



VCLB-Limburg



## De nat-kam-methode om luizen te behandelen.

Dit is een goedkope en veilige manier om luizen te behandelen. Je hebt geen producten van de apotheker nodig.

Het is wel een manier waar je voldoende tijd voor moet vrijmaken! Doe elke stap heel nauwkeurig en sla geen beurten over!

### Wat heb je nodig?

Gewone shampoo / conditioner (crèmespoeling of haarbalsem) / wastafel of bad / gewone kam / zeer fijne luizenkam (te koop bij de apotheker) / lauw water / washandje voor over de ogen / handdoeken / wit keukenpapier / tandenstoker / ontsmettingsmiddel

### Wat moet je doen?

Neem rustig de tijd!

- ✓ Was het haar met een gewone shampoo
- ✓ Breng ZEER VEEL conditioner aan op het hele haar
- ✓ Laat enkele minuten inwerken en kam het haar met een gewone kam, zodat alle knopen er uit zijn

NU begint het echte werk!

### **Stap 1: de persoon gaat het hoofd naar voor gebogen zitten**



- ✓ Kam het haar lok voor lok met de luizenkam.
- ✓ Kam tot tegen de hoofdhuid.
- ✓ Begin bij het ene oor en schuif na elke kambeweging op naar het andere oor. Ga van links naar rechts en van rechts naar links.
- ✓ Veeg de luizenkam élke keer af aan wit keukenpapier. Kijk of je luizen kan zien.
- ✓ Als er luizen in de kam zitten, gebruik je een tandenstoker om ze uit de kam te halen.

### **Stap 2: de persoon gaat weer rechtop zitten**

- ✓ Spoel alle conditioner goed uit het haar
- ✓ Laat het haar HEEL nat
- ✓ Kam het haar met een gewone kam naar achter (van het voorhoofd naar de nek)
- ✓ Kam nu met de luizenkam weer lok voor lok
- ✓ Start bij het ene oor en schuif op tot aan het andere oor
- ✓ Controleer na elke keer of er luizen in de kam zitten

**Deze behandeling herhaal je vier keer.**

**Laat telkens drie dagen tussen de kambeurten.**

**Je bent in totaal dus twee weken bezig met de behandeling.**

<b>Dag 1</b> 	<b>Dag 2</b>	<b>Dag 3</b>	<b>Dag 4</b>	<b>Dag 5</b> 	<b>Dag 6</b>	<b>Dag 7</b>
<b>Dag 8</b>	<b>Dag 9</b> 	<b>Dag 10</b>	<b>Dag 11</b>	<b>Dag 12</b>	<b>Dag 13</b> 	<b>Dag 14</b>

### **Goed om weten!**

Per keer moet je minstens een kwartier kammen.

Leg de kammen na de zoektocht een half uur in een ontsmettingsmiddel.

Verwijder zoveel mogelijk de neten uit het haar. Zo kan je beter zien of de luizen weg blijven.

**NIET DOEN:** producten kopen om luizen te voorkomen. Deze producten zijn duur en werken niet altijd.

### **En verder?**

- ✓ Was kleren en beddengoed op 60°C.
- ✓ Kleren, knuffels, ... die niet op 60°C gewassen kunnen worden, stop je een week in een plasticen zak. Sluit de zak goed.
- ✓ Stofzuig matrassen, zetels, kussens,...
- ✓ Leg kammen en borstels tien minuten in kokend water. Als dat niet lukt, leg je ze 24 uur in de diepvriezer.
- ✓ Leer je zoon/dochter dat mutsen en kammen niet uitgewisseld worden. Laat ze elk een eigen kapstok gebruiken.

### **Heb ik goed behandeld?**

Na twee weken mag je geen luizen meer vinden bij een kambeurt.

### **Krijg je de luizen niet onder controle?**

Vraag raad aan je CLB (011/58.62.10) of aan je huisarts.