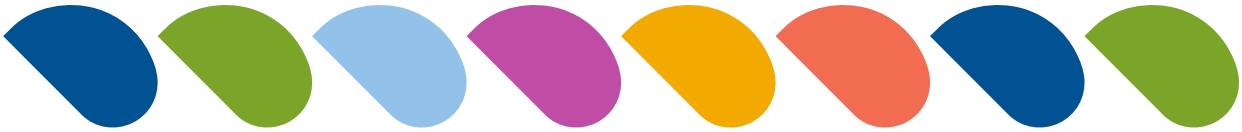
AZ MOL

STOFCONTROLE BIJ HUISMIJTEN ALLERGIE



PEDIATRIE

Klein in schaal, gróót in zorg

OVERZICHT

→ Klik op een titel om rechtstreeks naar de gewenste informatie te gaan.

» Inleiding
» De slaapkamer:
» De woonkamer:
» Woning in het algemeen:
» Wat met:

INLEIDING

Huisstof geeft bij allergische personen vaak aanleiding tot allerlei symptomen. De uitwerpselen van de huisstofmijt kunnen allergische reacties veroorzaken als neuslast, hoesten en astma en soms eczeem.

De huisstofmijt is een microscopisch klein spinnetje van +/- 0.3 mm groot. Huisstofmijten zijn typisch voor ons gematigd klimaat en gedijen het beste bij een relatieve vochtigheid van 70 à 80% en bij een temperatuur van 20 à 30°C.

Hoewel aanwezig in de hele woning zijn ze veruit het talrijkst in de slaapkamer. Hun voornaamste voedingsbron bestaat uit menselijke huidschilfers. Een mens laat per slaapbeurt 1 à 1,5 g huidschilfers achter, wat volstaat om vele duizenden huismijten te onderhouden.
Ondanks regelmatig poetsen en stofzuigen worden op tapijten en in matrassen 1000 à 10.000 mijten gevonden per m2. Ook in zetels, stoffering van meubels en in kleren kunnen ze aangetroffen worden.

Huisstofmijten bijten niet, verspreiden geen ziekten en leven niet op de mens, doch alleen in de omgeving. Ze zijn enkel schadelijk voor personen die er allergisch voor zijn.

De eerste stap in de behandeling bij huisstofmijtallergie is dan ook het doorvoeren van maatregelen om het aantal huisstofmijten in huis tot een minimum te beperken. De saneringsmaatregelen die op dat gebied worden voorgesteld, komen vooral neer op het scheppen van een ander microklimaat, ongunstig voor huisstofmijt. Het betreft een combinatie van maatregelen die zich in hoofdzaak richten op de slaapkamer.

DE SLAAPKAMER:

HET BED:

- matras:
  - » schuimrubber of ander volledig synthetisch materiaal; als de matras meer dan 5 jaar oud is en voordien niet beschermd werd door een antiallergische hoes, dient ze vervangen te worden.
  - » beschermhoes rondom in poly-urethaan: niet doorlaatbaar voor allergenen,

niet doorlaatbaar voor huismijten, wel doorlaatbaar voor waterdamp en lucht; wasbaar op minimum 58°C.

- vering: uit metaal of houten latten.
- hoofdkussen:
  - » synthetische vulling.
  - » beschermhoes rondom in poly-urethaan.
  - » om de 2 jaar vervangen.
- dekens: volledig synthetisch materiaal (dacron, dralon, acryl, ...).
- lakens: wekelijks wassen op minimum 58°C; geen flanellen lakens voor dekens en lakens: 's winters aan de vrieskou blootstellen.
- geen laden onder het bed.

DE VLOER:

- gladde afwasbare vloer; geen matten of tapijten.
- liefst niet stofzuigen, doch dweilen 2x/week.

DE MUREN:

- afwasbare verf of behang.
- geen loshangende posters.

MEUBILAIR:

- alles zoveel mogelijk verwijderen.
- indien de kleerkast niet verwijderd kan worden: benut ze als bergkast zodat ze slechts enkele malen per jaar geopend dient te worden. In dit geval dient de kast van de muur geplaatst te worden, om alle zijden regelmatig te kunnen schoonmaken met een vochtige doek.

GORDIJNEN EN DRAPERIEËN:

- van glad synthetisch materiaal, maandelijks te wassen.

TERUG NAAR OVERZICHT

VARIA:

- troeteldieren:
  - » dienen uit synthetisch materiaal te zijn.
  - » aantal tot een minimum beperken.
  - » maandelijks wassen op 58°C minimum en/of regelmatig in diepvries leggen.
- uitkleden gebeurt buiten de slaapkamer en kleren blijven buiten de slaapkamer.
- kamertemperatuur < 20°C.
- geen luchtbevochtigers.
- kamerdeur gesloten houden.
- kamer dagelijks verluchten.
- nooit dieren op de slaapkamer.

DE WOONKAMER:

- aantal tapijten en beklede meubels beperken.
- tapijten behandelen met mijtdodende producten.
- niet nat, doch wel droog stofzuigen.
- dieren buitenshuis houden.
- centrale verwarming geniet de voorkeur.

WONING IN HET ALGEMEEN:

- ventileren -> dus gezonde, niet-hermetische isolatie.
- vochtwerende maatregelen voor dak, vloer en muren.
- goede afvoer van waterdamp in de badkamer, keuken, e.d.
- relatieve vochtigheid < 50%.

WAT MET:

- luchtzuivering via ionisatie (ioniseren is via een apparaat elektronen in de lucht ‘sproeien’ met als doel het aantal stofdeeltjes te verminderen): geen effect op huisstofmijten.
- luchtfiltratie: afhankelijk van het soort filter (HEPA): beperkt resultaat op eliminatie van huisstofmijten (verwijdert wel rook en geuren).
- huisstofmijtdodende producten:
  - verschillende producten zijn beschikbaar.
  - hun effect is eerder beperkt en sterk afhankelijk van de hoeveelheid huisstofmijten (matras <-> tapijt), doch in combinatie met de eliminatiemaatregelen kunnen zij een bijkomend nut hebben.

TERUG NAAR OVERZICHT

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van het AZ Mol.
Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Revisiedatum	Auteur	Kwalificaties auteur
okt 2022	Dr. D. Dekkers	Kinderarts

AZ MOL

Adres: Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
E-mail: info@azmol.be
Website: www.azmol.be
Algemeen nummer: 014 71 20 00
Afspraken: 014 71 20 53
Spoedgevallen: 014 71 23 92