

Huisstofmijtallergie

Huisstofmijt en saneren

In deze folder geven wij enkele richtlijnen 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 uitwerpselen van de huisstofmijt veroorzaken bij inademing een allergische ontstekingsreactie in het luchtwegslijmvlies en/of de huid. Met het saneren wordt beoogd om de huisstofmijtuitwerpselen te verminderen.

De inhoud van deze folder is met u besproken. Heeft u vragen, overlegt u dan met uw longverpleegkundige.

Huisstofmijt en huisstofmijtallergie



Wat zijn huisstofmijten?

De huisstofmijt is een voor het blote oog niet zichtbaar spinachtig beestje (0,3 mm groot) dat in alle huizen voorkomt.

Het beestje huist met name in het huisstof en daaraan dankt het ook zijn naam. De huisstofmijt voedt zich voornamelijk met de huidschilfers van mens en dier. De huisstofmijten bijten niet en brengen geen ziektes over. Zij veroorzaken alleen problemen bij mensen die een allergie voor de

huisstofmijt hebben (gekregen). Deze allergie ontstaat door de allergenen (stof die overgevoeligheid veroorzaakt) in de uitwerpselen van dit piepkleine beestje.

De huisstofmijt heeft pootjes met kleine haakjes eraan. Hiermee kan het beestje zich aan textiel en tapijt vasthechten. Een levende mijt zuig je met een stofzuiger niet uit een hoog- of laagpolige vloerbedekking of uit een matras.

De leefomgeving van de huisstofmijt

Het beestje leeft het prettigst in een vochtige omgeving waar veel huidschilfers zijn. In vochtige huizen komen veel huisstofmijten voor. In de zomermaanden (hoge vochtigheidsgraad in de lucht) neemt hun aantal snel toe. Hierdoor zijn er in de zomer en de herfst de meeste mijten. In de winter komen relatief minder huisstofmijten voor doordat de luchtvochtigheid in huis ten gevolge van stoken dan lager is. Overigens is het binnenshuis altijd vochtiger dan buiten, zelfs bij mist en regen. Hoe kouder het buiten is, des te droger is het.

We vinden de huisstofmijt vooral in textiele vloerbedekking, matrassen, kussens, gestoffeerd meubilair etc., maar we zien ze ook op muren met schimmel. Het bed is bij uitstek een goede plaats voor de huisstofmijt. Door normale transpiratie is het daar vochtig. Bovendien is er voldoende voedsel in de vorm van huidschilfers.

Welke klachten veroorzaakt een huisstofmijtallergie?

Door contact met de slijmvliezen van neus, ogen en luchtwegen ontstaan klachten, zoals een lopende neus, regelmatig niezen, tranende of jeukende ogen, chronisch hoesten of astma.

Het verband tussen een allergie voor huisstofmijt en eczeem is minder duidelijk. Men vermoedt dat bij patiënten met een erg gevoelige huid door huisstofmijtallergie de klachten van eczeem kunnen verergeren. Personen met een constitutioneel (of aangeboren) eczeem ontwikkelen vaker een allergie voor huisstofmijt. Het is voor hen belangrijk om het huis, vooral de slaapkamer, stofarm te houden. Ook roken in huis wordt sterk ontraden.

Hoe wordt een huisstofmijtallergie aangetoond?

De allergie kan op twee manieren worden aangetoond, door:

- een priktest;
- bloedafname.

Bij de priktest wordt een druppel met bestanddelen van de huisstofmijt op de huid van de onderarm gelegd. Met een naaldje wordt vervolgens door de druppel heen geprikt. Na 15 minuten kan men zien of de huid gereageerd heeft. Bij een allergie zal een rood bultje ontstaan dat kan jeuken.

Door bloedafname kunnen, bij een allergie voor de huisstofmijt, in het bloed afweerstoffen tegen huisstofmijt aangetoond worden.

Saneren van de woning

Saneringsadvies

Voordat u begint met saneren is het zeker aan te raden om advies en begeleiding te vragen van de longverpleegkundige van de thuiszorg. Uw huisarts of longverpleegkundige van het ziekenhuis kan u doorverwijzen naar de longverpleegkundige van de thuiszorg. Deze kan een huisbezoek afleggen en hierbij samen met u de situatie thuis, kamer voor kamer, doornemen. Met een Acarex-test, kan de hoeveelheid huisstofmijt worden gemeten die in de matrassen, kussens, dekbedden, gestoffeerd meublair en /of vloerbedekking zit. Deze test is nuttig om een goed saneringsplan op te stellen. Door middel van de test weet u precies waar en hoeveel mijten er in uw huis zitten. De Aracex-test is te koop bij apotheek en drogist . De kosten van de Aracex-test zijn ca. €20 voor 10 test strips.



De longverpleegkundige van de thuiszorg maakt een rapport met conclusies en adviezen. Dit zal zij met u bespreken en zij zal eventueel samen met u een plan opstellen. Na enige tijd volgt een nieuwe afspraak om na te gaan of het gewenste effect bereikt is.

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.

- **Ventileren**

Houd 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. Mechanische ventilatie is op de badkamer aan te bevelen.

Zet bij droog weer iedere dag de ramen ongeveer 20 à 30 minuten open om het vocht af te voeren en het huis hierdoor droog te houden.

Alleen in de nazomer kan de buitenlucht ongunstig zijn voor ventilatie: de lucht is vochtig en warm. Het vocht kan dan condenseren wanneer het binnen in koelere vertrekken komt. Begint u daarom vroeg in het najaar het huis te verwarmen.

In de winter bevat de koude buitenlucht weinig waterdamp. Door te ventileren stroomt droge buitenlucht naar binnen en wordt vochtige binnenlucht naar buiten afgevoerd.

- **Hygrometer**

Een hygrometer is een vochtigheidsmeter en geeft continu de luchtvochtigheid aan in uw huis. Als er binnenshuis vocht vrijkomt, bijvoorbeeld door koken, douchen en was drogen, laat de hygrometer het effect van het verwarmen en ventileren zien. Een hygrometer is te koop bij huishoudzaken, drogisterijen, thuiszorgwinkels en via internet. Boven de 55% relatieve vochtigheid vermenigvuldigen de huisstofmijten zich, boven de 60% relatieve luchtvochtigheid gedijt de huisstofmijt optimaal. Gemiddeld dient de relatieve luchtvochtigheid tussen de 45 en 50% te zijn, zodat de huisstofmijten uitdrogen. Dit niveau is te bereiken door 24 uur per dag te ventileren, gelijkmatig te verwarmen (niet lager dan 18 graden) en geproduceerd vocht direct af te voeren.

- **Was drogen**

Zo mogelijk de was buiten drogen of in een van het woongedeelte afgesloten ruimte waar men ruim kan ventileren.

- **Bad/douche**

Gebruik een wisser voor de tegels en de vloer. Natte handdoeken zo mogelijk buiten drogen. Deur naar het woongedeelte gesloten houden tijdens het douchen of baden.

- **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. 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.

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

- **Warmte-isolatie**

Isoleer het huis bij voorkeur met steenwol of met glaswolvlaken of – deken.

Verminderen huisstofmijt in woning

Het is belangrijk om de omgeving zo goed als mogelijk huisstofmijtvrij te houden. Bij het huisstofmijtvrij maken moet vooral aandacht worden besteed aan de slaapkamer, omdat daar een ideaal milieu voor de huisstofmijt aanwezig is (warme vochtige omgeving) en omdat mensen veel tijd in huis in de slaapkamer doorbrengen.

- Liefst geen vast tapijt. Het beste zijn gladde en dweilbare vloeren.
- Geen boeken, speelgoed of knuffeldieren (tenzij een knuffeldier, wasbaar op 60°C) in de slaapkamer.
- Zo mogelijk geen kledingkasten op de slaapkamer. Als dit niet haalbaar is, moeten de kasten zo min mogelijk open staan en dicht gedaan worden. De kasten zeker niet open laten staan.
- Liever geen stoelen met een gevoerde zitting.
- Geen rieten of linnen manden gebruiken. Zeker niet in de slaapkamer.
- Gebruik katoenen of synthetische gordijnen, die om de drie maanden gewassen kunnen worden.
- De muren kunnen het beste bedekt worden met afwasbare verf of afwasbaar behang. Vermijd ruw stucwerk.
- Zorg ervoor dat de wandversiering regelmatig met een vochtige doek gereinigd wordt. Gebruik geen wandversieringen (posters) die niet regelmatig met een vochtige doek gereinigd kunnen worden.
- Houd huisdieren buiten en laat ze zeker nooit in de slaapkamer komen.

Verminderen huisstofmijt in bed

Een belangrijke bron van huisstofmijt is het bed. Daarom moet aan het bed veel aandacht besteed worden. Gebruik een matras van synthetisch materiaal (bijvoorbeeld synthetisch schuimrubber). Gebruik geen latex of springveer matras.

