

# Saneren bij huisstofmijtallergie

Inleiding	2
De huisstofmijt	2
Bestrijding van de huisstofmijt	3
Wat niet helpt	6
Huisdieren	7
Niet roken	7
Meer informatie	8
Vragen?	9

## Inleiding

Uw behandelend kinderarts heeft aangegeven dat saneren voor uw gezondheid belangrijk is. Prikkelvermijden is naast medicijngebruik één van de belangrijkste onderdelen van de behandeling van astma en/of allergische neus. Buitenshuis is het lastig om prikkels te vermijden. In uw eigen huis heeft u meer grip op de inrichting. Bovendien brengt u een groot deel van de tijd door in uw eigen woning. Saneren betekent letterlijk: gezond maken. Het aanpakken van de voornaamste bronnen van prikkels kan klachten van astma en/of allergie verminderen. In deze folder vindt u uitleg over hoe u dit kunt doen.

## De huisstofmijt

Huisstofmijt is een klein spinachtige beestje wat met het blote oog niet te zien is. De huisstofmijt komt voor in ieder huis. Hij voelt zich het prettigst in een warme en vochtige omgeving en zit vooral in bed ( matrassen, kussens en dekbedden). Ook zijn ze aanwezig in vloerkleden, gestoffeerd meubilair, gordijnen en knuffels. 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 verstopte neus
- ogen: jeuk, roodheid, tranen
- longen: kortademigheid, piepen, hoesten
- huid: mogelijk eczeem

Hoe goed u ook schoonmaakt, de huisstofmijt leeft in ieder Nederlands huis. Aan de hoeveelheid huisstofmijten valt echter wel iets te doen en dat kan helpen om de klachten te verminderen.

Goed ventileren, stofnesten voorkomen en verwijderen, vocht verdrijven en goed isoleren zijn daarvoor noodzakelijke maatregelen. Gladde vloeren zijn gemakkelijker stofvrij te houden, dus vervang tapijt door bijvoorbeeld laminaat of vinyl. Meubels met een glad oppervlak, zoals leer of gelakt hout, geven de huisstofmijt weinig beschutting.

## Bestrijding van de huisstofmijt

### 1. Ventileren en luchten

Huisstofmijten houden van een vochtige omgeving. Probeer vocht dus zoveel mogelijk te voorkomen.

Dit zijn de grootste vochtbronnen in huis:

- de keuken en de badkamer
- apparaten zoals een wasdroger of een gasfornuis
- bouwvocht: water dat tijdens het (ver)bouwen het huis is binnengekomen
- lekkage, optrekkend of doorslaand vocht van buiten
- de kruipruimte

Ventileren: is belangrijk om vocht te voorkomen. Laat uw ventilatieroosters in alle ruimten 24 uur per dag open en zorg dat de roosters schoon zijn. Na verloop van tijd hoopt zich hier vaak stof en vuil in op, dat u met een harde borstel kunt verwijderen.

Luchten: door ramen open te zetten (niet langer dan een ½ uur) is ook een manier om vocht te verdrijven en voorkomen. Doe dit liefst vroeg in de ochtend of laat in de avond: dan is de buitenlucht het schoonst.

Minder vocht in huis:

- De Keuken: zet de afzuigkap aan tijdens het koken tot nog twintig minuten erna om al het vocht kwijt te raken
- De badkamer: zorg dat deze ruimte een eigen ventilatie-uitgang heeft en houd de deur gesloten tijdens het douchen, zo trekt het vocht niet naar andere plekken
- De wasmachine en droger: zet deze in een ruimte met een eigen ventilatie-uitgang en houd de deur gesloten tijdens gebruik
- De kruipruimte en kelder: dicht het luik goed af en doe hetzelfde met de openingen rond de leidingen die naar de kelder lopen.

De luchtvochtigheid kan gemeten worden met een goede hygrometer (onder andere te koop bij bouwmarkten). De vochtigheid kan het beste rond de vijftig procent blijven: daar voelen de meeste mensen zich goed bij. Is de luchtvochtigheid boven de zestig procent (in het stookseizoen) of boven de tachtig procent (in andere seizoenen) dan is het binnenhuisklimaat te vochtig. Dit vergroot de kans op huisstofmijt en schimmels. Meer ventileren en even wat meer stoken zijn oplossingen voor een te hoge luchtvochtigheid.

