

Het saneren van de woning

bij allergie voor huisstofmijten

Als u allergisch bent voor huisstofmijten is het belangrijk om er zo min mogelijk mee in aanraking te komen. Dit kan door aanpassingen te doen in uw woning, de zogeheten sanering. U vindt hier tips om uw woning aan te passen. Heeft u vragen, overleg dan met uw behandelend arts.

Over de huisstofmijt

Huisstofmijten zijn heel kleine, spinachtige diertjes, die onzichtbaar zijn voor het menselijk oog. Ze leven in stof, vooral in bed: in matrassen, kussens en dekbedden. Ook zijn ze aanwezig in vloerkleden, meubilair van stof en knuffels. Mijten voeden zich met huidschilfers van mensen en van huisdieren.

Klachten door uitwerpselen

De klachten ontstaan als uitwerpselen van mijten opwarrelen en door de lucht zweven.

Mogelijke klachten zijn:

- neus: jeuk, niezen, loopneus, verstopping;
- ogen: jeuk, roodheid, tranen;
- longen: kortademigheid, piepen, hoesten;
- huid: eczeem.

Deze klachten kunnen echter ook andere oorzaken hebben, bijvoorbeeld een andere allergie, ontsteking of irritatie door tabaksrook.

Vocht

De huisstofmijt heeft naast voedsel ook vocht nodig. Daarom 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.

Geduld

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

De huisstofmijt bestrijden

Hoe kunt u de huisstofmijt bestrijden?

De huisstofmijt kunt u het beste bestrijden door:

- vocht in huis te beperken;
- stof uit huis te verwijderen.

Vocht aanpakken

Vocht bestrijden

Om vocht te bestrijden is het belangrijk:

- het afvoeren van vocht uit huis te bevorderen en
- het binnendringen van vocht in huis te beperken.

Ventilatie

Zorg voor een goede ventilatie en combineer dit zoveel mogelijk met verwarming door zon, kachel of centrale verwarming. Zet niet alleen 's zomers, maar ook 's winters de ramen dagelijks



een tijdje open om het huis droog te houden. In de winter bevat de koude buitenlucht weinig waterdamp. Deze lucht is erg geschikt voor ventilatie omdat de lucht na verwarming binnen mooi droog wordt.

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 daarom vroeg in het najaar het huis te verwarmen.

Zorg 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 de burens.

Lekkages en vochtproblemen verhelpen

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

Isolatie

Het huis isoleren kan het beste met steenwol of met glaswolvlokken of -deken.

Inrichting aanpassen

Met een paar aanpassingen in uw woning kunt u de hoeveelheid huisstofmijt sterk verminderen. U heeft dan minder last van uw allergie. Begin altijd eerst met de slaapkamer, daarna kunt u de woonkamer aanpassen en tenslotte zonodig ook andere delen van het huis.

- Vermijd dekbedden en kussens met dons of veren. Kies in plaats daarvan voor synthetisch materiaal. De toevoeging anti-allergisch op het etiket heeft geen betekenis.
- Kies voor matrassen van polyether of schuimrubber.
- Voor matrassen, kussens of dekbedden kunt u het best speciale hoezen aanschaffen. Deze laten wel vocht 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. De zorgverzekeraar vergoedt deze hoezen meestal, als u een verklaring van de specialist meestuurt. Vraag dit eerst na bij uw verzekering.
- Zorg voor katoenen of kunststof gordijnen of lamellen die regelmatig schoongemaakt of gewassen kunnen worden.
- Zorg voor afsluitbare boekenkasten en kledingkasten en houd deze zo veel mogelijk gesloten.
- Laat kleding niet los op de grond of op een stoel liggen.
- Koop wasbare knuffels.
- Meubels met gladde bekleding zijn het beste. Het is beter geen meubilair te nemen met een vulling van kapok, vlokken, dons of zeegras. Wel goed is een synthetische vulling van een goede kwaliteit polyether of schuimrubber.
- Gebruik op de vloeren gladde materialen, zoals parket, kurk, plavuizen en zeil.
- Leg niet te veel 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.
- Neem geen nieuwe huisdieren. Als u huisdieren heeft, laat ze dan nooit in de slaapkamer komen. Dat zorgt namelijk voor meer huidschilfers en dus meer mijten. Overigens: als u allergisch bent voor een huisdier is het verreweg het beste om een ander tehuis te zoeken voor het dier.



De woning verzorgen

U kunt in huis een aantal dingen doen om de klachten te beperken. Sommige zaken kunt u het beste dagelijks doen, andere zijn maar twee keer per jaar nodig.

Dagelijks

- ventileren, vooral van de slaapkamer.
- zoveel mogelijk het bed afhalen 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 en dergelijke. Gebruik een krachtige stofzuiger met papieren stofzakken die regelmatig verschoond moeten worden. Laat ook stofzuigen bij langdurige afwezigheid, bijvoorbeeld vakanties. Als u bij het schoonmaken last heeft van het stof, kunt u het beste een ander laten stofzuigen of zelf een speciaal maskertje opzetten. 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 meubels en het matras langzaam stofzuigen, tenzij u speciale matrashoezen heeft aangeschaft.
- dekens, kussens en dekbedden luchten en kloppen.

Om de twee weken

- het kussen wassen op 60 graden, behalve als u een speciale hoes heeft aangeschaft.

Twee maal per jaar

- de speciale hoezen wassen volgens voorschrift van de fabrikant.
- de knuffels, gordijnen en losse kleden wassen op 60 graden.

Wat niet helpt

Het nut van de volgende middelen is nog onvoldoende aangetoond. U hoeft ze daarom niet aan te schaffen:

- mijtdodende chemicaliën;
- lucht- en stofzuigerfilters;
- elektrische dekens.

Contact

Heeft u nog vragen, dan kunt u contact opnemen met:

- Allergologie, telefoon (010) 704 01 00 (bereikbaar van 8.00 - 12.30 en 13.30 - 16.00 uur)





