

Saneren van uw woning bij huisstofmijtallergie



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

In deze folder worden enkele richtlijnen gegeven om de blootstelling aan huisstofmijten te verminderen. Sanering is naast medicijngebruik één van de belangrijkste onderdelen van de behandeling voor mensen met een allergie voor huisstofmijten. Saneren betekent letterlijk: gezond maken. De inhoud van deze folder is met u besproken. Heeft u vragen, overleg dan met uw longverpleegkundige.

De 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. Ze voeden zich met huidschilfers van mensen en van eventueel aanwezige huisdieren. Wanneer de uitwerpselen van de mijten opdarwelen 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 20 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.

Bestrijding van de huisstofmijt

De bestrijding van de huisstofmijt is op drie aspecten gericht, namelijk vochtbestrijding, zo weinig mogelijk stof en de beschutting wegnemen.

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.

Met een hygrometer (te koop bij huishoudzaken, drogisterijen en thuiszorgwinkel) kunt u zelf de luchtvochtigheid in de gaten houden. Boven de 55% relatieve vochtigheid vermenigvuldigen de huisstofmijten zich, boven de 60% relatieve vochtigheid gedijt de huisstofmijt optimaal. Gemiddeld dient de relatieve vochtigheid tussen 45 en 50% te zijn, zodat de huisstofmijten uitdrogen.

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 en in de kruipruimte. 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.

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 dekens.

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. Na het schoonmaken weer goed ventileren.

Beschutting wegnemen

Overall 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 oppervlakten glad zijn en dus makkelijk te reinigen, is er bovendien minder kans dat allergenen zich ophopen.

De belangrijkste maatregelen zijn:

- matrassen, kussens (en dekbedden) voorzien van speciale allergeendichte hoezen. Deze worden in sommige gevallen door de ziektekostenverzekeraar deels vergoed via de aanvullende verzekering, indien er een huisstofmijtallergie aangetoond is;
- gestoffeerd meubilair vervangen door 'gladde meubels', bijvoorbeeld met leer of afgelakt hout;
- textiele vloerbedekking vervangen door gladde vloerbedekking;
- kies voor dekbedden, kussens (en knuffels) die wasbaar zijn op 60 graden: u kunt dan regelmatig huisstofmijten doden en verwijderen.

Inrichting van uw woning

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 zo nodig ook andere gedeelten van het huis.

Te nemen maatregelen zijn:

- geen dons of veren dekbed of kussen, maar synthetisch; een extra toevoeging 'antiallergisch' op het etiket heeft geen betekenis;

- matrassen zo mogelijk van polyether of schuimrubber aanschaffen;
- voor matrassen, kussens of dekbedden kunnen het beste 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;
- katoenen of kunststof gordijnen of lamellen gebruiken, die regelmatig schoongemaakt of gewassen 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 vijf dagen 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 zeegras, 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!

De zorg aan de woning

Om de klachten zo beperkt mogelijk te houden is regelmatige zorg in de woning nodig. Sommige handelingen doet u bij voorkeur dagelijks, andere hoeven slechts twee keer per jaar.

Dagelijks

- Ventileren, de slaapkamer!
- Zoveel mogelijk het bed afhaken 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. Gebruik een krachtige stofzuiger. Vervang de papieren stofzakken regelmatig. Laat ook stofzuigen bij langdurige afwezigheid, bijvoorbeeld vakanties. Indien u last heeft van het stof wanneer u het huis schoonmaakt, 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 halfuur 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.

Niet roken

Wanneer in huis gerookt wordt, nemen astmaklachten vaak toe. De fijnere rookdeeltjes blijven lang (zeker acht uur) zweven. Dit geldt ook voor het branden van kaarsen, de openhaard of de allesbrander. 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. Buiten roken is de enige oplossing en wordt steeds meer geaccepteerd.

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.

U kunt bij de longverpleegkundigen van de Ommelander Ziekenhuis Groningen ook terecht voor advies en ondersteuning bij het stoppen met roken. Het is mogelijk om individuele begeleiding te krijgen.

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.

Een bijdrage in de kosten

Sommige saneringsmaatregelen 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. Uitkerende instanties vergoeden vaak alleen op basis van dit advies.

Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Deze wet kent een onderdeel woonvoorzieningen. Daaronder vallen de kosten die u maakt bij het saneren in verband met een allergie voor de huisstofmijt. De uitvoering van deze wet verschilt echter per gemeente. Er kan een eigen bijdrage gevraagd worden. Soms kan via de wet Bijzondere Bijstand vergoeding plaatsvinden.

Meer informatie

Via onderstaande organisaties kunt u meer informatie krijgen.

Longartsen Groep Noordoost Groningen

Internet: www.lgng.nl

Verschillende brochures en folders zijn verkrijgbaar via www.longfonds.nl, via info@longfonds.nl of via telefoonnummer 033-434 1212.

De Nederlandse Woonbond

Dit is een belangenvereniging van huurders in Nederland. Huurders kunnen advies inwinnen wanneer er problemen zijn bijvoorbeeld met de vochtigheid van de woning. Voor niet-leden is vooral de Toetslijst Ventilatie interessant. Het adres: Nieuwe Achtergracht 17, 1018 XV Amsterdam. Telefoonnummer 020-551 7700.

Internet: www.woonbond.nl

E-mail: info@woonbond.nl

Informatie over roken en astma

www.rokeninfo.nl

Trimbos Instituut

Telefoon: 030-2971100

E-mail: info@trimbos.nl

Vragen

Mocht u na het lezen van deze informatie nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met het Klant Contact Centrum van het Ommelander Ziekenhuis, telefoonnummer 088 – 066 1000.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (01-20) LON 152