

# Saneringsadviezen bij huisstofmijtallergie

## Inleiding

In deze folder krijgt u informatie over de huisstofmijt en adviezen hoe deze te bestrijden.

## Wat is huisstofmijt

Huisstofmijten zijn minuscule beestjes die zich ophouden in het huis. Ze leven in tapijten, matrassen, kussens, beddengoed en de stoffen bekleding van meubels. Ze voeden zich met huidschilfers van de mens.



Huisstofmijt gedijt vooral in een vochtige omgeving met een behaaglijke temperatuur. Vandaar dat mensen met een allergie voor huisstofmijt in de herfst vaak de meeste klachten hebben. De lucht is dan vochtiger dan in andere seizoenen. Het zijn overigens niet de beestjes zelf die de allergische reactie uitlokken, maar hun uitwerpselen.

De klachten die wijzen op een allergie voor huisstofmijt zijn:

- In huis of in bepaalde woonvertrekken voortdurend last hebben van een jeukende, verstopte neus of juist een loopneus;
- Branderige en tranende ogen;
- Een prikkelhoest;
- Een droge keel.

Enmaal buiten of in een ander vertrek, verdwijnen de klachten van zelf.

### Algemene adviezen voor de bestrijding van de huisstofmijt

- Zorg voor gladde vloeren en vervang tapijt;
- Houd de woning zoveel mogelijk vochtvrij;
- Ventileer 24 uur per dag door middel van ventilatierooster of klepraampjes (dauerluftung);
- Lucht dagelijks een half uur;
- Houd de vochtigheidsgraad in huis rond de 50%. Dit is te meten met een hygrometer. Op deze manier is duidelijk of het huis te droog af te vochtig is;
- Houd tijdens het douchen/baden de deur dicht en ventileer nadien, zodat het vocht zich niet in huis verspreidt;
- Bovenstaande geldt ook tijdens het koken. Controleer de werking van de afzuigkap. Laat deze tot tien minuten na het koken aanstaan;
- Droog de was niet binnenshuis.

### Specifieke adviezen voor de bestrijding van de huisstofmijt

- **Opsporen**  
Om de huisstofmijt in uw woning op te sporen is er een testmiddel in de handel: de 'acarex-test'. Deze test is te koop in de apotheek.
- **Verwijderen**  
Alles wat op 60° gewassen is bevat geen huisstofmijt meer. Voorkeur wordt gegeven aan synthetische (dekbedden, hoofdkussen) of katoenen materialen voor bijvoorbeeld beddengoed. Dit geldt ook voor knuffelbeesten. Is het materiaal niet uit te wassen op 60°C, dan is het alternatief: de knuffelbeesten/kussentjes 24 tot 48 uur in de vriezer leggen en daarna wassen op de gewenste temperatuur.
- **Bescherming**  
De matras is een goede voedingsbodem voor huisstofmijten. Er zijn allergeenwerende hoezen te verkrijgen voor het matras, maar ook eventueel voor kussen en/of dekbed. Allergeenwerende hoezen laten wel vocht door maar niet de huisstofmijt.

### Schoonmaaktips

Houd de woning zoveel mogelijk stofvrij!

- Bij het stofzuigen worden kleine stofdeeltjes uit de stofzuiger geblazen. Stofzuigen wordt daarom bij voorkeur niet door de patiënt zelf gedaan of als de patiënt in dezelfde ruimte is;
- Gladde vloeren zijn gemakkelijk schoon te houden (zeil, parket, laminaat, tegels). U kunt wassen met een geïmpregneerd doekje en zo nodig lichtvochtig afnemen;
- Gesloten kasten zijn gemakkelijker stofvrij te houden dan open kasten;
- Gladde afwasbare materialen zijn gemakkelijker stofvrij te houden;
- Schaf geen huisdieren aan. Indien ze er al zijn, zorg dan dat de slaapkamer verboden terrein is;
- Zet uw huis niet te vol en ruim rommel op. Dat maakt schoonmaken een stuk makkelijker.

### Niet-allergische factoren

Mensen met gevoelige luchtwegen (astma) reageren altijd in meerdere of mindere mate met benauwdheid en/of hoesten op:

- Stof
- Vocht
- Rook
- Zorg dat er binnenshuis niet gerookt wordt, ook niet onder de afzuigkap;
- Temperatuurwisselingen  
Bij koud weer naar buiten: de das voor de neus en mond houden, zodat in eerste instantie de eigen warme lucht weer wordt ingeademd.
- Zorg dat alle vertrekken in huis niet meer dan 2°C verschillen in temperatuur.

- Geuren zoals parfum, rook, kooklucht, verflucht, reinigingsmiddelen en sterk geurende bloemen kunnen invloed hebben op de luchtwegen. Chloorlucht in een zwembad kan ook invloed hebben;
- Emoties zoals verdriet, angst, stress en blijdschap kunnen invloed hebben;
- Inspanning

In veel gevallen ontstaan er klachten tijdens inspanning (sporten). Toch is het advies om zoveel mogelijk te sporten, hiermee wordt een goede conditie van de longen opgebouwd. Een goede warming-up kan problemen voorkomen.

### Omgevingsfactoren

De volgende factoren leveren alleen problemen op wanneer iemand daarvoor allergisch is. De arts kan een allergie door bloedonderzoek of een huidtest vaststellen. Bij kinderen zijn vanaf vier jaar de allergietesten betrouwbaar. De meest voorkomende factoren zijn:

- Huisstofmijt
- Kat/hond
- Gras/pollen

### Meer informatie

Meer informatie over huisstofmijt vindt u op de site van het Longfonds, [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl) en op de site van het ministerie voor Volksgezondheid, [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

### Schoonmaakschema bij mijtenprobleem en schimmels

Wat	Hoe	Bijzonderheden	Frequentie
Ventilatierooster	Statische doek/borstel		1 x per 6 maanden
Afzuigkap	Filter vervangen en reinigen	Gebruiksaanwijzing kap	1 x per 3 maanden
Gordijnen	Wassen op 40 graden	Niet wasbaar dan uitkloppen	1 x per 3 maanden/ 1 x per jaar
Gestoffeerd meubilair		Wekelijks stofzuigen	1 x per 3 maanden
Tafelkleden / perzen	Wassen op gewenste temperatuur		1 x per 6 maanden
Kussens, woningtextiel, knuffels	Wassen op 60 graden	In diepvries op -20°C gedurende 1 week, daarna wassen	1 x per 6 weken
Matras, dekbed, kussen	Wassen op 60 graden	Indien niet mogelijk allergeendichte hoes	1 x per 6 weken
Allergeendichte hoes	Wassen op 60 graden		1 x per 6 maanden
Textiele vloerbedekking		Wekelijks stofzuigen	1 x per 3 maanden
Gladde vloeren	Droog of vochtig afnemen/zuigen		1 x per week
Wanden en plafonds	Vochtig afnemen		1 x per jaar
Schimmel op ruwe wanden en tegels	Gebruik plantensproeier zuurstofbleek	Geen effect, dan schimmelwerende	1 x per 3 maanden
Radiatoren en convectorsputten	Stofvrij houden		1x per 3 maanden

## Telefoonnummers en adressen

Astma/COPD-verpleegkundige

T: 0492 – 59 51 65

maandag tot en met vrijdag van 8.30 – 9.30 uur  
en van 13.00 – 13.30 uur

E: [copdconsulent@elkerliek.nl](mailto:copdconsulent@elkerliek.nl)

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

