

Adviezen bij huisstofmijtallergie

Deze folder is voor ouders en verzorgers van kinderen met een huisstofmijtallergie. In deze folder vindt u uitleg over huisstofmijtallergie en adviezen om uw huis te saneren (gezond te maken).



Rijnstate

**Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!**

Wat is huisstofmijtallergie?

Bij huisstofmijtallergie reageert het afweersysteem van het lichaam overmatig op de uitwerpselen of resten van dode huisstofmijten. Door inademing of aanraking met de huid kunnen deze deeltjes klachten veroorzaken. Deze klachten kunnen zich uiten in:

- De neus: jeuk, niezen, loopneus, verstopte neus.
- De ogen: jeuk, roodheid, tranen, zwelling van oogleden.
- De longen: benauwdheid, piepen, hoesten.
- De huid: jeuk, uitslag.
- Overig: vermoeidheid, hoofdpijn, geïrriteerde keel met jeuk in mond of keel.

De klachten kunnen het gehele jaar optreden. Wel is er vaak sprake van toename van de klachten in het najaar door een hogere vochtigheidsgraad. Huisstofmijtallergie is in Nederland de meest voorkomende vorm van allergie.

De huisstofmijt

Huisstofmijten zijn hele kleine spinachtige diertjes die onzichtbaar zijn voor het blote oog. Ze leven vooral in beddengoed, tapijt en meubels. Dit beestje is zo klein dat op de kop van een lucifer wel driehonderd huisstofmijten passen. Ze zijn niet gevaarlijk, maar kunnen wel vervelende klachten geven.

Huisstofmijten voeden zich met huidschilfers van mensen en van eventueel aanwezige huisdieren. Naast voedsel hebben ze ook vocht nodig. Daarom groeien de mijten het beste in een warme, vochtige en donkere omgeving. Huisstofmijten houden niet van zonlicht.

In landen met een zeer koud of zeer warm klimaat en in de bergen (boven 1500 meter) komen nauwelijks tot geen mijten voor. De huisstofmijt leeft een paar maanden en plant zich in die tijd snel voort.



Diagnose

Om vast te stellen of uw kind allergisch is voor huisstofmijt, doet de huisarts of specialist een allergieonderzoek. Dit gebeurt met behulp van bloedonderzoek of een huidpriktest (vanaf ongeveer vierjarige leeftijd).

Behandeling

Uw kind kan medicijnen krijgen tegen zijn huisstofmijtallergie. Neussprays, tabletten, oogdruppels en eventuele immunotherapie kunnen klachten verminderen. Daarnaast kunt u zelf een aantal maatregelen nemen die de klachten verminderen of voorkomen. Deze maatregelen heten saneringsmaatregelen, waarover u hieronder meer leest.

Saneringsmaatregelen

Saneren is het gezond maken van een omgeving. Het heeft als doel allergische klachten van de huisstofmijtallergie te verminderen en/of te voorkomen.

Naast medicijngebruik is het saneren van uw huis een van de belangrijkste onderdelen van de behandeling van huisstofmijtallergie. Door goed te saneren heeft uw kind minder klachten en kan het gebruik van medicijnen zo veel mogelijk worden beperkt.

Met de volgende tips kunt u uw huis zo goed mogelijk saneren:

1) Stof verwijderen

Stofnesten in huis zijn ideale plekken voor huisstofmijten om zich voort te planten. Stofzuigen helpt om allergenen en stof te verwijderen, al is dat niet altijd gemakkelijk. Als de huisstofmijten in het tapijt nog leven, laten ze zich niet opzuigen. Ze houden zich namelijk vast aan het textiel, zelfs bij laagpolig tapijt.

Vervang gestoffeerd meubilair door gladde meubels, bijvoorbeeld (kunst)leer of gelakt hout. Gebruik op de vloeren gladde materialen zoals laminaat, parket, plavuizen of zeil. Leg geen kleden op deze gladde ondergrond.

Andere tips:

- Ruim de slaapkamer regelmatig op. Voorkom overvolle planken met losse spullen en rondslingerend speelgoed of kleding.
- Kies voor afsluitbare kasten.
- Doe kleding na het dragen in de was of in de kast.
- Kies voor katoenen/kunststof (rol)gordijnen of lamellen.
- Denk ook aan het schoonmaken van planten.
- Gebruik geen matrasbeschermer onder het matras.

