



Patiënteninformatie

Huisstofmijtallergie



Huisstofmijtallergie

De huisstofmijt is een klein spinnetje dat met het blote oog niet zichtbaar is (ongeveer een tiende van een millimeter groot). De mijt houdt zich in leven met huidschilfers van mens en dier, en met schimmels. Ze gedijt het best bij temperaturen tussen 20° en 30° C en een vochtigheidsgraad van 80 procent.



Haar verblijfplaats bij uitstek is de slaapkamer: in de matras en het dekbed, in hoofdkussens, dekens en tapijten. De allergenen van de huisstofmijt zitten in de uitwerpselen en deze vermengen zich met het slaapkamerstof.

De beste behandeling van huisstofmijtallergie is een grondige schoonmaak of sanering van de slaapkamer en zoveel mogelijk van heel de woning.

Maatregelen om de huisstofmijt onder controle te houden

In de slaapkamer

U begint best in de slaapkamer omdat u veel tijd doorbrengt in dit vertrek. De allergenen zitten er trouwens heel dicht bij de neus.

- Zorg voor een matras uit synthetisch materiaal (geen latex, geen springveren). Overtrek de matras met een antiallergische hoes uit semipermeabel materiaal. Boven de matrashoes mag u een molton matrasbeschermer leggen die op 90°C wasbaar is, en die dan ook maandelijks gewassen wordt.
- Zorg voor een hoofdkussen in materiaal dat wasbaar is op meer dan 60°C, of dat omhuld is met een allergeendichte hoes die minstens drie keer per jaar wordt gewassen op meer dan 60°C.
- Zorg voor dekens of een dekbed in materiaal dat u kunt wassen op meer dan 60°C. Of in materiaal dat u kunt laten reinigen in de droogkuis, gevolgd door een wasbeurt op 30°C (minstens drie keer per jaar).
- Klop de hoofdkussens regelmatig buiten uit.
- Sla het bed overdag niet dicht, zodat vocht goed kan verdampen.
- Was de lakens en kussenslopen één keer per week op een temperatuur boven de 60°C.
- Aan- en uitkleden gebeurt best buiten de slaapkamer.
- Gebruik geen stofzuiger, bezem of borstel.
- Gebruik liever een vochtige doek, een statische plumeau of een vloerzwabber met een oliehoudend doekje. Afstoffen gebeurt met een vochtige doek (zeemvel).
- De vering van het bed moet uit metaal of houten latten bestaan. Geen hemelbed. Een waterbed is uitstekend.
- Zorg voor een gladde vloerbekleding, bijvoorbeeld linoleum, kurk, tegels of laminaat. Verwijder vast tapijt en matten.
- Berg kleding op in een gesloten kast. Nog beter is een bergplaats voor kleding buiten de eigen slaapkamer.
- Verwijder boeken, speelgoed en knuffeldieren. Knuffels op een kinderkamer kunnen wel, als ze wasbaar zijn op meer dan 60°C en dit minstens drie keer per jaar. Of indien u ze om de maand gedurende 24 uur in de diepvries kunt leggen, gevolgd door een wasbeurt op 30°C.

- Verwijder stoelen met gevoerde zitting en zetels in stof. Zet ook geen linnenmand op de slaapkamer.
- Gordijnen en/of overgordijnen moeten in katoen of synthetisch materiaal zijn en om de zes maanden worden gewassen.
- Zorg dat de muren met afwasbare verf geschilderd zijn of behangen zijn met afwasbaar papier. Kaders aan de muur zijn toegelaten indien ze maandelijks worden gereinigd. Posters die rechtstreeks op de muur worden bevestigd met punaises of nietjes, moet u regelmatig afnemen voor reiniging.
- Luchtbevochtigers zijn verboden! Laat vochtplekken op de muren behandelen. Houd een eventuele verbindingsdeur naar de badkamer gesloten. De relatieve vochtigheid blijft best onder 55 procent.
- Laat nooit huisdieren op de slaapkamer komen.
- Verwijder planten.

In andere kamers

Ook de andere vertrekken van de woning houdt u best stofarm.

- Houd de woning droog door een aangepaste ventilatie en verwarming.
- Kies een gladde vloerbekleding zoals linoleum, kurk, laminaat of tegels. Leg liever geen vast tapijt of matten.
- Zorg voor een gladde en afwasbare muurbekleding, bijvoorbeeld verf of vinylbehang.
- Kies vooral zitmeubilair met een plastic, houten, kunststof of lederen bekleding in plaats van een stoffen bekleding.
- Plaats voorwerpen die stof aantrekken liever in een goed afgesloten kast. Echte stofhaarden zijn droogbloemen, pluchen of met pluimen gevuld speelgoed, veren, dierenharen, zaagsel of kapok, opgezette dieren en dierenhuiden, boeken, computers, spelconsoles en tv-toestellen.
- Controleer mogelijke lekken in de wc en de badkamer.
- Controleer de dakgoten en maak alle vochtdoorlatende muren droog.
- Laat de was buiten drogen of schaf een droogautomaat aan. De was binnen drogen is in ieder geval uit den boze.
- Zorg dat er in huis niet wordt gerookt.
- Vermijd sterk geurende stoffen zoals boenwas, ammoniak, parfum, deodorant, enzovoort.

Alle informatie over de dienst kindergeneeskunde, de kinderafdeling en het kinderdagziekenhuis vind je op www.azturnhout.be/kinderen.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout

014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

014 40 60 11



V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout