



Allergie voor huisstofmijt

Longgeneeskunde

Locatie Hoorn/Enkhuizen

Allergie voor huisstofmijt.

Huisstofmijten zijn hele kleine spinachtige diertjes, die onzichtbaar zijn voor het menselijk oog. Mijten leven in stof, vooral in bed: in matrassen, kussens en dekbedden. Ook zijn ze aanwezig in vloerkleden, stoffen meubilair, gordijnen en knuffels en kleding. Ze voeden zich met huidschilfers van mensen en van eventueel aanwezige huisdieren. Wanneer de uitwerpselen van de mijten opwarrelen en door de lucht zweven, kunnen ze diverse klachten geven:

- **Neus:** jeuk, niezen, loopneus, ook wel verstopping
- **Ogen:** jeuk, roodheid, tranen
- **Longen:** kortademigheid, piepen, hoesten
- **Huid:** mogelijk eczeem.

Deze klachten bij patiënten met allergie voor huisstofmijten kunnen echter ook andere oorzaken hebben, bijvoorbeeld een andere allergie of een ontsteking of irritatie door tabaksrook, parfum of schoonmaakmiddelen. Aangezien de huisstofmijt naast voedsel ook vocht nodig heeft, groeien mijten het beste in een warme, vochtige omgeving zoals het bed. Vooral in de maanden juli tot december zijn er veel mijten. In landen met een koud of zeer warm klimaat en in de bergen komen nauwelijks mijten voor.

De ideale leefomgeving van de huisstofmijt ziet er als volgt uit:

- Beschutting, bijvoorbeeld van matrassen, meubelstof, gordijnen, tapijt, maar ook van stofnesten.
- Voldoende voedsel, met name huidschilfers van mens en dier.
- Een aangename temperatuur, tussen de 10 en 30 graden.
- Vocht: een relatieve luchtvochtigheid van 45% om te kunnen overleven, een relatieve luchtvochtigheid van 55% om zich te kunnen vermenigvuldigen.

Geduld

Wanneer een woning is aangepast, kan het maanden duren voordat uw klachten hierdoor verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben bij sanering.

Vochtbestrijding

Het afvoeren van vocht uit huis moet worden bevorderd en het binnendringen van vocht in huis moet worden beperkt. Ventileren betekent continu lucht verversen. Met de afgevoerde lucht gaan vocht, koolzuurgas en andere verontreinigingen naar buiten en haalt u droge, frisse lucht en zuurstof naar binnen. Vochtbestrijding kan gerealiseerd worden met onderstaande maatregelen.

1. Ventileren

Houdt 24 uur per dag, alle dagen van het jaar de ventilatieroosters open of indien aanwezig een kantelraampje op kierstand (vingerdikte open), in alle vertrekken van het huis. Alleen in de nazomer kan de buitenlucht ongunstig zijn voor ventilatie. Deze lucht is vochtig en warm. Het vocht kan dan condenseren wanneer het binnen in koelere vertrekken komt. Begin dan ook vroeg in het najaar het huis te verwarmen.

2. Luchten

Zet iedere dag de ramen bij droog weer ongeveer 20 à 30 minuten open om het vocht af te voeren en het huis hierdoor droog te houden. In de winter bevat de koude buitenlucht weinig waterdamp. Deze lucht is erg geschikt voor ventilatie omdat de lucht na verwarming mooi droog wordt.

3. Verwarmen (zon, kachel, CV).

Tijdens het stookseizoen de gehele woning verwarmen. Dag- en nachttemperatuur niet meer dan twee graden laten verschillen. Bij voorkeur overdag 19 à 20 graden en 's nachts 17 à 18 graden.

4. Luchtventilatie

Zorg verder voor een goede luchtventilatie onder de vloer. Sluit ventilatieroosters in de buitenmuren nooit af, ook niet in de winter. Ook tijdens lange vakanties is het zinvol het huis te laten ventileren bijvoorbeeld door familie of de burens.

5. Controle op lekkages

Ga nauwkeurig na of er geen lekkages zijn van de toiletten, badkamers, afvoerbuizen van wastafels en gootstenen. Denk om lekkende dakgoten, uitbouwsels waardoor het kan inregenen en doorslaande muren. Tenslotte let u ook op eventuele lekkages bij uw burens, die in uw huis vochtproblemen geven.

