

Saneringsadviezen in huis

Bij longklachten en/of huisstofmijt allergie

Saneren betekent letterlijk: gezond maken. Het aanpakken van de belangrijkste oorzaken (prikkels), kan klachten van astma en/of allergie verminderen. Prikkels vermijden is naast medicijnen één van de belangrijkste onderdelen van de behandeling van astma en allergie van neus en/of ogen. Buiten het huis is het lastig om prikkels te vermijden. Maar u brengt ook een groot deel van de tijd door in uw eigen woning. In deze folder vindt u uitleg hoe u dit kunt doen.

Waarom saneren?

Luchtkwaliteit heeft invloed op de gezondheid. Dit geldt voor de buitenlucht en zeker ook voor de lucht in huis. De lucht binnen is vaak vervuild. Hoe gezond de lucht in huis is heeft met allerlei zaken te maken. Bijvoorbeeld materialen van het huis, de inrichting, de ventilatiemogelijkheden en het aantal huisgenoten en wat zij doen.

Vaak brengen we onze tijd het meeste door in onze eigen woning. Het is belangrijk dat de lucht die u inademt gezond is. Dit kan klachten aan de luchtwegen verminderen of zelfs voorkomen.

Wat kunnen prikkels zijn?

Allergische prikkels:

- uitwerpselen (poep) van de huisstofmijt
- huidschilfers van dieren (hond, kat, konijn, cavia, vogel, paard, enzovoort)
- boom- en graspollen
- voedingsmiddelen (koemelk, vruchten, pinda, noten, enzovoort)
- schimmels (schimmel groeit makkelijk op vochtige plekken in huis)

Niet allergische prikkels:

- stoffen die u kunt inademen (sigarettenrook, uitlaatgassen, verflucht, deodorantspray, parfum, rook van vuur, kookluchtjes, geur van schoonmaakmiddelen, hars van kerstbomen, geur van isolatiemateriaal of spaanplaat)
- weersomstandigheden (mist, vocht, temperatuurschommelingen, koude lucht, regen)
- virussen

Huisstofmijt

Wat is huisstofmijt?

Huisstofmijten zijn kleine, ongevaarlijke, witte beestjes. Ze zijn kleiner dan een halve millimeter en daardoor bijna niet te zien. Ze behoren tot de spinnenfamilie.

Waar leven huisstofmijten?

Huisstofmijten leven van huidschilfers van de mens. Ze leven daar waar mensen zijn, zowel binnen als buiten. Binnen in huis leven huisstofmijten in:

- matrassen
- beddengoed
- tapijten
- meubels met stoffen bekleding
- gordijnen
- pluchen speelgoed (knuffelbeesten)

Dit komt omdat zij houden van warmte en vochtigheid (rond de 25°C). In 1 gram stof kunnen tot 2.000 huisstofmijten worden gevonden. In een matras bijna 2 miljoen.

Buiten

Buiten het huis kunt u in contact raken met huisstofmijten in bijvoorbeeld het openbaar vervoer, scholen, restaurants, bioscopen en theaters.

Wat veroorzaakt de allergische reactie?

De huisstofmijten zelf veroorzaken niet de allergische reactie: dat doen hun uitwerpselen (poep). Hele kleine deeltjes daarvan kunnen via huisstof in de lucht terechtkomen. Bij het inademen van deze lucht, kunnen de deeltjes op het slijmvlies van de neus of de longen terechtkomen. Zo kunnen zij klachten geven van benauwdheid, vermoeidheid, verstopte neus en hoofdpijn.

Wanneer de meeste last?

Allergie voor huisstofmijten komt het hele jaar voor, maar vooral in de vroege herfst.

Algemene adviezen voor ventileren en verwarmen:

Huisstofmijten kunnen goed groeien in een vochtige omgeving (boven de 55%). Meestal is de luchtvochtigheid in huis te hoog. Daarom is het belangrijk de vochtigheid in huis te verminderen. Om een lage luchtvochtigheid te krijgen geven wij u de volgende tips.

Algemeen

Houdt de keukendeur naar andere ruimten gesloten tijdens het koken. Zet de buitendeur of raam open en de afzuiger aan tot een half uur na het koken.

Kruipruimte en/of kelder

Heeft u een kruipruimte of kelder onder het huis? Dan is het van belang dat deze niet vochtig is. Vocht komt via de spouwmuren ook in het huis. Let op dat de ventilatieroosters zowel naar binnen als naar buiten open zijn.

Vochtproductie

- laat de was buiten drogen of in een wasdroger. Of in een aparte kamer met de deur naar de gang dicht en het raam open. Doet u in de herfst en winter dan wel de verwarming aan
- gebruik geen verdampingsbakjes aan de verwarming
- houdt de deur van de badkamer gesloten tijdens gebruik, tot een half uur na het gebruik. Zet

het afzuigstelsysteem aan en/of het raam naar buiten open. Maak na het douchen de muur en de vloer droog

- zet zo min mogelijk planten in huis

Verwarminginstallatie en gebruik

Gelijkmatig verwarmen is noodzakelijk: minimaal 18 graden Celsius in het hele huis. Zorg ervoor dat er niet meer dan 2 graden Celsius verschil ontstaat tussen de woonkamer en slaapkamers (ook 's nachts). Hierdoor blijft de luchtvochtigheid meer op een gelijk niveau. Het verwarmen van alle kamers in huis is daarom noodzakelijk.

Ventilatievoorzieningen en gebruik:

- zorg ervoor dat 24 uur per dag de lucht in huis ververst. Dit doet u door ventilatieroosters altijd open te houden
- zorg ervoor dat u dagelijks het hele huis 20 minuten lucht door de ramen (en eventueel deuren) in huis open te zetten

Algemene adviezen voor de inrichting

Huisstofmijten leven in stoffige materialen en in stof zelf. Het is raadzaam om bij de inrichting van het huis zo min mogelijk stoffen materialen te gebruiken. Denk hierbij aan:

- gladde afneembare vloerbedekking zoals zeil, laminaat, parket zonder vloerkleden
- kies voor zitmeubels van glad/ afneembaar materiaal zoals (kunst)leer
- ruim kleding, speelgoed en losse spullen op in dichte kasten of afsluitbare kunststof/houten boxen
- kies voor wasbare gordijnen (minimaal op 60 graden wassen) of verticale, afneembare lamellen (liever geen luxaflex)
- gladde muren en plafonds

Algemene adviezen voor de slaapkamer

Omdat u in verhouding veel tijd in de slaapkamer doorbrengt, is het extra belangrijk dat deze kamer zoveel mogelijk vrij is van huisstofmijt. Dit kunt u bereiken door:

- een bed dat voldoende kan ventileren. Bijvoorbeeld met een latten- of spiralen bedbodem op poten, zonder ombouw. Zo kunt u onder het bed goed schoonmaken
- wekelijks het beddengoed op 60 graden wassen in de wasmachine
- een matras, dekbed en hoofdkussens van synthetisch materiaal. Wij adviseren u het kussen en dekbed elke 6 weken op 60 graden te wassen. Huisstofmijt gaat pas dood als u op 60 graden wast
- allergeen dichte hoezen te gebruiken om het matras, dekbed en kussen. Deze moet u 2 keer per jaar op 60 graden wassen. Over de allergeen dichte hoezen kunt u gewone lakens/overtrekken gebruiken. Deze hoezen en lakens/overtrekken wast u wekelijks op 60 graden
- uw zorgverzekering kan allergeen dichte hoezen voor dekbed, kussen en matras (deels) vergoeden. Informeer hierover bij uw zorgverzekering

Algemene adviezen voor het schoonmaken

Bovenstaande adviezen kunnen u helpen om alles gemakkelijker stofvrij te houden. Huisstofmijten wonen graag in een laagje stof. Daarom is het belangrijk dat u de meubels regelmatig afstof en dat u de vloer stofvrij maakt. De volgende adviezen kunnen hierbij helpen:

- gebruik voor het afnemen van stof, bij voorkeur een licht vochtige doek
- gebruik voor de vloer een stofzuiger met HEPA filter of een vloerwisser. Als u zelf allergisch bent, kunt u een mondkapje dragen bij het afstoffen en stofzuigen
- neem stof af, ook op de vloer. Bij voorkeur 2 keer per week
- de vloer bij voorkeur 1 keer per week dweilen met een licht vochtige doek
- 2 keer per jaar de gordijnen wassen op 60 graden

Tip om huisstofmijt te doden

Leg de materialen (bijvoorbeeld knuffels) 7 dagen in de vriezer onder de 18 graden. Was de materialen vervolgens op een lage temperatuur.

Rook niet

Rook niet. Dit is voor uw eigen gezondheid en die van uw huisgenoten belangrijk. Niet roken is het beste dat u voor uw longen, en die van uw huisgenoten, kunt doen.

In huizen waar gerookt wordt, komt meer fijnstof, en daarmee meer huisstofmijt voor. Ook als dit buiten gebeurt komt een deel van de schadelijke stoffen via kleren en uitademing nog steeds in huis.

Meer informatie

Meer informatie over astma en saneringsadviezen kunt u vinden op de website van het longfonds:

www.longfonds.nl

Uw vragen

Heeft u nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met de polikliniek tijdens werkdagen van 8:30-16:30 uur.

Locatie	Afdeling	Telefoonnummer
Alkmaar	longziekten	088 - 085 2700
Den Helder	longziekten	088 - 085 6548
Alkmaar	keel- neus- en oor geneeskunde	088 - 085 3150
Den Helder	keel- neus- en oor geneeskunde	088 - 085 6338
Alkmaar	kindergeneeskunde	088 - 085 2950
Den Helder	kindergeneeskunde	088 - 085 6449