



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

**Maatregelen voor stofcontrole
bij allergie voor huismijten**

WELKOM

**BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

Maatregelen voor stofcontrole bij allergie voor huismijten

Huisstof, in tegenstelling tot stofdeeltjes van andere oorsprong, geeft bij allergische personen vaak aanleiding tot allerlei symptomen. De reden hiervoor is de aanwezigheid van huisstof – en meer bepaald tegen de uitwerpselen ervan – allergische antistoffen aanmaken, wat dan aanleiding geeft tot allergische verschijnselen 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 best bij een relatieve vochtigheid van 70 à 80% en bij een temperatuur van 20 à 30 °C.

Hoewel aanwezig in de ganse woning zijn ze veruit het talrijkst in de slaapkamer. Hun voornaamste voedingsbron bestaat namelijk uit menselijke – en eventueel ook dierlijke – 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 enkel 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:

1) het bed (bedden):

- 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 (beschermhoezen voor matras en hoofdkussens dienen te voldoen aan de volgende voorwaarden: 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.
- hoofdkussens: - 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 flanelen lakens voor dekens en lakens: 's winters aan de vrieskou blootstellen.
- geen laden onder het bed, geen capitonnage.

2) de vloer:

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

3) de muren:

- afwasbare verf of behang.
- geen loshangende posters.

4) meubilair:

- alles zoveel mogelijk verwijderen.
- indien de kleerkast niet kan verwijderd worden: benut ze als bergkast zodat ze slechts enkele malen per jaar dient geopend 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.

5) gordijnen en draperieën:

- van glad synthetisch materiaal, maandelijks te wassen (geen scandiaflex en dergelijke).

6) 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°.
- slaapkamer van de allergische patiënt: bij voorkeur op de verdieping en niet vlak bij de badkamer.

Wat met:

- luchtzuivering via ionisatie: 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.

**Kindergeneeskunde
H. Hartziekenhuis Mol**

Afspraken consultatie: 014/71 23 73

Dr. D. Dekkers
Dr. P. Givron
Dr. A. Janssen
Dr. M. Naert
Dr. L. Peeters

Deze informatiebrochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis. Deze folder mag niet gedupliceerd worden zonder toestemming van de eigenaar (Dienst pers en communicatie H. Hartziekenhuis Mol). 21 maart 2017