2) Wassen op zestig graden

Huisstofmijten overleven een temperatuur van zestig graden niet. Door textiel, zoals het dekbed en kussens, op deze temperatuur te wassen worden de mijten gedood en de dode allergenen uitgespoeld. Zie ook de saneringsplanning op pagina 8 en 9.

3) Vocht beperken en ventileren

Huisstofmijten houden van een vochtige omgeving. Probeer vocht dus zoveel mogelijk te voorkomen. De grootste vochtbronnen in huis zijn:

- de keuken en de badkamer;
- apparaten, zoals een wasdroger of een gasfornuis;

- bouwvocht: water dat tijdens het (ver)bouwen het huis is binnengekomen;
- lekkage, optrekkend of doorslaand vocht van buiten;
- de kruipruimte.

Ruimten waar apparaten staan die vocht produceren, zoals de droger, moeten een uitgang naar buiten hebben. Houd tijdens en na het douchen of het gebruik van vocht producerende apparaten de deur naar andere woonvertrekken dicht. Zo trekt het vocht niet naar andere plekken in huis. Maak na het douchen de wanden droog met een trekker en zet zo mogelijk een raam open om het vocht af te voeren. Indien u mechanische ventilatie heeft in de badkamer, laat deze dan nog twintig minuten aan staan na het douchen.

Laat de afzuigkap tijdens het koken en nog twintig minuten nadien aan staan om al het vocht af te voeren.

U kunt de luchtvochtigheid in huis meten met een hygrometer. Deze is onder andere bij bouwmarkten te koop. De vochtigheid kan het beste rond de vijftig procent blijven. Daar voelen de meeste mensen zich goed bij. Als de luchtvochtigheid boven de zestig procent is (in het stookseizoen) of boven de tachtig procent (in andere seizoenen), is het binnenhuisklimaat te vochtig. Dit vergroot de kans op huisstofmijt en schimmels. Meer ventileren en even wat meer stoken zijn oplossingen om de luchtvochtigheid te verlagen.

Luchtbevochtigers of radiatorbakjes om de lucht in huis vochtig te maken, zijn in ons klimaat eigenlijk niet nodig om longklachten te voorkomen. Bovendien zijn radiatorbakjes niet aan te raden in verband met schimmelvorming in de bakjes.

Ventileren is belangrijk om vocht te voorkomen. Daarnaast ontstaat eventuele irritatie aan de longen vaak door te weinig ventilatie. Laat de ventilatieroosters daarom in alle ruimten 24 uur per dag open en zorg dat de roosters schoon zijn. Zet dagelijks de ramen open om uw huis goed te luchten. Als er ook sprake is van een pollenallergie, lucht dan bij voorkeur vroeg in de ochtend of laat in de avond.

4) De temperatuur in uw woning

Probeer de temperatuur in huis zo gelijkmatig mogelijk te houden. Dat betekent dat elke ruimte ongeveer even warm of koud moet zijn. De beste temperatuur ligt tussen de 18 en 22 graden. De overgang van een koude naar een warme omgeving of van een warme naar koude omgeving kan de longen prikkelen en irriteren.

Houd de verschillen in temperatuur zo klein mogelijk door:

- goed te isoleren en te ventileren;
- het huis gelijkmatig te verwarmen, het liefst in alle vertrekken;
- de temperatuur 's nachts hooguit twee graden te laten dalen;
- tocht te beperken.

5) Hulpmiddelen?

Een aantal hulpmiddelen waar u misschien van gehoord heeft, hebben geen bewezen positief effect op longklachten. Zo is bijvoorbeeld niet aangetoond dat luchtbehandelingapparaten, zoals luchtfilters, luchtreinigers, ionisatoren of luchtzuiverende lampen, helpen tegen longklachten.

Luchtreinigers halen deeltjes uit de lucht met filters, maar waarschijnlijk ademt u de allergenen alweer in voordat ze in het apparaat komen. Bovendien blijven allergenen in meubels zitten, waarna ze weer omhoog dwarrelen. Een gratis proefperiode kan misleidend werken, omdat u niet kunt weten waardoor u eventueel minder klachten hebt. Er zijn mijtdodende sprays verkrijgbaar, maar ook daarvan is niet in alle gevallen bewezen dat deze effectief zijn.