6. Warmte-isolatie

Isoleer het huis bij voorkeur met steenwol of met glaswolvlaken of glasdekens.

Zo weinig mogelijk stof

Door het goed schoonhouden van uw woning, zorgt u voor zo weinig mogelijk stof in huis. Neem regelmatig stof af met een natte doek, stofzuig en dweil dagelijks. Vergeet daarbij niet om 'verscholen' plekken ook te reinigen, bijvoorbeeld achter de televisie, onder kasten en onder bedden.

Beschutting wegnemen

Overal waar zich stof ophoopt vinden huisstofmijten beschutting, dus ook achter een radiator die niet wordt schoongemaakt. Door zo min mogelijk textiel in uw woning te gebruiken, neemt u de beschutting voor de huisstofmijt weg. Het beestje zal zich minder thuis voelen en zal zich minder snel voortplanten. Wanneer oppervlakken glad zijn en dus makkelijk te reinigen, is er bovendien minder kans dat allergenen zich ophopen.

Maatregelen

In uw huidige woonsituatie zijn eenvoudig maatregelen te nemen die uw huis gezonder maken. Begin altijd eerst met de slaapkamer, vervolgens kan de woonkamer aangepast worden en tenslotte zonodig ook andere gedeelten van het huis.

Te nemen maatregelen zijn:

- Geen dons of veren dekbed of kussens, maar synthetisch; een extra toevoeging “anti-allergisch” op het etiket heeft geen betekenis.
- Matrassen zo mogelijk van polyether of schuimrubber aanschaffen.
- Voor matrassen, kussens of dekbedden kunnen het best speciale allergeendichte hoezen aangeschaft worden. Deze laten wel vocht en lucht door, maar zijn ondoordringbaar voor de huisstofmijten en de uitwerpselen ervan. U kunt de hoezen bestellen voor alle matrassen en kussens in de slaapkamer en ook meenemen op vakanties. Twee keer per jaar mogen ze in de wasmachine op 60 graden worden gewassen. Deze hoezen gaan tien jaar mee. De hoezen worden sinds januari 2009 niet meer vergoed. Afhankelijk van uw ziektekostenverzekering ontvangt u een tegemoetkoming in de kosten.
- Matrashoezen kunnen besteld worden via <http://www.allergiezorg.nl>. U heeft nodig een hoes voor het matras, de kussens en het dakbed.
- □Katoenen/kunststof gordijnen of lamellen gebruiken, die regelmatig gewassen of schoongemaakt kunnen worden.
- Alleen gesloten boekenkasten en kledingkasten; de kleding mag ook niet los op de grond of een stoel liggen.
- Gebruik wasbare knuffels; liefst op 60 graden te wassen. Knuffels kunnen ook 48 uur in de vriezer op -20 graden en daarna uitspoelen in lauw water.
- Liefst meubelen met gladde bekleding. Voor de vullingen van meubilair en kussens liever geen kapok, vlokken, dons of zee gras, maar een goede kwaliteit polyether/schuimrubber (“synthetisch”).
- Op de vloeren gladde materialen gebruiken zoals parket, kurk, plavuizen en zeil. Leg geen kleden op deze gladde ondergrond. Deze zijn moeilijk schoon

te houden en belemmeren de ventilatie. Vooral vaste vloerbedekking op een betonnen ondergrond is een slechte combinatie.

- Geen nieuwe huisdieren nemen. Indien dieren aanwezig zijn, deze vooral nooit in de slaapkamer laten komen (meer huidschilfers en dus meer mijten). Overigens: bij allergie voor een huisdier is het verreweg het beste om een ander tehuis hiervoor te zoeken!

Dagelijks

- Ventileren, vooral van de slaapkamer!
- Zoveel mogelijk het bed afhaken of openslaan en het beddengoed luchten.
- Vloeren vochtig afnemen of stofzuigen. Gebruik de stofzuiger niet als bezem, maar laat de zuiger langzaam over de vloer glijden zodat het stof met de mijten de gelegenheid krijgt om opgezogen te worden. Zuig ook stof uit hoeken, kieren, plinten e.d. Over het algemeen is het opgedwarrelde stof met mijten na ongeveer een half uur weer op de grond teruggekeerd.

