

ADVIEZEN BIJ HUISSTOFMIJTALLERGIE

- Patiëntinformatie -

AZ OUDENAARDE
VZW



| WWW.AZOUDENAARDE.BE |

Adviezen bij huisstofmijtallergie

Inleiding

U heeft te horen gekregen dat u of uw kind een huisstofmijtallergie heeft. In deze folder vindt u algemene informatie over de huisstofmijt en adviezen om de impact van de huisstofmijten in huis te verminderen.

Huisstofmijt

Huisstofmijten zijn hele kleine, spinachtige diertjes die niet met het blote oog te zien zijn. Ze leven en planten zich voort op warme (25°C) en vochtige plaatsen (+ 50% relatieve vochtigheid). Een huisstofmijt voedt zich met de huidschilfers van mensen en - eventueel aanwezige - huisdieren. De huisstofmijten zijn vooral te vinden in huisstof, beddengoed, matrassen, kussens, knuffels, gestoffeerd meubilair en tapijten.

De huisstofmijt bijt niet, steekt niet en brengt geen ziektes over. Mensen kunnen allergisch reageren op de (onzichtbare) uitwerpselen van de mijt op de plaatsen waar de diertjes graag vertoeven. Huisstofmijten houden van een vochtige en warme omgeving.

Maatregelen

De huisstofmijt leeft in elk Belgisch huis, hoe goed er ook wordt schoongemaakt. Om ervoor te zorgen dat de huisstofmijt zich niet meer prettig voelt in de woning, moeten de volgende maatregelen genomen worden:

- Vochtigheid verminderen.
- Ventileren.
- Stofvrij houden.
- Beschutting, zoals tapijt en stofnesten wegnemen.

Adviezen

Ventileren en verwarmen

De vochtproductie in huis moet zoveel mogelijk beperkt worden. Dit kan met behulp van de volgende maatregelen:

- Zet tijdens het koken tot een half uur daarna de dampkap aan.
- Zet tijdens het douchen tot een half uur daarna de mechanische ventilatie aan of zet een raam open.
- Laat de was zoveel mogelijk buiten drogen. Gebruik bij voorkeur een droogkast met afvoer naar buiten. Indien u een condensatiedroogkast heeft of de was binnenshuis laat drogen op een rek, doe dat in een aparte kamer met de deur naar de gang dicht en een raam naar buiten open.
- Ventileer altijd goed. Lucht elke ruimte door de ramen minstens een half uur per dag echt open te zetten. (In geval van bijkomende pollenallergie in het pollenseizoen niet tussen 10u en de late namiddag).
- Verwarm het huis, best niet hoger dan 18-20°C.
- Overweeg ontvochtigers.

Inrichting van de woning

Huisstofmijten leven graag in stof en in materialen van stof. Zorg daarom voor zo min mogelijk stof en stoffen materialen in huis. Dit kan onder meer door:

- Gladde vloeren die nat afneembaar zijn. Denk bijvoorbeeld aan tegelvloer, linoleum, laminaat, en dergelijke. Geen tapijten of vloerkleden.
- Zitmeubels van glad, afneembaar materiaal zoals (kunst)leer.
- Losse spullen, speelgoed en dergelijke zoveel mogelijk op te bergen in dichte kasten of plastic dozen.
- Laat huisdieren niet in de slaapkamer of op de zetels vertoeven.

Inrichting en onderhoud slaapkamer

Er wordt relatief veel tijd doorgebracht in de slaapkamer. In bed verliezen we huidschilfers en vocht en zorgen er zo voor dat dit de ideale plek is voor huisstofmijten. Het is dus de belangrijkste kamer om de volgende maatregelen te treffen:

- Een gladde vloer, die nat is af te nemen.
- Een kamertemperatuur van 18°C.
- De matras moet goed kunnen ventileren. Dit kan met behulp van een open bedbodem.
- Een matras, dekbed en hoofdkussens van synthetisch materiaal, de laatste twee wasbaar op 60°.
- Overweeg ondoordringbare hoezen voor huisstofmijt of Acar'Up als antihuisstofmijtbehandeling van het bed.
- Beperk meubilair en plekken waar stof zich kan ophopen. Hou de kamer ordelijk: geen open boekenrekken, geen uitgestalde beeldjes/lego/auto ... verzameling.
- Het dekbed en het hoofdkussens wast u eens om de 6-12 weken op 60°C.
- Sla het dekbed 's morgens terug om het bed te luchten. Gebruik geen spreij of extra dekens op het bed.
- Liefst maar 1 knuffel, die wasbaar is op 60°. De knuffel wast u 1 keer per maand op 60°C. Als de knuffel alleen op lagere temperatuur gewassen mag worden, leg hem dan eerst 48 uur in de vriezer (-20°C).
- Laat geen huisdieren binnen in de slaapkamer.
- Berg gewassen kleding op in een gesloten kast.
- Kleed u bij voorkeur niet om in de slaapkamer en bewaar reeds gedragen kledij elders.
- Zorg ervoor dat er (ook 's nachts) een raam op een kiertje openstaat. (In geval van bijkomende pollenallergie in het pollenseizoen niet tussen 10u en de late namiddag).

Een overzicht

Dagelijks

- Ventileren.
- Sla het beddengoed 's morgens terug en laat het bed luchten.

Wekelijks

- Was het beddengoed op 60°C.
- Klop dekens, dekbed en kussen uit en lucht het.
- Dweil de vloer of reinig met een vochtige dweil. Vermijd stofzuigen (tenzij u een centrale stofzuiger of stofzuiger met waterslot heeft).
- Neem stof af met een vochtige doek.

Maandelijks

- Was de knuffel op 60°C.

Eens per 6 -12 weken

- Was het dekbed en hoofdkussen op 60°C.

Tweemaal per jaar

- Was gordijnen en eventuele losse kleden (desnoods op een lage temperatuur).
- Was allergeendichte hoezen (indien aanwezig) op 60°C (niet vaker!).
- Maak de ventilatieroosters schoon.

Reizen in het hooggebergte of zeer droog klimaat zal een gunstig effect hebben op de klachten, want daar komen geen huisstofmijten voor.

We wensen u veel succes!

**Voor meer info raadpleeg:
Dienst NKO-ziekten**

T 055 33 66 00

F 055 33 66 00

AZO/NKO/327
V1.0

AZ OUDENAARDE
VZW



AZ OUDENAARDE VZW

Minderbroedersstraat 3 | 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 | Fax 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be