Een aantal andere hulpmiddelen is wel effectief:

Allergeendichte hoezen

In een matras zitten enkele miljoenen levende en dode huisstofmijten die klachten kunnen veroorzaken. In een nieuwe matras zitten na een maand al duizenden huisstofmijten.

Voor mensen met een huisstofmijtallergie zijn speciale allergeendichte hoezen om het matras, kussens en het dekbed daarom een uitkomst. Deze zorgen ervoor dat uw kind zo min mogelijk in aanraking komt met de mijt en zijn uitwerpselen. Het gebruik van deze hoezen door uw kind is dus aan te bevelen.

Dergelijke hoezen hebben alleen een toegevoegde waarde in een pakket van saneringsmaatregelen. Als er bijvoorbeeld tapijt op de vloer ligt en de slaapkamer onvoldoende schoon gehouden wordt, dan zullen de hoezen minder/geen effect hebben. Er zijn vele aanbieders van deze hoezen, zoals www.caracair.nl en www.allergiezorg.nl.

Als er geen allergeendichte hoezen gebruikt worden, gebruik dan een synthetisch dekbed en kussen die op zestig graden gewassen kunnen worden. U hoeft daarbij niet te letten of er een toevoeging 'anti-allergisch' op het etiket van dekbed of kussen staat. Deze toevoeging heeft geen betekenis.

Huisstofmijttesten (de zogenaamde Acarextest)

Met deze test kunt u meten hoeveel huisstofmijt zich in bijvoorbeeld het tapijt of het gestoffeerde meubilair bevindt. Deze test kost even tijd, maar heeft het voordeel dat u weet op welke plekken u wel of geen maatregelen moet nemen. De longverpleegkundige van de thuiszorg kan zo nodig voordoen hoe de test werkt. U kunt de test na één of twee jaar herhalen om te zien of de genomen maatregelen effect hebben. U kunt deze testen kopen bij apotheek of op allergiesites.

6) Roken

Sigarettenrook zorgt voor meer huisstofmijten. Als in huis gerookt wordt, nemen astmaklachten vaak toe. De fijnere (en schadelijkste) rookdeeltjes blijven zeker acht uur zweven. Het is geen oplossing om als de kinderen naar bed zijn in huis te roken. Roken onder de afzuigkap is niet zinvol. De schadelijke stoffen blijven ook dan in huis zweven. Als u rookt, doe het dan buiten. Natuurlijk is het altijd beter om helemaal te stoppen met roken. Voor meer informatie over het stoppen met roken kunt u contact opnemen met uw huisarts of kijk op www.rokeninfo.nl.

7) Huisdieren

Als er huisdieren aanwezig zijn, laat deze nooit in de slaapkamer komen. Dit zorgt voor meer huidschilders en dus meer voeding voor huisstofmijten.

Geduld

Wanneer u uw woning heeft gesaneerd, kan het enkele maanden duren voordat klachten verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben. Het is begrijpelijk dat u niet uw hele huis in één keer kunt saneren. Begin als het mogelijk is bij de slaapkamer van uw kind. Uw kind brengt daar een groot gedeelte van de dag/nacht door.

Saneringsplanning

Dagelijks:

- Ventileren, vergeet hierbij de slaapkamers niet. Zet dagelijks de ramen open om goed te luchten.
- Haal het bed zoveel mogelijk af en laat het beddengoed luchten.
- Minimaal twee keer per week, maar het liefst dagelijks, de vloeren stofzuigen of wassen met bijvoorbeeld Swiffer of licht vochtig afnemen. Gebruik een krachtige stofzuiger en vervang de eventuele papieren stofzak regelmatig. Stofzuig langzaam, snel zuigen is minder effectief. Beweeg de zuigmond van de stofzuiger rustig over de vloer. Laat diegene met een huisstofmijtallergie bij voorkeur niet zelf stofzuigen of in dezelfde ruimte aanwezig zijn. Zet ramen of deuren open tijdens het stofzuigen. Ongeveer een half uur na het stofzuigen is het opgedwarrelde stof met de mijten weer neergedaald. Neem na het stofzuigen horizontale oppervlakken dus af met een licht vochtige doek.