Wekelijks

- Het beddengoed wassen op 60 graden.
- De gestoffeerde meubelen en het matras langzaam stofzuigen, indien er geen allergeendichte matrashoezen zijn aangeschaft.
- Dekens, kussens en dekbedden luchten en kloppen.

Om de zes weken

- Het kussen wassen op 60 graden, indien er geen allergeendichte hoes aangeschaft is.
- Knuffels wassen, liefst op 60 graden.

Driemaandelijks

- De ventilatieroosters en het rooster van de afzuigkap schoonmaken.

Twee maal per jaar

- De allergeendichte hoezen wassen volgens voorschrift van de fabrikant.
- De gordijnen en eventuele losse kleden wassen op 60 graden.

Stofzuigen

Door stof te zuigen met een gewone stofzuiger komen miljoenen fijne stofdeeltjes en allergenen in de lucht. Het is daarom raadzaam een stofzuiger met een HEPA 13 of 14 filter te gebruiken, want door de HEPA filter worden de fijnste stofdeeltjes gefilterd. Een stofzuiger met HEPA 14 zorgt voor een optimale luchthygiëne.

Vervang regelmatig, min 1 x per jaar het filter van uw stofzuiger en vervang de stofzak altijd op tijd.

Afgeraden wordt:

- Een stofzuiger zonder stofzak, omdat u iedere keer bij het legen in aanraking komt met allergenen.
- Een stoomreiniger, omdat de relatieve luchtvochtigheid laag moet blijven. Stoom is heet water en door met stoom te reinigen creëert u ideale leefomstandigheden voor de huisstofmijt.

Tips voor een gezonder leefklimaat

- Zorg voor een maximale verlichting (liefst door de zon) in huis en in de slaapkamer, want de huisstofmijt houdt niet van licht.
- Beperk het meubilair in de slaapkamer tot een minimum.
- Laat dag en nacht een raam open.
- Laat 's nachts ook de slaapkamerdeur open of op een kier voor een goede doorstroming van de lucht.
- Plaats het hoofdeinde tegen een muur en niet onder het raam.
- Voorkom dat de ruimte onder het bed wordt volgestouwd met spullen, want dan kan de matras niet genoeg luchten.
- Hoe decoratief het dekbedovertrek ook is: sla overdag de dekbed altijd open. Zo kan de matras beter ventileren en huisstofmijten schuwen lucht en licht.
- Vermijdt de aanwezigheid van dieren of het meedragen van haren op de kleding, omdat dierlijke huidschilfers een ideale voedingsbodem voor huisstofmijten vormt.
- Verkleed je bij voorkeur in de badkamer en niet in de slaapkamer.

Tip voor de vakantie

- De huisstofmijt wordt zeldzaam boven 1000 meter hoogte, verkies daarom een berg- of wintersportvakantie.

Niet roken

Wanneer in huis gerookt wordt, nemen astmaklachten vaak toe. De fijnere rookdeeltjes blijven lang (zeker acht uur) zweven. Dat merkt u bijvoorbeeld als u 's ochtends de woonkamer binnenkomt, waar de avond tevoren is gerookt. Zeker als er normaal in uw huis niet gerookt wordt, kunt u het duidelijk ruiken. Het is dan ook geen oplossing wanneer ouders van kinderen met astma alleen 's avonds roken, als de kinderen naar bed zijn. Ook roken onder de afzuigkap is geen oplossing.

Rook dus niet in uw woning en ook niet in de auto. Buiten roken is de enige oplossing en wordt steeds meer geaccepteerd wordt.

Wat niet helpt

U hoeft geen mijtdodende chemicaliën, diverse lucht- en stofzuigerfilters en elektrische dekens aan te schaffen. Het nut van deze middelen is nog onvoldoende aangetoond.

De kosten

Sommige saneringmaatregelen hebben te maken met het reinigen van materialen of opruimen van spullen. Deze maatregelen kosten vooral veel tijd. Er zijn echter ook maatregelen die geld kosten. Het vervangen van tapijt of meubilair of het aanschaffen van een afzuigkap of allergeendichte hoezen kan een behoorlijke investering zijn. In sommige gevallen kunt u in aanmerking komen voor een tegemoetkoming in de kosten. Neem altijd eerst contact op met een gespecialiseerde longverpleegkundige die u kan voorzien van een deskundig saneringsadvies.

Notities:

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00585-NL 09-12-2020