

# Adviezen bij huisstofmijtallergie

(volwassenen)

Deze folder is voor mensen 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.
- De longen: benauwdheid, piepen, hoesten.
- De huid: jeuk, uitslag.

De klachten kunnen het gehele jaar optreden, maar vaak nemen ze in het najaar door een hogere vochtigheidsgraad toe. 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.

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 en vochtige omgeving. In landen met een zeer koud of zeer warm klimaat en in de bergen (boven 1500 meter) komen nauwelijks tot geen mijten voor.



# Diagnose

Om vast te stellen of u allergisch bent voor huisstofmijt, doet de huisarts of specialist een allergieonderzoek. Dit gebeurt met behulp van bloedonderzoek of een huidpriktest

# Behandeling

U kunt medicijnen krijgen tegen uw 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 u 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:**

- Zorg voor een opgeruimde slaapkamer.
- Kies voor afsluitbare kasten.
- 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.

**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 het douchen of het gebruik van vochtproducerende 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. Heeft u mechanische ventilatie 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 aanstaan 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.

#### **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.

Het volgende hulpmiddel is wel effectief:

#### **Huisstofmijtesten (de zogenaamde Acares-test)**

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 uw 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. Roken onder de afzuigkap is niet zinvol. De schadelijke stoffen blijven ook dan in huis zweven. Niet roken of buiten roken is de enige oplossing.

Met ingang van 2013 wordt gedragsmatige begeleiding bij stoppen-met-roken een keer per jaar vergoed vanuit de basisverzekering. Ook medicatie als hulpmiddel wordt vergoed. Neem voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar.

## **7) Huisdieren**

Heeft u huisdieren, laat deze dan nooit in de slaapkamer komen. Dit zorgt voor meer huidschilders en dus meer voeding voor huisstofmijten.

# Geduld

Als u uw woning heeft gesaneerd, kan het enkele maanden duren voordat klachten verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben.

## Saneringsplanning

### Dagelijks:

- Ventileren, vergeet hierbij de slaapkamers niet. Zet dagelijks de ramen open om goed te luchten.
- Haal het bed zo veel mogelijk af en laat het beddengoed luchten.
- Stofzuig of wis vloeren met bijvoorbeeld Swiffer of neem ze af licht vochtig af. Gebruik een krachtige stofzuiger en vervang de papieren stofzak regelmatig. 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:

- Was het beddengoed op zestig graden.
- Stofzuig gestoffeerde meubelen langzaam. Doe dit ook bij het matras als u geen allergeendichte matrashoezen heeft.
- Lucht dekbedden, dekens en kussens en klop ze uit.
- Maak de verblijfplaats van eventuele huisdieren schoon en was textiel op zestig graden.

### Maandelijks:

Heeft u een convectorput in uw woning, dan adviseren wij u deze maandelijks te reinigen.



**Om de zes weken:**

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

**Om de drie maanden:**

Reinig de ventilatierooster met een harde borstel. Maak ook het rooster van de afzuigkap schoon.

**Twee keer per jaar:**

- Heeft u allergeendichte hoezen, was deze dan volgens voorschrift van de fabrikant. Stofzuig het matras langzaam voordat u de hoezen er weer omheen doet.
- Was gordijnen en eventuele losse kleden op zestig graden.
- Maak wanden en plafonds stofvrij.
- Maak de radiatoren schoon. Denk hierbij ook aan de binnen- en onderzijde.

**Eén keer per jaar:**

- Laat de eventuele mechanische afzuiging reinigen.

# Waar kunt u hulp krijgen?

## **WMO**

Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden van de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Deze wet kent een onderdeel woonvoorzieningen. Daaronder vallen mogelijk de kosten die u maakt bij saneren vanwege de huisstofmijt. De uitvoering van deze wet verschilt echter per gemeente. Meer informatie: [www.rechtopwmo.nl](http://www.rechtopwmo.nl) of neem contact op met uw gemeente.

## **ANGO-fonds**

De ANGO (Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie) geeft informatie, advies en hulp als het gaat om vragen over regelingen en voorzieningen die direct te maken hebben met handicap en ziekte. Als de voorziening een directe relatie heeft met de handicap, kan de organisatie een financiële bijdrage leveren. Voor mensen die tot de doelgroep van het Longfonds behoren, kan het zijn dat de mogelijkheden voor financiële hulp vanaf 2013 beperkter zijn. Voor meer informatie kijk op [www.ango.nl](http://www.ango.nl).

## **Dullertsstichting**

De Dullertsstichting helpt mensen die geen of weinig financiële armsgag hebben en zijn afgewezen door bijvoorbeeld de WMO of Bijzondere Bijstand. Hulp wordt geboden in de vorm van goederen of diensten. De stichting geeft geen contant geld. Voorwaarde is dat de aanvrager in de gemeente Arnhem, Duiven, Westervoort, Renkum, Rheden, Rozendaal of de voormalige gemeente Huissen woont. Meer informatie en de voorwaarden kunt u vinden op [www.dullertsstichting.nl](http://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. MEE geeft voorlichting, advies en informatie op individueel en maatschappelijk gebied. Bijvoorbeeld bij vragen over school, sport, voorzieningen en geldzaken.

Voor alle hulpinstanties (behalve stichting MEE) geldt dat ze een verklaring nodig hebben van de arts of longverpleegkundige. Als een longverpleegkundige van de thuiszorg bij u een saneringshuisbezoek heeft gedaan, kan het verslag hiervan dienen als verklaring. De longverpleegkundige van Rijnstate kan een saneringshuisbezoek voor u aanvragen.

Belangrijk om te weten: u moet vóór de eventuele aanschaf van een product of apparaat toestemming van de instantie krijgen voor financiële ondersteuning. 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 longverpleegkundigen op de polikliniek Longgeneeskunde.

Op de website [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl) kunt u meer informatie vinden en brochures aanvragen.

## Telefoonnummer

Polikliniek Longgeneeskunde Rijnstate Arnhem: 088 - 005 7790



Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

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

**Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)