Wekelijks:

- Het beddengoed op zestig graden wassen.

- Gestoffeerde meubelen langzaam stofzuigen, doe dit ook bij het matras als er geen allergeendichte matrashoezen aanwezig zijn.
- Dekbedden, dekens en kussens luchten en kloppen.
- Verblijfplaats van eventuele huisdieren schoonmaken en textiel op zestig graden wassen.

Maandelijks:

Indien een convectorput aanwezig is in uw woning, adviseren wij u deze maandelijks te reinigen.

Om de zes weken:

- Als er geen allergeendichte hoezen aanwezig zijn: kussen en dekbed wassen op zestig graden.
- Knuffels op zestig graden wassen. Als dit niet mogelijk is, leg de knuffels dan in een plastic zak 48 uur in de diepvries. Hierna kunt u de knuffel op lagere temperatuur wassen om de dode allergenen te verwijderen.

Om de drie maanden:

De ventilatieroosters reinigen met een harde borstel.
Het rooster van de afzuigkap reinigen.

Twee keer per jaar:

- Als er allergeendichte hoezen aanwezig zijn, deze wassen volgens voorschrift van de fabrikant. Stofzuig het matras langzaam voordat u de hoezen er weer omheen doet.
- Gordijnen en eventuele losse kleden wassen op zestig graden.
- Wanden en plafonds stofvrij maken.
- Radiatoren schoonmaken, denk hierbij ook aan de binnen- en onderzijde.

Eén keer per jaar:

- Eventuele mechanische afzuiging laten reinigen.

Hulpinstanties

WMO

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) kent een onderdeel woonvoorzieningen. Daaronder vallen mogelijk de kosten die u maakt bij saneren in verband met een allergie voor de huisstofmijt. De uitvoering van deze wet verschilt echter per gemeente. In Arnhem wordt de Wmo uitgevoerd door de wijkteams. U kunt de wijkteams bereiken via de website www.wijkteamsarnhem.nl of telefoonnummer 088 – 226 0000. Inwoners van andere gemeenten wordt geadviseerd de gemeente te bellen voor meer informatie over de Wmo.

Dullertsstichting

De Dullertsstichting helpt mensen die geen of weinig financiële armlag hebben en zijn afgewezen door bijvoorbeeld de WMO of Bijzondere Bijstand. Hulp wordt geboden in de vorm van goederen of diensten. Ze geven geen contant geld. Voorwaarde is dat de aanvrager woonachtig is in gemeente Arnhem, Duiven, Westervoort, Renkum, Rheden, Rozendaal en de voormalige gemeente Huissen. Meer informatie en de voorwaarden kunt u vinden op www.dullertsstichting.nl, of bel op werkdagen van 9.00 tot 10.00 uur: 026 - 442 5192.

Stichting MEE Gelderse Poort

MEE is een onafhankelijke organisatie die mensen met een beperking ondersteunt. Ze geven voorlichting, advies en informatie op individueel en maatschappelijk gebied. Bijvoorbeeld bij vragen over school, sport, voorzieningen en geldzaken.

Verder worden er ook cursussen voor kinderen verzorgd op sociaal gebied. U heeft géén verwijzing nodig en de ondersteuning is gratis. Meer informatie kunt u vinden op www.meegeldersepoort.nl

Saneringshuisbezoek:

Voor alle hulpinstanties, behalve stichting MEE, geldt dat ze een

verklaring nodig hebben van de arts of longverpleegkundige. Als er een saneringshuisbezoek bij u is gedaan door de longverpleegkundige van de Thuiszorg, kan het verslag hiervan dienen als verklaring. De kinderlongverpleegkundige van Rijnstate kan een saneringshuisbezoek voor u aanvragen.

Belangrijk om te weten: u dient vóóraf toestemming van de instantie te krijgen voor eventuele aanschaf van een product of apparaat. U kunt niet achteraf een rekening indienen.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen of behoefte aan meer informatie, neem dan contact op met de kinderlongverpleegkundigen op de Polikliniek Kindergeneeskunde.

Op de website **www.longfonds.nl** kunt u meer informatie vinden en brochures aanvragen.

Telefoonnummer

Polikliniek Kindergeneeskunde Rijnstate Arnhem: 088 - 005 7782

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de regio
Arnhem, Rheden en De
Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl