



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

# Luis in je haar? *Kammen maar!*

## **Informatie over hoofdluis**

Hoofdluis verspreidt zich in een hoog tempo, vooral onder kinderen. Controleer dus vaak en grijp meteen in als u hoofdluis ontdekt.

De beste aanpak is kammen met een fijntandige kam, zoals een luizenkam.

# Inhoudsopgave

## Algemeen 3

- Wat is hoofdluis? 3
- Hoe krijg je hoofdluis? 3
- Wat is het verschil tussen luizen en neten? 3
- Waarom is er vaak een hoofdluisplaag na de zomer- en herfstvakantie? 3
- Is het erg om hoofdluis te hebben? 3

## Controle 4

- Hoe ontdek je hoofdluis? 4

## Behandeling 5

- Hoe werkt de uitkambehandeling? 5
- Als ik kies voor een antihooftluismiddel, welk middel dan? 5
- Hoe gebruik ik een antihooftluismiddel? 5
- Bestaan er natuurlijke middelen tegen hoofdluis? 5
- Wat kan ik gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding of bij een baby? 6
- Wat als de hoofdluis na twee weken behandelen niet weg is? 6

## Andere maatregelen en preventie 6

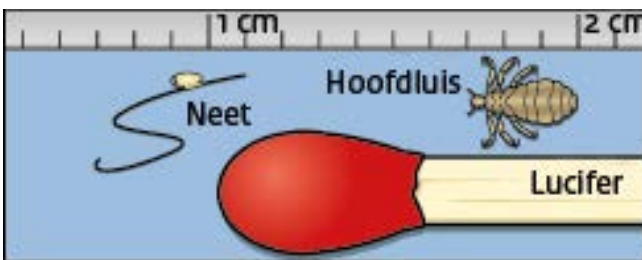
- Hoe zorg ik dat de hoofdluis zich niet verder verspreidt? 6
- Zijn er extra maatregelen in de omgeving nodig? 6
- Wat kan ik nog meer doen tegen hoofdluis? 6
- Kun je hoofdluis voorkomen? 6
- Kun je met hoofdluis naar school, sportclub of kinderopvang? 6
- Wat zijn de belangrijkste punten in de standaardprocedure op scholen? 8

## Achtergrondinformatie 8

# Algemeen

## Wat is hoofdluis?

De hoofdluis is een parasiet: het beestje leeft van mensenbloed. Hij zoekt graag behaarde en warme plekjes op zoals achter de oren, in de nek of onder een pony. Een volwassen hoofdluis is ongeveer 3 millimeter groot. Hij is grijsblauw of, nadat hij bloed opgezogen heeft, roodbruin van kleur. Mensen en alle diersoorten hebben een eigen luizensoort. Hondenluizen kunnen bijvoorbeeld niet op mensen overleven en andersom. De eitjes van de hoofdluis, de neten, zijn ongeveer 1 milliliter groot en grijswit. Ze lijken op roos. Het verschil is dat roos los zit terwijl neten juist aan het begin van de haren kleven. Hoofdluis kan kruipen en verspreidt zich in een hoog tempo. Een jonge luis is na 7-10 dagen volwassen en klaar om zelf weer eitjes te leggen. Hij leeft ongeveer één maand en legt in die tijd zo'n 250 eitjes. Snel ingrijpen is bij hoofdluis dus erg belangrijk.



Hoofdluizen zijn slechts enkele millimeters groot. Neten lijken op huidschilfers (roos).

## Hoe krijg je hoofdluis?

Hoofdluis krijg je van contact met iemand die hoofdluis heeft: de luizen lopen van het ene hoofd naar het andere. Ze verplaatsen zich niet via kleding. Springen kunnen ze niet.

Kinderen tussen de 3 en de 12 jaar krijgen vaker hoofdluis omdat ze tijdens het spelen vaak letterlijk de hoofden bij elkaar houden.



Hoofdluizen op een kam.

## Wat is het verschil tussen luizen en neten?

De volwassen luis is een grijsblauw beestje van ongeveer 3 millimeter groot. Nadat hij bloed opgezogen heeft, is hij roodbruin. De eitjes, neten, zien eruit als grijswitte puntjes en kleven aan de haren. Ze zijn lastig te verwijderen. Neten die dichtbij de hoofdhuid zitten, bevatten eitjes. Daaruit komen weer nieuwe luizen. Als de neten een paar of meerdere centimeters van de hoofdhuid vandaan zitten, dan zijn de luizen uitgekomen en blijft er een lege neet achter. Als het haar groeit, komen de lege neten steeds verder van de hoofdhuid af te zitten.

## Waarom is er vaak een hoofdluisplag na de zomer- en herfstvakantie?

Na vakanties lijkt het vaak alsof er luizenplagen zijn doordat dan veel schoolkinderen gecontroleerd worden. Hoofdluis komt dan niet zozeer méér voor, maar wordt simpelweg vaker ontdekt.

