leerling schorsen omwille van de aanwezigheid van luizen.

Het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB) kan wel in overleg met de ouders van een leerling met luizen beslissen dat het nodig is dat deze leerling thuis blijft om behandeling mogelijk te maken. Het gaat steeds om uitzonderlijke situaties.

Een badmuts dragen bij het zwemmen is niet nodig. Overdracht van hoofdluizen via zwemwater is zeer onwaarschijnlijk.

Meer info:

www.zorg-en-gezondheid.be/luizen/

http://www.vwvj.be/sites/default/files/infectieziekten/infectieziekten_-_info_en_brieven/hoofdluizen_bespreking.pdf

www.rivm.nl/Onderwerpen/H/Hoofdluis

www.landelijksteunpunthoofdluis.nl/