Maatregelen in huis treffen voor kinderen met huisstofmijtallergie

Veel kinderen met luchtwegproblemen en/of allergische neusklachten zijn allergisch. Klachten kunnen ontstaan door allergische prikkels zoals huisstofmijt, huisdieren of pollen. Maar ook medicijnen, voedingsmiddelen of schimmels. Daarnaast kunnen ook klachten ontstaan door niet-allergische prikkels zoals (sigaretten-) rook, virussen, parfum, weersomstandigheden, emoties en sport.

Prikkels vermijden is naast medicijngebruik één van de belangrijkste onderdelen in de behandeling van luchtwegproblemen en/of allergische neusklachten, omdat het de klachten kan verminderen. Buitenshuis is het lastig om prikkels te vermijden. Een groot deel van de tijd wordt doorgebracht in de eigen woning. In deze folder staat algemene informatie over de huisstofmijt en adviezen om de woonomgeving te saneren. Saneren betekend letterlijk: gezond maken.

Meer over huisstofmijt

Een huisstofmijt is een heel klein, spinachtig diertje dat niet met het blote oog te zien is. Het diertje leeft in huisstof en houdt van een vochtige omgeving. Een huisstofmijt voedt zich met de huidschilfers van mensen en - eventueel aanwezige - huisdieren. De huisstofmijten zijn vooral te vinden in matrassen, kussens, knuffels, gestoffeerd meubilair en vloerbedekking. Huisstofmijten houden van een vochtige omgeving. Bij temperaturen onder de -20°C en boven de 60°C overlijdt de huisstofmijt.

Maatregelen

De huisstofmijt leeft in elk Nederlands huis, hoe goed er ook wordt schoongemaakt. Om ervoor te zorgen dat de huisstofmijt zich niet meer prettig voelt in de woning, moeten de volgende maatregelen genomen worden:

- Vocht verminderen
- Ventileren en verwarmen
- Isoleren
- Stofvrij maken/houden

Het is noodzakelijk om uiteindelijk dit hele pakket aan maatregelen te treffen. Het nemen van een enkele maatregel is niet voldoende.

Algemene adviezen voor ventileren en verwarmen

Huisstofmijten kunnen goed groeien in een vochtige omgeving (boven de 60% relatieve luchtvochtigheid gemeten met een hygrometer). Daarom is het belangrijk de luchtvochtigheid in huis te beperken, door de volgende adviezen op te volgen:
• Dagelijks het hele huis 30 minuten te luchten, door ramen open te zetten
• Te zorgen dat 24 uur per dag de lucht in huis ververst wordt door ventilatieroosters continue open te houden
• De temperatuur in het hele huis continue tussen de 18 en 20 graden te houden
• De was buiten te drogen of in een wasdroger. Of in een aparte kamer met de deur naar de gang dicht en het raam open. In de herfst en winter dan wel de verwarming aan
• Tijdens het koken afzuiger aan tot 30 minuten na het koken
• Deur van de badkamer gesloten houden tijdens gebruik, het mechanische afzuigsysteem aan te zetten en raam naar buiten open zetten, tot 30 minuten na het gebruik
• Maak na het douchen de muur en de vloer droog
• Geen verdampingsbakjes aan de verwarming te gebruiken

Algemene adviezen voor de woninginrichting

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 vloeren zoals zeil, laminaat, parket **zonder** vloerkleden
- Zitmeubels van glad/ afneembaar materiaal zoals (kunst)leer
- Kleding, speelgoed en losse spullen in dichte kasten of afsluitbare kunststof boxen op te bergen
- Wasbare gordijnen (min op 60 graden te wassen) of verticale afneembare lamellen
- Gladde muren en plafonds
- Niet roken in huis

Algemene adviezen voor de slaapkamer

Omdat er in verhouding veel tijd in de slaapkamer wordt doorgebracht, is het extra belangrijk dat deze kamer zoveel mogelijk huisstofmijtvrij is. Dit kan je bereiken door:
• Een bed wat voldoende kan ventileren met bijvoorbeeld een latten- of spiralen bedbodem op poten zonder ombouw, zodat je goed kan schoonmaken onder het bed.
• Een matras, dekbed en hoofdkussen van synthetisch materiaal waarbij het kussen en dekbed 2 keer per jaar op 60 graden gewassen moeten worden (huisstofmijt gaat pas dood als je op 60 graden wast)
• Beddengoed wekelijks op 60 graden wassen.
• Maak je bed nooit op! Door je bed opengeslagen te laten liggen kan de warmte eruit en het licht (zon) erin. Huisstofmijten haten de zon!
• Knuffels in de slaapkamer verminderen, maximaal 2 knuffels in bed die gewassen kunnen worden op 60 graden, want in de knuffels van de kinderen gaat huisstofmijt zitten. Als ze niet wasbaar zijn op tenminste 60°C, stop ze dan eens per week in een plastic zak en leg deze een dag in de diepvries. Alle huisstofmijten zullen doodvriezen. De overige knuffels opruimen in een plastic bak met deksel of naar een andere ruimte dan de slaapkamer.

Algemene adviezen voor het schoonmaken

Bovenstaande inrichtingsadviezen kunnen helpen op alles gemakkelijker stofvrij te houden. Huisstofmijten wonen graag in een laagje stof. Daarom is het belangrijk dat de meubels regelmatig afgestoft worden en de vloer stofvrij gemaakt wordt. De volgende adviezen zouden hierbij kunnen 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 je zelf allergisch bent kan je een mondmasker dragen bij het afstoffen en stofzuigen
- Stof afnemen en vloer wissen bij voorkeur 2 keer per week
- De vloer bij voorkeur 1 keer per week dweilen met een lichtvochtige doek
- 2 keer per jaar de gordijnen te wassen op 60 graden

Kruipruimte/kelder

Als er een kruipruimte/kelder onder het huis is, 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.

Contact Kindergeneeskunde **T 088 320 63 00**