## Is het erg om hoofdluis te hebben?

Hoofdluis is beslist geen drama en u hoeft uzelf niets te verwijten als uw kind hoofdluis heeft. Het is onschadelijk, maar het kan veel jeuk geven. Door krabben kunnen er infecties ontstaan. Het krijgen van hoofdluis heeft niets te maken met lichamelijke hygiëne.

# Controle

## Hoe ontdek je hoofdluis?

Hoofdluis begint vaak met jeuk, maar niet altijd. Als u controleert kijk dan goed tussen de haren, vooral achter de oren en in de nek. U ziet de hoofdluizen dan bewegen. 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.

Doe de controle van het haar met een fijntandige kam, zoals een luizenkam. Hiermee kunt u luizen uit het haar kammen. Kam boven wit papier of de wasbak. De luizen zullen op het papier of in de wasbak vallen als kleine grijsblauw of roodbruin gekleurde spikkels. Wanneer u controleert zonder te kammen, is de kans groot dat u luizen mist.

Neem de volgende stappen:

1. Controleer alle gezinsleden.
2. Behandel gezinsleden die hoofdluis hebben.

Er zijn drie behandelmogelijkheden:

- de uitkambehandeling. Gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een fijntandige kam.
  - behandeling met antihooftluismiddel. Ook dan moet u het haar 2 weken dagelijks doorkammen met een fijntandige kam. Na ongeveer een week (volg de bijsluiter van het product) moet u de behandeling met het antihooftluismiddel herhalen.
  - behandeling met warme lucht. Een speciaal apparaat, de AirAllé, doodt de luizen en eitjes door ze uit te drogen, niet door verwarming. De AirAllé is ook geschikt voor haarsoorten die moeilijk te kammen zijn. In Nederland is de AirAllé alleen verkrijgbaar voor professionals en te gebruiken bij kinderen boven de 4 jaar.
3. Vertel iedereen in de directe omgeving dat uw kind hoofdluis heeft. Denk aan school, kinderopvang, (sport) clubs, opa's oma's, burens, de oppassen en ouders van vriendjes.



*Als u op hoofdluis controleert, kijk dan goed tussen de haren.*



*Kam het haar met een fijntandige kam boven een wit papier of de wasbak.*

# Behandeling

## Hoe werkt de uitkambehandeling?

Kam gedurende 2 weken elke dag het haar met een fijntandige kam, in combinatie met crèmespoeling. U gaat als volgt te werk:

- Maak het haar door en door nat. Verdeel crèmespoeling door het haar.
- Bescherm de ogen met een washandje en kam dan met een gewone kam de klitten weg. Spoel dit niet uit.
- Houd het hoofd voorover boven een wasbak of een stuk wit papier. Pak een fijntandige kam en kam het haar van achter naar voren, tegen de hoofdhuid aan; start bij het ene oor en schuif, plukje voor plukje, na elke kambeweging op naar het ander oor. Vastgeplakte neten kunt u eventueel losweken door te deppen met azijn.
- Veeg tijdens de kambeurt de kam regelmatig af aan een witte papieren servet of zakdoek en kijk of u luizen ziet. Spoel gevonden luizen door de wc of wasbak.
- Spoel vervolgens de crèmespoeling uit het haar.
- Na gebruik de kam goed reinigen met water en zeep en de luizen en neten verwijderen.

Als de uitkambehandeling niet heeft gewerkt dan kunt u dit herhalen in combinatie met een antihooftluismiddel.

## Als ik kies voor een antihooftluismiddel, welk middel dan?

Er zijn in Nederland verschillende antihooftluismiddelen verkrijgbaar in de vorm van een lotion of shampoo.

Deze middelen hebben de volgende werkzame stoffen:

- dimeticon
- malathion
- permethrine

Tegen malathion en permethrine is de hooftluis steeds vaker resistent (ongevoelig). Daarom hebben middelen met dimeticon de voorkeur. Tegen deze middelen is geen resistentie mogelijk, omdat dimeticon een andere werking heeft (het verstikt de luis).

Let op: een kind dat behandeld is met een middel waar malathion in zit, mag op de dag van de behandeling niet zwemmen. Dit omdat chloor de werking van malathion tegengaat. Vraag eventueel advies aan apotheek of drogist.



*De uitkambehandeling is de meest natuurlijke aanpak tegen hooftluis.*

## Hoe gebruik ik een antihooftluismiddel?

Volg altijd de bijsluiter. Verder is het belangrijk om na de behandeling de dode luizen met een fijntandige kam uit het haar te kammen. Zo kunt u zien of er nog levende luizen in het haar zitten. Behandel het haar na ongeveer een week (volg de bijsluiter van het product) nog eens met hetzelfde middel. De antihooftluismiddelen moeten allemaal gecombineerd worden met de uitkambehandeling: gedurende twee weken het haar dagelijks doorkammen met een speciale fijntandige kam. Dit staat niet altijd in de bijsluiter vermeld.

## Bestaan er natuurlijke middelen tegen hooftluis?

De uitkambehandeling is de meest natuurlijke aanpak van hooftluis. Er bestaan producten tegen hooftluis die zijn gebaseerd op olie, maar daarvan is niet bewezen dat ze werken.

