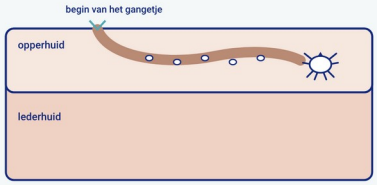
Scabiës in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

Hoe de scabiësmijt in de huid leeft

Het vrouwtje graaft een gangetje in de bovenste laag van de huid.



- een gangetje van een halve tot anderhalve cm
- de mijt zit aan het eind en legt elke dag eitjes
- jeuk komt van de afweer tegen de mijt
- meestal maar vijf tot tien mijten op het hele lichaam

De mijt is kleiner dan een halve millimeter. Je ziet hem niet met het blote oog.

Waar je scabiës vaak ziet

Bij volwassenen blijven het gezicht en het hoofd meestal vrij.

Tussen de vingers en aan de zijkant van de hand	**Polsen** vooral aan de binnenkant	**Ellebogen** aan de buitenkant	**Oksels** en de voorste okselplooi
Rond de navel en op de buik en de taille	**Billen en liezen** ook de geslachtsdelen	**Rond de tepels** vooral bij vrouwen	**Voeten** rond de enkels en tussen de tenen

Bij baby's en jonge kinderen kunnen ook het hoofd, het gezicht, de handpalmen en de voetzolen meedoen.

Het behandelplan in het kort

Iedereen in huis doet het tegelijk, op dezelfde dagen.

1 Dag 1 overdag	2 Dag 1 avond	3 Dag 2 ochtend	4 Dag 8
Wassen en opruimen	Behandelen	Afspoelen	Alles herhalen
• kleding en bedden-goed van drie dagen op 60 graden wassen • wat niet kan: drie dagen in een dichte zak • banken en kleden stofzuigen	• crème op het hele lichaam, of de tabletten innemen • schoon bed en schone kleren • crème acht tot twaalf uur laten zitten	• douchen met water en zeep • schone handdoek en schone kleren • was van de nacht meteen wassen • na twaalf uur niet meer besmettelijk	• opnieuw smeren of tabletten innemen • opnieuw wassen en stofzuigen • ook als de jeuk al minder is

Goed insmeren

Van de kaakrand tot onder de voeten. Dit zijn de plekken die mensen vaak vergeten.

1 **Tussen de vingers** en de tenen	2 **Onder de nagels** knip ze kort	3 **Polsen en enkels** vaak overgeslagen	4 **Oksels** en liezen
5 **Geslachtsdelen** ook de buitenkant	6 **Tussen de billen** en de bilnaad	7 **Onder de voeten** de hele voetzool	8 **Je rug** laat iemand helpen

Kinderen tot en met twaalf jaar smeer je ook op het hoofd en in het gezicht, niet in de ogen of de mond.
Was je handen? Smeer ze dan opnieuw in. Dat geldt ook na de wc en na een schone luier.

Wassen of in een zak

De mijt leeft buiten de huid meestal niet langer dan drie dagen.

Wassen op 60 graden

een programma van minstens 35 minuten

- kleding van de afgelopen drie dagen
- ondergoed en pyjama
- lakens, slopen en dekbedhoes
- handdoeken en theedoeken
- dekentjes en kussenhoezen
- sjaals, mutsen en handschoenen

Drie dagen in een dichte zak

binnen in huis, bij kamertemperatuur

- wat niet op 60 graden kan
- knuffels en sloffen
- jassen en schoenen
- tassen en stoffen hoesjes
- zak na drie dagen weer open en zo nodig gewoon wassen

Banken, stoffen stoelen, kleden en autostoelen stofzuig je. Gooi de stofzuigerzak daarna weg.

Wie behandelt mee?

Ook zonder jeuk. Kijk zes weken terug, vanaf de dag dat de jeuk begon.

Huisgenoten	Nauwe contacten	Overige contacten
twee keer behandelen	een of twee keer	vertellen en opletten
• iedereen die in je huis woont • partner en bedpartner • tegelijk met jou, op dezelfde dagen	• meer dan een kwartier huidcontact • samen slapen, knuffelen, seks • iemand die jij verzorgt • wie je kleding of beddengoed gebruikte	• korter of minder vaak contact • zes weken letten op jeuk • bij klachten naar de huisarts

De huisarts helpt je inschatten wie erbij hoort.

Ga naar de huisarts bij:

- jeuk bij meer mensen in huis, zwangerschap of een jonge baby
- dikke korsten, nieuwe plekjes, of jeuk die na vier weken nog niet over is

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar de LCI-richtlijn Scabiës van het RIVM, de NHG-Behandelrichtlijn Scabiës, Thuisarts en het gratis e-book Scabiës (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.