

Saneren bij allergie en huisstofmijt

Inleiding	2
De huisstofmijt	2
Bestrijding van huisstofmijt	3
Stofvrij houden/ Beschutting wegnemen	6
Inrichting	7
De zorg aan de woning	8
Huisdieren	9
Niet roken	10
Een bijdrage in de kosten	11
Meer informatie	11
Vragen?	12

Inleiding

In deze folder worden enkele richtlijnen gegeven om de blootstelling aan huisstofmijten te verminderen. Sanering is naast medicijngebruik één van de belangrijkste onderdelen van de behandeling voor mensen met een allergie voor huisstofmijten. Saneren betekent letterlijk: gezond maken. Dit betekent vooral het bestrijden van de huisstofmijt.

De inhoud van deze folder is met u besproken.

Heeft u vragen, overleg dan met uw longverpleegkundige of behandelend arts.

De huisstofmijt

Huisstofmijten zijn hele kleine spinachtige diertjes, die onzichtbaar zijn voor het menselijk oog. De huisstofmijt komt voor in ieder huis, hij voelt zich het prettigst in een warme en vochtige omgeving en zit vooral in bed (matrassen, kussens en dekbedden) .Ook zijn ze aanwezig in vloerkleden, gestoffeerd meubilair, gordijnen en knuffels. Ze voeden zich met huidschilfers van mensen en van eventueel aanwezige huisdieren. In principe zijn huisstofmijten zelf onschadelijk. Wanneer de uitwerpselen van de mijten opwarrelen en door de lucht zweven, kunnen ze diverse klachten geven:

- neus: jeuk, niezen, loopneus, ook wel verstopping
- ogen: jeuk, roodheid, tranen
- longen: kortademigheid, piepen, hoesten
- huid: mogelijk eczeem

Hoe goed u ook schoonmaakt, de huisstofmijt leeft in ieder Nederlands huis. Aan de hoeveelheid huisstofmijten valt echter wel iets te doen en dat kan helpen om de klachten te verminderen.

De ideale leefomgeving van de huisstofmijt ziet er als volgt uit:

- beschutting (bijvoorbeeld van matrassen, meubelstof, gordijnen of tapijt; ook in stofnesten voelt de huisstofmijt zich thuis)
- voldoende voedsel (vooral huidschilfers van mens en dier)
- een aangename temperatuur (tussen de 10 en 30 graden)
- vocht (er is een relatieve luchtvochtigheid van 45% nodig om te kunnen overleven en luchtvochtigheid van 55% om zich te kunnen vermenigvuldigen).

Geduld

Wanneer een woning is aangepast, kan het maanden duren voordat uw klachten hierdoor verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben bij sanering.

Bestrijding van huisstofmijt

De bestrijding van de huisstofmijt is op de volgende aspecten gericht, namelijk:

- vochtbestrijding door ventileren, verwarmen en isoleren,
- zo weinig mogelijk stof en beschutting wegnemen.

Vochtbronnen

Mensen produceren waterdamp: met wassen, douchen, koken, wasdrogen, met ademen en transpireren en zelfs met brandende kaarsen. 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

Waarom herkent u vocht?

- schimmel op spullen, vooral in kasten of aan de onder en achterkant van meubels
- muffe ruikende bedompte lucht uit vochtige ruimten (kruipruimte)
- ongedierte zoals zilversjjes of stofluizen
- schimmel op balken of muren (zwart gespikkeld, wit, groen, roze of geel)
- loslatend behang of vochtplekken op de muur (kringen of verkleuringen)
- rotte plinten
- afbladeren of verkrumelen van de pleisterlaag of verf.

Vocht in huis is niet altijd te voorkomen maar wel tot een minimum te beperken. Als vuistregel geldt dat bij kamertemperatuur de luchtvochtigheid tussen de 40% en 60% moet liggen.

Vocht afvoeren bij de bron

Tips voor het snel en goed afvoeren van vocht:

- Ruimten waarin apparaten vocht produceren, moeten openingen naar buiten hebben voor zowel de aanvoer als de afvoer van lucht.
- Houd de binnendeur van de keuken of badkamer tijdens het koken of douchen dicht, zodat er geen vocht naar de rest van het huis stroomt.
- Dit geldt ook voor ruimten waar bijvoorbeeld een wasdroger staat, zorg tevens voor een goede afvoer naar buiten. En indien u een condensdroger heeft het condensbakje direct te legen na het drogen.
- Gebruik op de kookplek een afzuigkap met een apart, rechtstreeks afvoerkanaal naar buiten. Een afzuigkap heeft de voorkeur boven een wasemkap (een afzuigkap heeft een motor die afzuigt).
- Laat na het koken de afzuigkap nog 10-20 minuten doordraaien.
- Kies in de badkamer voor glad afgewerkte wanden (tegels of kunststof). Dan nemen de muren geen vocht op en krijgen schimmels geen kans. Maak de gladde wanden na het douchen/baden droog met een doek of een trekker.
- Gebruik geen luchtbevochtigers of radiatorbakjes om de lucht te bevochtigen.

Vochtbestrijding

Het afvoeren van vocht uit huis moet worden bevorderd en het binnendringen van vocht in huis moet worden beperkt. Ventileren betekent: continu lucht verversen. Met de afgevoerde lucht gaan vocht, koolzuurgas en andere verontreinigingen naar buiten en haalt u droge, frisse lucht en zuurstof naar binnen.

Vochtbestrijding kan gerealiseerd worden door onderstaande maatregelen.

Ventileren

Ventileren betekent lucht verversen. Ventileren betekent 24 uur per dag, alle dagen van het jaar: de ventilatieroosters open of indien aanwezig een kantelraampje op de kierstand (vingerdikte open), in alle vertrekken van het huis. Door te ventileren verdwijnt 'gebruikte' lucht met vocht, koolzuurgas en andere verontreinigingen naar buiten. Door te ventileren komt er altijd drogere buitenlucht naar binnen.

Alleen in de nazomer kan de buitenlucht ongunstig zijn voor ventilatie. Deze lucht is vochtig en warm. Het vocht kan dan condenseren wanneer het binnen in koelere vertrekken komt. Begin dan ook vroeg in het najaar het huis te verwarmen. In de winter bevat de koude buitenlucht weinig waterdamp. Deze lucht is erg geschikt voor ventilatie omdat de lucht na verwarming binnen mooi droog wordt.

Luchten

Naast ventileren is het nodig dagelijks, bij droog weer 20 à 30 minuten te luchten door alle ramen en deuren tegen elkaar open te zetten (niet langer want anders wordt het vertrek te koud en daardoor vochtig).

Luchtventilatie

Zorg voor een goede luchtventilatie onder de vloer. Sluit ventilatieroosters in de buitenmuren nooit af, ook niet in de winter. Ook tijdens lange vakanties is het zinvol het huis te laten ventileren bijvoorbeeld door de burens.

Met de Toetslijst Ventilatie van de Woonbond kunt u beoordelen hoe het met de ventilatie van uw huis gesteld is.

Verwarmen (zon, kachel, CV)

Vocht in huis kan ook worden tegengegaan door gelijkmatige verwarming door het hele huis. Warme lucht in huis (rond de 20 graden) betekent dat de wanden, vloeren, meubels ook warm worden. Laat de dag- en nachttemperatuur niet meer dan twee graden verschillen. Bij voorkeur overdag 19 à 20 en 's nachts 17 à 18 graden. Houdt de verschillen in temperatuur zo klein mogelijk door het huis het liefst in alle vertrekken zo gelijkmatig te verwarmen, goed te isoleren en te ventileren. Als de binnentemperatuur in de winter 's nachts zakt tot 15 graden, stijgt de relatieve vochtigheid tot 85%. Daarbij groeien mijten optimaal.

Isolatie

Door isolatie van de buitengevels, het dak en de begane grondvloer stroomt er minder warmte naar buiten. De oppervlakken in huis worden warmer en daarmee neemt de relatieve luchtvochtigheid in de buurt van die oppervlakken af. isoleer het huis bij voorkeur met steenwol of met glaswolvllokken of – dekens.

Controle op lekkages

Gaat nauwkeurig na of er geen lekkages zijn van de toiletten, badkamers, afvoerbuizen van wastafels en gootstenen. Denk om lekkende dakgoten, uitbouwsels waardoor het kan inregenen en doorslaande muren. Tenslotte let u ook op eventuele lekkages bij uw burens, die in uw huis vochtproblemen kunnen geven

- Optrekkend vocht komt vooral voor in oudere huizen. Water wordt opgezogen in poreuze stenen en verspreidt zich soms ook horizontaal, dat geeft natte plekken op een binnenmuur. Om optrekkend vocht aan te pakken is deskundige hulp nodig van bijvoorbeeld een aannemer.

- Vocht uit de kruipruimte: In oudere huizen met een houten vloer kan 20 tot 65% van de lucht in de woonkamer afkomstig zijn uit de kruipruimte. Lucht uit de kruipruimte kan door allerlei oorzaken vochtig zijn, voorkom dat vocht uit de kruipruimte het huis binnendringt door luchtlekken in de vloer te dichten en te isoleren.

Stofvrij houden/ Beschutting wegnemen

Door het goed schoonhouden van uw woning, zorgt u voor zo weinig mogelijk stof in huis. Overal waar zich stof ophoopt vinden huisstofmijten beschutting, dus ook achter een radiator die niet wordt schoongemaakt. Neem regelmatig stof af met een natte doek, stofzuig en dweil dagelijks.

Door zo min mogelijk textiel in uw woning toe te passen neemt u de beschutting voor de huisstofmijt weg. Het beestje zal zich minder thuis voelen en zal zich minder snel voortplanten. Wanneer oppervlakken glad zijn en dus makkelijk te reinigen, is er bovendien minder kans dat allergenen zich ophopen.

De belangrijkste maatregelen zijn:

- Matrassen, kussens (en dekbedden) voorzien van speciale allergeendichte hoezen. Het bed is immers een favoriete plek voor huisstofmijten: het is er vochtig, warm en er is voldoende voedsel (huidschilfers) aanwezig. Sinds 1 januari 2009 worden huisstofmijtdichte hoezen meestal niet meer vergoed door de zorgverzekeraar. U moet deze dus zelf betalen. De longverpleegkundige kan u helpen een betaalbare keuze te maken.

- Gestoffeerd meubilair vervangen door 'gladde meubels' (bijvoorbeeld met leer of afgelakt hout). Let op bij leren bankstellen met losse kussens, huisstofmijten kunnen zich aan de onderkant nestelen als deze met textiel is bekleed.
- Textiele vloerbedekking vervangen door gladde vloerbedekking (vinyl, laminaat, parket).
- Kies voor dekbedden (en knuffels) die wasbaar zijn op 60 graden: u kunt dan regelmatig huisstofmijten doden en verwijderen (bij voorkeur eens in de 6 weken).
- Op wanden en gordijnen kan het allergeen van de huisstofmijt zich ophopen in textiel en ruwe structuren, kies voor gladde materialen.
- Denk bij het stoffen ook aan radiatoren en planten.

Inrichting

U kunt betrekkelijk eenvoudig enkele richtlijnen inpassen in uw huidige woonsituatie.

Begin altijd eerst met de slaapkamer, vervolgens kan de woonkamer aangepast worden en tenslotte zonodig ook andere gedeelten van het huis.

Te nemen maatregelen zijn:

- Geen dons of veren dekbed of kussens, maar synthetisch (een extra toevoeging "antiallergisch" op het etiket heeft geen betekenis).
- Matrassen zo mogelijk van polyether of schuimrubber aanschaffen. Voor matrassen, kussens of dekbedden kunnen speciale allergeendichte hoezen aangeschaft worden. Deze laten wel vocht en lucht door, maar zijn ondoordringbaar voor de huisstofmijten en de uitwerpselen ervan. U kunt de hoezen bestellen voor alle matrassen en kussens in de slaapkamer en ook meenemen op vakantie.
- Aanbevolen wordt de allergeendichte hoezen twee keer per jaar te wassen op 60 graden. De hoezen gaan 10 jaar mee.
- In een oude matras of kussens kunnen erg veel huisstofmijten zitten. Beter is dan een nieuw exemplaar te kopen en die van hoezen te voorzien.
- Katoenen/kunststof gordijnen of lamellen die regelmatig schoongemaakt of gewassen kunnen worden.

- Alleen gesloten boekenkasten en kledingkasten, met voldoende ruimte eronder om de vloer te stofzuigen of te wassen (vermijd open kasten); de kleding mag ook niet los op de grond of een stoel liggen.
- Speelgoed in afsluitbare opbergbakken of (dichte) kast opbergen.
- Wasbare knuffels; liefst op 60 graden.
- Liefst meubelen met gladde bekleding (bijvoorbeeld leer). Gladde meubelen zijn makkelijker te reinigen waardoor evt. allergenen makkelijker te verwijderen zijn. Voor de vullingen van meubilair liever geen kapok, vlokken, dons of zeegras, maar een goede kwaliteit polyether/schuimrubber ('synthetisch').
- Op de vloeren gladde materialen gebruiken zoals parket, kurk, plavuizen en zeil, zonder naden en kieren. Leg niet te veel kleden op deze gladde ondergrond. Deze zijn moeilijk schoon te houden en belemmeren de ventilatie. Vooral vaste vloerbedekking op een betonnen ondergrond is een slechte combinatie.

De zorg aan de woning

Om de klachten zo beperkt mogelijk te houden is regelmatige zorg in de woning nodig. Sommige handelingen doet u het beste dagelijks, andere slechts twee keer per jaar .

Dagelijks

- Ventileren, vooral van de slaapkamer!
- Het bed openslaan tot het voeteneind; beddengoed luchten.
- Vloeren vochtig afnemen of stofzuigen. Gebruik de stofzuiger niet als bezem, maar laat de zuiger langzaam over de vloer glijden zodat het stof met de mijten de gelegenheid krijgt om opgezogen te worden. Zuig ook stof uit hoeken, kieren, plinten e.d. Gebruik een krachtige stofzuiger met papieren stofzakken die regelmatig verschoond moeten worden. Laat ook stofzuigen bij langdurige afwezigheid, bijvoorbeeld vakanties. Indien u last heeft van het stof wanneer u het huis schoonmaakt, kunt u het beste een ander laten stofzuigen of zelf een speciaal maskertje opzetten. Door stofzuigen komen fijne deeltjes en allergenen in de lucht. Laat iemand met astma daarom liever niet stofzuigen. Over het algemeen is het opgedwarrelde stof met mijten na ongeveer een half uur op de grond teruggekeerd.

Wacht na het stofzuigen een half uur voordat u meubels gaat afnemen met een klamvochtige doek. Gebruik bij gladde vloeren bij voorkeur een vloerwisser met stofbindende doekjes.

Wekelijks

- Het beddengoed wassen op 60 graden.
- De gestoffeerde meubelen en het matras langzaam stofzuigen, indien er geen allergeendichte matrashoezen zijn aangeschaft.
- Dekens, kussens en dekbedden luchten en kloppen.

Om de zes weken

- Het kussen en dekbed wassen op 60 graden, indien er geen allergeendichte hoes aangeschaft is.
- Knuffels wassen, liefst op 60 graden. Als dit niet haalbaar is, ongeveer een week in de vriezer (-20) doen en daarna uitspoelen op elke willekeurige temperatuur.

Om de drie maanden

- De ventilatioorosters en het rooster van de afzuigkap schoonmaken.

Twee maal per jaar

- De allergeendichte hoezen wassen volgens voorschrift van de fabrikant.
- De gordijnen en eventuele losse kleden wassen op 60 graden.
- Wand en plafonds schoonmaken.

Wat niet helpt

U hoeft geen mijtdodende chemicaliën, diverse lucht- en stofzuigerfilters en elektrische dekens aan te schaffen. Het nut van deze middelen is nog onvoldoende aangetoond.

Huisdieren

Wanneer er een allergie aanwezig is, maar niet voor huisdieren is het raadzaam om geen nieuwe dieren in huis te nemen. Het risico bestaat dat er mogelijk een allergie opgebouwd kan worden. En als u eenmaal aan uw huisdier gehecht bent, is het moeilijk er weer afstand van te doen.

Overigens: bij allergie voor een huisdier met name katten verplaatst het allergeen zich gemakkelijk omdat het zo licht is en kan het zelfs aan het plafond hechten. Ook als u een huisdier wegdoet kunt u nog jarenlast hebben van de prikkels. Indien dieren aanwezig zijn, vooral nooit in de slaapkamer laten komen (meer huidschilfers en dus meer mijten).

Niet roken

Wanneer in huis gerookt wordt, nemen astmaklachten vaak toe.

Roken is niet alleen slecht voor de roker of rookster zelf. Ook roken waar de kleine bij is, kan reacties van de luchtwegen uitlokken. Roken lokt benauwdheid uit. Uit onderzoek blijkt dat in gezinnen waar wordt gerookt, jonge kinderen (met of zonder astma) tweemaal zovaak luchtwegproblemen krijgt als kinderen uit huizen die rookvrij zijn.

Rook in huis ook niet als de kinderen weg zijn. Rook blijft namelijk lang hangen (ook in uw kleding!). De fijnere rookdeeltjes blijven lang (zeker acht uur) zweven, en verdwijnt ook niet door luchten. Dat merkt u bijvoorbeeld als u 's ochtends de woonkamer binnenkomt, waar de avond tevoren is gerookt.

Het is dan ook geen oplossing wanneer ouders van kinderen met astma alleen 's avonds roken, als de kinderen naar bed zijn. Ook roken onder de afzuigkap is geen oplossing.

Buiten roken is de enige oplossing, die gelukkig steeds meer geaccepteerd wordt. Het is soms moeilijk om bezoek te vragen niet te roken in uw huis.

Probeer duidelijk aan te geven welke gevolgen het roken kan hebben voor u en uw gezinsleden.

STIVORO heeft materiaal dat de gevolgen voor mensen met astma duidelijk uitlegt.

Het adres: STIVORO, Postbus 16070, 2500 BB, Den Haag. Tel: (070) 312 04 00. www.stivoro.nl

Stoppen met roken is niet eenvoudig. Rokers kunnen hulp krijgen bij het stoppen, bijvoorbeeld van de huisarts. Ook kunt u informeren bij uw of reguliere Thuiszorgorganisatie voor advies en ondersteuning bij het stoppen met roken. Tevens biedt de Stoppen-met-roken-informatielijn van STIVORO Rookvrij hulp bij het op maat stoppen met roken, tel.0900 9390 (0,10 eurocent per minuut).

Een bijdrage in de kosten

Sommige saneringmaatregelen hebben te maken met het reinigen van materialen of opruimen van spullen. Deze maatregelen kosten vooral veel tijd. Er zijn echter ook maatregelen die geld kosten. Het vervangen van tapijt of meubilair of het aanschaffen van een wasdroger kan een behoorlijke investering zijn. In sommige gevallen kunt u in aanmerking komen voor een tegemoetkoming in de kosten.

Neem altijd eerst contact op met een gespecialiseerde longverpleegkundige die u kan voorzien van een deskundig saneringsadvies. Uitkerende instanties vergoeden vaak alleen op basis van dit advies (wacht tevens met het vervangen of aanschaffen van materialen tot u een schriftelijke toezegging voor een vergoeding hebt ontvangen!) Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden van de Wet Voorzieningen Gehandicapten (WVG). Deze wet kent een onderdeel "woonvoorzieningen". Daaronder vallen de kosten die u maakt bij het saneren in verband met een aangetoonde allergie voor de huisstofmijt. De uitvoering van deze wet verschilt echter per gemeente. Er kan een eigen bijdrage gevraagd worden. Soms kan via de wet Bijzondere Bijstand de aanschaf van bijvoorbeeld een droogtrommel vergoed worden.

Wordt u bij bovengenoemde instanties en regelingen niet of onvoldoende geholpen, dan kunt u bij de ANGO een aanvraag voor vergoeding indienen. Het astmafonds stelt jaarlijks een bedrag beschikbaar aan de ANGO om mensen met astma en COPD tegemoet te komen wanneer zij door een aandoening financieel in de knel dreigen te komen.

Het adres: ANGO: postbus 850, 3800 AW Amersfoort, tel. (033) 46 53 291.

U kunt ook een mail sturen naar ango@handicap.nl of de website bezoeken.

Meer informatie

- Astma Fonds Advieslijn:

Voor al uw vragen over astma, saneren, medicijnen, allergieën etc. kunt u bellen naar (0900) 22 72 596. Mailen kan ook: advieslijn@astmafonds.nl

- Informatie op internet

Bij het astmafonds zijn verschillende brochures en folders verkrijgbaar via www.astmafonds.nl. Ook kunt u bestellen via info@astmafonds.nl en telefoonnr. (033) 434 125.

- De Nederlandse Woonbond

Dit is een belangenvereniging van huurders in Nederland. Huurders kunnen advies inwinnen wanneer er problemen zijn bijvoorbeeld met de vochtigheid van de woning. Voor niet-leden is vooral de Toetslijst Ventilatie interessant. Het adres: Nieuwe Achtergracht 17, 1018 XV Amsterdam. Tel: (020) 55 17 700
www.woonbond.nl info@woonbond.nl

- Websites met meer specifieke informatie over de gevaren van roken en stoppen met roken: www.who.org www.goldcopd.com <http://tobacco.who.int>, www.stivoro.nl.

Samengevat

Kinderartsen en kinderlongverpleegkundige stellen het volgende praktisch advies voor:

- Niet roken in huis en in de auto.
- Vocht bestrijden door: ventileren 24 uur per dag, alle dagen van het jaar de ventilatieroosters open of kantelraam op vingerdikte open, in alle vertrekken van het huis luchten dagelijks bij droog weer 20-30 min. alle ramen en deuren tegen elkaar open. Tijdens het stookseizoen de gehele woning verwarmen, dag- en nachttemperatuur niet meer dan twee graden laten verschillen.
- Aanschaf huisstofmijtdichte hoezen (op voorschrift van arts of longverpleegkundige).
- Kussen en dekbed (indien niet voorzien van allergeen dichte hoezen) elke zes weken wassen op 60 graden.
- Het terugbrengen van het aantal knuffels in bed tot maximaal drie en de knuffels geregeld wassen op 60 graden.
- Huisbezoek door de kinderlongverpleegkundige of door verpleegkundige van de thuiszorg.

Vragen?

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen, dan kunt u terecht bij uw behandelend arts of kinderlongverpleegkundige. Zij zijn bereikbaar via de polikliniek Kindergeneeskunde, telefoon (0512) 588 820.

Verantwoording: Deze tekst is samengesteld door de kinderartsen en kinderlongverpleegkundige.