## Wat kan ik gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding of bij een baby?

Bij zwangerschap en het geven van borstvoeding kunt u de kambehandeling met crèmespoeling volgen.

Het gebruik van antihoofdluismiddelen op basis van malathion en permethrine wordt afgeraden aan zwangeren en vrouwen die borstvoeding geven. Wij adviseren u antihoofdluismiddelen op basis van dimeticon alleen te gebruiken in overleg met een arts.

Voor baby's onder de 6 maanden adviseren wij de uitkam-behandeling. Antihoofdluismiddelen mogen bij baby's onder de 6 maanden alleen onder medisch toezicht worden gebruikt.

## Wat als de hoofdluis na twee weken behandelen niet weg is?

Als u kort na de behandeling weer hoofdluis ontdekt, hoeft dit niet te betekenen dat de behandeling niet heeft gewerkt. Er kan ook sprake zijn van een nieuwe besmetting. U kunt dan gewoon weer behandelen. Als u een antihoofdluismiddel met de stoffen malathion of permethrine heeft gebruikt, is er kans dat er resistentie is opgetreden. Dat betekent dat de luis niet gevoelig is voor deze stoffen. Behandel dan met een antihoofdluismiddel op basis van dimeticon, want daartegen is geen resistentie mogelijk. Let er goed op dat u dagelijks nauwkeurig het haar kamt met een fijntandige kam. Dit is erg belangrijk voor het slagen van de behandeling.

# Andere maatregelen en preventie

## Hoe zorg ik ervoor dat de hoofdluis zich niet verder verspreidt?

Het belangrijk aan iedereen in de omgeving te laten weten dat u hoofdluis heeft geconstateerd. Denk aan de school, kinderopvang of (sport)clubs, opa's, oma's, burens, oppassen en ouders van vriendjes. Zij kunnen dan ook controleren en herinfectie voorkomen door mee te werken aan de maatregelen.

Vooraf op school is het belangrijk om alle kinderen uit een groep tegelijk te controleren. Bovendien moet de behandeling van kinderen met hoofdluis op één dag starten. Dit voorkomt dat de luizen zich toch nog verspreiden. Daarnaast is het advies om de hele schoolklas 2 weken later opnieuw te controleren.

## Zijn er extra maatregelen in de omgeving nodig?

Nee, luizen verspreiden zich vooral via haar-haarcontact. Er zijn weinig aanwijzingen voor verspreiding via de omgeving. Het effect van maatregelen zoals het wassen van beddengoed, knuffels, jassen en het stofzuigen van de auto is dan ook onvoldoende bewezen. Ook het effect van een luizencape op de verspreiding van hoofdluis is niet wetenschappelijk aangetoond.

## Wat kan ik nog meer doen tegen hoofdluis?

Luizen verspreiden zich snel, dus controleer meteen alle huisgenoten door hun natte haar te kammen met een fijntandige kam. Als u geen luis vindt, herhaal dit kammen dan bij iedereen eens per week, gedurende 2 weken.

## Kun je hoofdluis voorkomen?

Dat kan nooit helemaal, maar regelmatig controleren scheelt veel werk achteraf.

## Kun je met hoofdluis naar school, (sport)club of kinderopvang?

Ja, er is geen reden om thuis te blijven. Wel is het belangrijk om te starten met de behandeling en om het te melden op school, (sport)club of kinderopvangcentrum.

## Wat zijn de belangrijkste punten in de standaardprocedure op scholen?

- Zorg dat de procedure bij iedereen bekend is.
- Spreek af wanneer de GGD wordt ingeschakeld.
- Spreek af hoe de nacontrole wordt geregeld.
- Informeer ouders regelmatig over hoofdluis en de afspraken daarover.



Een ouderwerkgroep kan op school de kinderen regelmatig controleren.

## Achtergrondinformatie

De informatie in deze folder is gebaseerd op de richtlijn Hoofdluis van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. De richtlijn is te vinden op [www.rivm.nl/hoofdluis](http://www.rivm.nl/hoofdluis).

Met vragen over de bestrijding van hoofdluis kunt u terecht bij:

- de GGD in uw regio. Als het adres niet onderaan deze pagina staat, kunt u het vinden via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl);
- de website van het Centraal Bureau Drogisterijbedrijven: [www.mijndrogistweetermeervan.nl](http://www.mijndrogistweetermeervan.nl), kiezen voor 'Hoofdluis'
- de website van huisartsen: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).

## Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met de GGD in uw regio. Het adres kunt u vinden via [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl)

Kijk ook eens op [www.rivm.nl/hoofdluis](http://www.rivm.nl/hoofdluis)

Dit is een uitgave van:  
**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu**  
Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

*Het RIVM coördineert in opdracht van het ministerie van VWS de infectieziektebestrijding in Nederland. Het RIVM besteedt uiterste zorg aan actuele en correcte publieksinformatie.*

*Deze publicatie is tot stand gekomen in nauwe samenwerking met deskundigen uit diverse organisaties en beroepsgroepen.*

*Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.*