**Luizen te lijf**

Ze zijn reuze trouw, maar niemands vriend: hoofdluizen. Als je eraan denkt, begint het al te kriebelen. Hoe wordt jeuk door luizen eigenlijk veroorzaakt? En het belangrijkste: hoe kom je zo snel mogelijk van deze plaagbeestjes af?

Een korte knuffel, samen op de foto of even op elkaars schermpje kijken; een luis heeft maar vijf seconden nodig om van het ene hoofd naar het andere te lopen. Denk niet dat hoofdluis alleen voorkomt bij schoolgaande kinderen; jongeren en volwassenen hebben er net zo goed last van. Heb je jeuk? Laat dan altijd je hoofdhuid controleren. Hoe eerder je een luizenbesmetting opspoort, des te sneller je de behandeling kunt starten. Luizen verspreiden zich namelijk in rap tempo!

**Hoe herken je hoofdluis?**

Volwassen luizen zijn ongeveer drie millimeter groot en grijsblauw van kleur, of roodbruin na het opzuigen van bloed. Ze houden van warme, behaarde plekjes. Je vindt ze daarom vooral achter de oren en in de nek. Luizen kunnen niet langer dan 48 uur overleven zonder bloed en warmte, maar zijn ver voor die tijd al te zwak om zich voort te planten. Een luis zonder gastheer is dus zo goed als kansloos.

**Neten en nimfen**

Luizenvrouwtjes leggen zo’n vijf tot negen eitjes per dag. Deze eitjes worden ook wel ‘neten’ genoemd: grijswitte ovale puntjes van een millimeter groot. Ze liggen dicht op de hoofdhuid en zijn gemakkelijk te verwarren met roos. Het verschil is dat je hoofdschilfertjes gemakkelijk los schudt, terwijl neten als lijm aan het haar plakken. Na zes tot negen dagen komen de luizenlarven – ook wel nimfen genoemd – uit hun eitje. Na zo’n zeven dagen is een larve oud genoeg om voor nakomelingen te zorgen. Om een luizenbesmetting effectief te behandelen, is het dus van belang om zowel de luizen als de neten uit het haar te verwijderen.

**De luizenmoeder**

Vannessa de Jong is luizenmoeder op de basisschool van haar kinderen. Ze weet alles over hoofdluis en voorziet kinderen en hun ouders van advies.

Vannessa: “Hoofdluis kun je niet voorkomen; het heerst altijd wel ergens. Vaak begint het met jeuk, maar dat hoeft niet. Het is daarom verstandig om alle gezinsleden maandelijks preventief te controleren, kinderen het liefst elke twee weken. Kam het haar met een luizenkam uit boven een stuk wit papier of keukenrol. Op die manier kun je een eventuele besmetting vroeg constateren en actie ondernemen.”

“Hoofdluis behandelen doe je door het haar dagelijks te kammen met een luizenkam. Houd dat zeker twee weken vol! Als je eerder stopt, heb je kans dat er een neet blijft zitten. Het is fijn om tijdens het kammen een crèmespoeling te gebruiken, zeker als je lang haar hebt. Ter ondersteuning kun je een shampoo of lotion met dimethicon gebruiken. Deze stof zorgt ervoor dat luizen geen zuurstof krijgen.”

“Kookwassen, meubels uitzuigen of textielgoed invriezen is allemaal niet nodig, net als het gebruik van luizenzakken. Luizen leven op het hoofd en verschansen zich niet in kleding, knuffels of beddengoed. Regelmatig controleren en – in het geval van besmetting – zorgvuldig kammen met de luizenkam, werkt het allerbeste!”

**Goed om te weten!**

Met lange, losse haren heb je meer kans op luizen. Heerst er hoofdluis? Doe het haar in een staart of knot.

Om neten los te krijgen, kun je wat keukenazijn op het haar deppen.

Kom je maar niet van die nare beestjes af? Op verschillende plekken in Nederland zijn luizenklinieken.

[luizenkliniek.nl](http://luizenkliniek.nl/)

**FEIT of FABEL?**

**Hoofdluis krijg je van een slechte hygiëne.**
Fabel! Hoofdluis is een parasiet die van bloed houdt en graag een warm plekje zoekt. Hij nestelt zich zowel op de schone als de ongewassen hoofdhuid.

**Luizen kunnen springen.**
Fabel! Luizen verspreiden zich door haarcontact en kunnen niet springen of vliegen.

**Je kunt luizen krijgen van je huisdier.**
Fabel! Dieren hebben andere luizen dan mensen. Bovendien hebben dieren vaker last van vlooien dan van luizen.

**Meisjes hebben vaker last van hoofdluis dan jongens.**
Feit! Simpelweg om de reden dat meisjes vaak langer haar hebben. Lang haar komt makkelijker in aanraking met het haar van andere kinderen.

**Luizen kunnen hun kleur aanpassen aan het haar waarin ze leven.**
Fabel! Het klopt dat hoofdluizen in zuidelijke landen donkerder zijn dan in noordelijke landen, maar van kleur veranderen kunnen ze niet.

**In een zwembad zwemmen luizen van hoofd naar hoofd.**
Fabel! Luizen houden niet van zwemmen. Sterker nog: als kinderen met hoofdluis het water induiken, zal het beestje zich extra goed vastklampen om te overleven.

Meer informatie over hoofdluis vind je op de website van het RIVM: [rivm.nl/hoofdluis](http://rivm.nl/hoofdluis).

.