Luchtbevochtigers of radiatorbakjes om de lucht in huis vochtig te maken zijn in ons klimaat eigenlijk niet nodig om longklachten te voorkomen. Bovendien zijn radiatorbakjes niet aan te raden in verband met schimmelvorming in de bakjes.

## 2. Verwarmen

Probeer de temperatuur in huis zo gelijkmatig mogelijk te houden. Dat betekent dat elke ruimte ongeveer even warm of koud moet zijn. De beste temperatuur ligt tussen de 18 en 22 graden Celsius. De overgang van een koude omgeving naar een warme, of omgekeerd van warmte naar kou, kan de longen namelijk prikkelen.

Houd de verschillen in temperatuur zo klein mogelijk door:

- de temperatuur 's nachts hooguit twee graden te laten dalen
- het huis gelijkmatig te verwarmen, het liefst in alle vertrekken
- goed te isoleren en te ventileren
- tocht te beperken

### 3. Beschutting wegnemen

Stofnesten in huis zijn ideale plekken voor huisstofmijten om zich voort te planten.

- Vermijd open kasten en overvolle planken met losse spullen.
- Kies voor afsluitbare kasten, met voldoende ruimte eronder om de vloer te stofzuigen of te wassen.
- Kies liever voor gladde stoelen en banken.
- Denk bij het stoffen ook aan radiatoren en planten.
- Maak wanden en plafonds minstens twee keer per jaar schoon.
- Het is goed om eens per jaar de gordijnen te wassen of uit te kloppen.
- Was eventuele vloerkleedjes, kussentjes regelmatig op zestig graden.

### 4. Gladde materialen

Stofzuigen helpt om allergenen en stof te verwijderen, al is dat niet altijd gemakkelijk. Als de huisstofmijten in het tapijt nog leven, laten ze zich niet opzuigen. Ze houden zich namelijk vast aan het textiel, zelfs bij laagpolig tapijt. Probeer daarom alle meubels en vloerbedekking van textiel te vervangen door glad materiaal. Stofzuigen is voor iemand met astma meestal geen pretje, want door het stofzuigen komen fijne deeltjes en allergenen in de lucht.

Tijdens en na het stofzuigen is het advies de ruimte te luchten. Vervang het filter van de stofzuiger regelmatig, om de uitgeblazen lucht zo 'schoon' mogelijk te houden. Gebruik bij gladde vloeren bij voorkeur een vloerwisser met stofbindende doekjes.

## 5. Allergeendichte hoezen

Voor mensen met een huisstofmijtallergie zijn speciale hoezen voor op het bed een uitkomst. De allergeendichte hoezen voor om het matras, kussens en het dekbed zorgen ervoor dat u zo min mogelijk in aanraking komt met de mijt en zijn uitwerpselen. In een oud matras of kussens kunnen erg veel huisstofmijten zitten. Beter is dan een nieuw exemplaar te kopen en die van hoezen te voorzien.

Sinds 1 januari 2009 worden huisstofmijtdichte hoezen meestal niet meer vergoed door de zorgverzekeraar. U moet deze dus zelf betalen. De longverpleegkundige kan u helpen een betaalbare keuze te maken. Aanbevolen wordt de allergeendichte hoezen twee keer per jaar te wassen op 60 graden. De hoezen gaan 10 jaar mee.

## 6. Wassen op 60 graden

Huisstofmijten overleven een temperatuur van zestig graden niet. Door textiel zoals beddengoed en kussens, op deze temperatuur te wassen worden de mijten gedood en de allergenen uitgespoeld. Het is voldoende om een keer in de zes weken op deze manier te wassen. Ook kunt u textiel, zoals knuffels, vijf dagen in de diepvries leggen. Bij -20 graden gaan de huisstofmijten namelijk ook dood. Spoel hierna de materialen goed uit, om de dode mijten en de allergenen te verwijderen.

## Wat niet helpt

Een aantal hulpmiddelen waar u misschien wel van gehoord heeft, hebben geen bewezen effect op longklachten. Zo is bijvoorbeeld niet aangetoond dat luchtbehandelingsapparaten, zoals luchtfilters, luchtreinigers, ionisatoren of luchtzuiverende lampen, helpen tegen longklachten. Luchtreinigers halen deeltjes uit de lucht met filters. Maar waarschijnlijk ademt u de allergenen in voor dat ze in het apparaat komen. Bovendien blijven er allergenen in meubels zitten die weer omhoog dwarrelen. Een gratis proefperiode kan misleidend werken, omdat u niet kunt weten waardoor u eventueel minder klachten hebt.

## Huisdieren

Wanneer er een allergie aanwezig is, maar niet voor huisdieren is het raadzaam om geen nieuwe dieren in huis te nemen. Het risico bestaat dat er mogelijk een allergie opgebouwd kan worden. En als u eenmaal aan uw huisdier gehecht bent, is het moeilijk er weer afstand van te doen. Overigens: bij allergie voor een huisdier met name katten verplaatst het allergeen zich gemakkelijk omdat het zo licht is en kan het zelfs aan het plafond hechten. Ook als u een huisdier wegdoet kunt u nog jaren last hebben van de prikkels. Indien dieren aanwezig zijn, vooral nooit in de slaapkamer laten komen. (meer huidschilfers geeft meer mijten).

## Niet roken

Wanneer in huis gerookt wordt, nemen astmaklachten vaak toe. Roken is niet alleen slecht voor de roker of rookster zelf. Ook het meeroken van uw kind, kan reacties van de luchtwegen uitlokken.

Kinderen die blootgesteld worden aan omgevingsrook ademen dezelfde giftige en kankerverwekkende stoffen in als rokers. Zij zijn in het bijzonder kwetsbaar voor de negatieve gezondheidseffecten van meeroken omdat hun ademhalingssysteem, immuunsysteem en zenuwstelsel nog in ontwikkeling zijn. En kinderen nemen meer van de schadelijke stoffen in tabaksrook op dan volwassenen, omdat zij sneller ademen. Roken lokt benauwdheid uit.

Uit onderzoek blijkt dat in gezinnen waar wordt gerookt, jonge kinderen (met of zonder astma) tweemaal zo vaak luchtwegproblemen krijgt als kinderen uit huizen die rookvrij zijn. Rook in huis ook niet als de kinderen weg zijn. Rook blijft namelijk lang hangen(ook in uw kleding!). De fijnere rookdeeltjes blijven lang (zeker acht uur) zweven, en verdwijnt ook niet door luchten. Dat merkt u bijvoorbeeld als u 's ochtends de woonkamer binnenkomt, waar de avond tevoren is gerookt. 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. Het is soms moeilijk om bezoek te vragen niet te roken in uw huis. Probeer duidelijk aan te geven welke gevolgen het roken kan hebben voor u en uw gezinsleden.

Veilig meeroken bestaat niet; Stoppen met roken geeft de beste bescherming

## Meer informatie

Op de sites van Trimbos instituut [www.rokeninfo.nl/publiek](http://www.rokeninfo.nl/publiek), [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) en [www.rookvrijegeneratie.nl](http://www.rookvrijegeneratie.nl) kunt meer informatie vinden over gevaren van (mee)roken en tips en ondersteuning / begeleiding vinden in het stoppen met roken.



Ook kunt u contact opnemen met de rokeninfolijn: 0900-1995 of met de stoplijn: 0800-1995

Op [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl) kunt u terecht voor al uw vragen over astma, saneren, medicijnen en allergieën ect.

De website [www.longfonds/astmakids.nl](http://www.longfonds.astmakids.nl) is een leuke website speciaal voor kinderen met astma. Hier vindt u veel informatie, spelletjes, video's en vragen over van alles en nog wat!

## Vragen?

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts of kinderlongverpleegkundige. Zij zijn bereikbaar via de polikliniek Kindergeneeskunde, telefoon (0512) 588 820.

*Verantwoording: Deze tekst is samengesteld door de kinderartsen en kinderlongverpleegkundige.*