- Gebruik een antiallergische hoes voor matras, kussen en dekbed die ondoordringbaar is voor huisstofmijten.
- Gebruik een molton die boven de matrashoes wordt geplaatst en die maandelijks gewassen kan worden op 90°C.
- Het kussen moet volledig van synthetisch materiaal zijn. Het kussen moet iedere drie maanden op meer dan 60°C gewassen worden.
- De lakens moeten wekelijks verschoond worden. De lakens op 60°C wassen.
- Gebruik een vering van metaal of houten latten.
- De meeste dode huidschilfers verliest men tijdens het uitkleden en tijdens de slaap. Wissel daarom van kleding niet in de slaapkamer, maar bij voorkeur in de badkamer.

Richtlijnen bij schoonmaken

Tapijt reinigen

Als de uitslag van de Acarex-test zwak positief, positief of sterk positief is, dan is uw tapijt toe aan een grondige reiniging met een speciaal schoonmaakmiddel. Zo'n schoonmaakmiddel doodt de mijten en verwijdert de irriterende prikkelstoffen (het allergeen). Zo'n grondige reiniging houdt de mijten maandenlang onder controle. Hoe lang, hangt af van de vochtigheid van de kamer. In een zeer vochtige kamer kan het zijn dat na drie maanden alweer een grondige schoonmaak nodig is. In een zeer droge kamer is het niet nodig.

Stofzuigen

Door stofzuigen komen fijne deeltjes en allergenen in de lucht. Nog een half uur na het stofzuigen dwarrelen deze deeltjes in de lucht.

- Stofzuigen kan daarom beter niet door de allergische persoon gedaan

worden of wanneer deze persoon in huis is. Als de allergische persoon zelf moet schoonmaken is het raadzaam om een stofkapje op te zetten, zeker bij stofzuigen. Een stofkapje kost bij de allergiewinkel ongeveer € 3,75 en kan meerdere malen gebruikt worden.

- Beweeg tijdens het zuigen systematisch door elke ruimte en beweeg de zuigmond rustig over de vloer. Snel zuigen is veel minder effectief.
- Gebruik een goede stofzuiger met voldoende vermogen en verwissel de stofzuigerzak tijdig.
- Heeft u gladde vloeren, dan heeft een vloerwisser (bijvoorbeeld Swiffer) de voorkeur boven de stofzuiger.

Wassen

Alles wat op 60°C gewassen kan worden bevat geen huisstofmijt meer. Ook voor knuffels geldt dat deze op 60°C gewassen moeten worden om ze huisstofmijtvrij te krijgen. Zijn de knuffels niet te wassen op 60°C dan moeten ze eerst een week in de vriezer en daarna wassen op de gewenste temperatuur.

Schoonmaakschema

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 en plinten. Gebruik een krachtige stofzuiger.

Wekelijks

- Het beddengoed wassen op 60°C.
- De gestoffeerde meubelen en het matras langzaam stofzuigen, indien er geen allergeendichte matrashoezen zijn aangeschaft.
- Dekens, kussens en dekbedden luchten en kloppen.
- Verblijfplaats huisdier schoonmaken.

1x in de 6 weken

- Het kussen wassen op 60°C, indien er geen allergeendichte hoes aangeschaft is.
- Knuffels wassen, liefst op 60°C.

1x in de 3 maanden

- De ventilatieroosters en het rooster van de afzuigkap schoonmaken.

2x per jaar

- De allergeendichte hoezen wassen volgens voorschrift van de fabrikant.
- De gordijnen en eventuele losse kleden wassen op 60°C.
- Radiatoren stofvrij maken ook aan de binnenzijde en onderzijde.

Laatste tip

Zet uw huis niet te vol en ruim rommel op, dat maakt schoonmaken een stuk makkelijker.

Behandelingsmogelijkheden

Een allergie voor huisstofmijt kan bestreden worden met geneesmiddelen en met een hyposensibilisatiekuur.

Geneesmiddelen

De geneesmiddelen die men hiervoor gebruikt zijn antihistaminica. Het betreft antiallergische geneesmiddelen die alleen de allergische reactie onderdrukken, maar de oorzaak niet bestrijden.

Hyposensibilisatiekuur

In eerste instantie worden wekelijks onderhuidse injecties met bestanddelen van de huisstofmijt toegediend. Later in de kuur worden de injecties maandelijks gegeven.

Bij de meeste personen verdwijnt na een behandeling van 3 tot 5 jaar de allergie. Dit gebeurt niet bij iedereen!

Sinds kort zijn er ook druppels met bestanddelen van de huisstofmijt. Door het aanbrengen van druppels onder de tong wordt geprobeerd om de allergie te laten verdwijnen. Ook deze behandeling duurt 3 tot 5 jaar.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de longverpleegkundige, **telefoonnummer: 040 - 286 48 71.**



Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl



**PUL004
02-20**