

Huisstofmijten zijn microscopisch kleine spinachtige diertjes die zich voeden met menselijke en dierlijke huidschilfers. Ze ontwikkelen zich het best in een warme (20-30°C) en vochtige omgeving (80% vochtigheid). Grote aantallen huisstofmijten komen vooral voor in matrassen, dekbedden, dekens en hoofdkussens. Ze vinden daar hun ideale levensomstandigheden. Ook tapijten en gestoffeerde meubels bevatten mijten. Huisstofmijten zijn het ganze jaar in elk huis aanwezig. Het is geen teken van slecht onderhoud. Ze behoren tot ons natuurlijk biotoop. In de herfst zijn er extra veel huisstofmijten omwille van de hogere luchtvochtigheid.

HUISSTOFMIJTENALLERGIE

In ons land is de huisstofmijt de voornaamste oorzaak van allergische aandoeningen. Een allergie voor huisstofmijten wordt niet veroorzaakt door de diertjes zelf maar door hun uitwerpselen. Deze lichte (stof)deeltjes zweven door de lucht en worden ingeademd. Normaal reageert ons afweersysteem niet op deze stoffen. Bij mensen met een allergie voor huisstofmijten reageert het lichaam wel en kunnen er allergische reacties ontstaan bij het inademen van deze minuscule (stof)deeltjes.

ALLERGISCHE AANDOENINGEN

De allergische reacties, veroorzaakt door de huisstofmijt, kunnen sterk variëren. Heel wat patiënten gaan niezen en snotteren, krijgen jeukende en tranende ogen en een verstopte neus. Als bijkomende klachten kunnen moeheid, lusteloosheid en hoofdpijn optreden. Bij sommige personen kunnen de luchtwegen ontsteken en treedt allergisch astma op. Dit uit zich in benauwdheid, een piepende ademhaling en hoesten (vooral 's nachts). Ook eczeem kan hierdoor veroorzaakt worden, of verergeren.

Indien het contact met het oorzakelijk allergeen niet wordt vermeden, kan de aandoening, na verloop van tijd, uitbreiden naar een ontsteking van de onderste luchtwegen. Dit geeft astma (dat ernstig kan zijn), en een behandeling van de allergische klachten is noodzakelijk om de ontwikkeling van deze aandoening te voorkomen.

BEHANDELEN VAN EEN ALLERGIE

De behandeling van een allergische aandoening bestaat in de eerste plaats in het zoveel mogelijk vermijden van het oorzakelijk allergeen. Het volledig uitroeien van huisstofmijten is echter onmogelijk.

Door het nemen van enkele eenvoudige maatregelen kan de hoeveelheid huisstofmijten in een woning sterk verminderen en onder controle gehouden worden. Dit noemt men het "saneren" of het "gezond maken" van de woon- en de leefomgeving.

SANEREN VAN DE SLAAPKAMER

De slaapkamer is de belangrijkste plaats om te saneren. Daar bevinden zich immers de meeste huisstofmijten, en dat is de plaats waar men de meeste tijd doorbrengt.

Volgende maatregelen zijn belangrijk om de hoeveelheid huisstofmijten in de slaapkamer te verminderen.

1. Het bed:

- De matras: bestaat uit een synthetisch materiaal (bv. polyether, polyurethaan, geen latex, geen springveren) en is overtrokken met een allergeendichte (mijtondoorlaatbare) hoes. Dit is een speciale hoes die wel lucht en vocht doorlaat, maar geen huisstofmijten, zodat zij niet kunnen overleven (zeer belangrijk). Indien de matras reeds beslapen werd en dus door huisstofmijten bewoond wordt, kan het aanbrengen van de hoes deze mijten niet verwijderen maar ze houdt wel grotendeels de allergeene stofdeeltjes tegen (behalve aan de sluitingen). De huisstofmijten sterven doordat ze niet aan hun voedsel kunnen (o.a. onze huidschilfers en ons zweet). In dat geval is het nuttig de matras eerst grondig te stofzuigen in afwezigheid van de allergische persoon. Ideaal is echter een nieuwe matras te kopen en deze direct met de allergeendichte hoes te omhullen. De matras-omgevende hoezen moeten, naargelang de leverancier, met een vochtige doek gereinigd worden of gewassen worden op minimum 60°C.

- het hoofdkussen moet maandelijks gewassen worden op minimum 60°C, of droogkuisreiniging krijgen gevolgd door een wasbeurt op 30°C, of 24 uur in de diepvries geplaatst worden gevolgd door een wasbeurt aan 30°C. Na de wasbeurt goed laten drogen. Een eenvoudiger en op termijn goedkoper alternatief is een allergeendichte (mijtondoor-dringbare) hoes. De hoes wordt minstens 3 x per jaar op minimum 60°C gewassen.
- de dekens of het dekbed bestaan uit volledig synthetisch materiaal (dacron, dralon, acryl, ...) en worden minstens 3 x per jaar gewassen op minimum 60°C. Een alternatief is het omhullen een niet-synthetisch dekbed (nieuw, of na reiniging) met een allergeendichte (mijtondoorlaatbare) hoes. De hoes wordt ook 3 x per jaar gewassen op minimum 60°C.
- de lakens: worden wekelijks verschoond en gewassen op een temperatuur van minimum 60°C.
- de vering moet uit metaal of houten latten bestaan.
- geen stoffen bekleding, geen hemelbedden, geen textiel rond het bed, geen matrasbeschermer onder of boven de matras.
- het bed de hele dag volledig open laten (dus niet opgemaakt) zodat het kan verluchten.

2. Gordijnen en/of overgordijnen

Bij voorkeur geen. Indien je er wel hangt zijn ze best uit katoen of synthetisch materiaal en worden om de 3 maanden gewassen. Gladde lamelgordijnen die gemakkelijk afwasbaar zijn mogen ook.

3. De muren

Zijn geschilderd met afwasbare verf of behangen met een afwasbaar papier. Als wandversiering kunnen kaders indien je ze maandelijks reinigd. Posters mogen alleen als zij volledig zijn vastgelijmd met behanglijm.

4. Vloerbekleding

Vast tapijt kan je best vervangen door vinyl of parket. Andere vloerbedekking mag indien je ze gemakkelijk kunt onderhouden met water en zeep en ze geen kieren bevat.

5. Verwijder

- alle vast tapijt, tapijten en karpetten en vervang deze door gladde dweilbare bevoering.
- boeken, speelgoed, knuffeldieren (één knuffel op een kinderkamer kan indien je hem regelmatig wast op minimum 60°C of 24 uur in de diepvriezer gevolgd door een wasbeurt op 30°C).
- kasten of beperk ze tot een strikt minimum en plaats ze enkele centimeters van de muur zodat je er gemakkelijk achter kan schoonmaken.
- stoelen en zetels met een stoffen bekleding. Vervang ze door lederen, kunstlederen of ander gemakkelijk te onderhouden stoelen en zetels.
- de linnenmand uit de leefruimten.

6. Onderhoud

Tweemaal per week wordt de vloer eerst met een 'flipper' (stofbindend vliesdoekje) gereinigd en dan gedweild. Stofzuigen in de slaapkamer is verboden. Het gebruik van sterk geurende producten wordt best zoveel mogelijk vermeden. Afstoffen gebeurt met een vochtige doek (zeemvel of microvezel) of statisch doekje. Detergenten en water verdelen de huisstofmijt niet.

De relatieve vochtigheidsgraad in de woning is best onder 55%. Luchtbevochtigers zijn verboden.

7. Het aan- en uitkleden

Dit gebeurt best in de badkamer omdat we bij het aan- en uitkleden steeds huidschilfers verliezen wat voedsel is voor de huisstofmijten. We lopen ook zo min mogelijk rond in het huis in nachtkleding.

DE ALLERGEENDICHTE OF MIJTONDOORDRINGBARE HOEZEN

Wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat het gebruik van allergeendichte (mijtondoordringbare) hoezen rond hoofdkussens, matras en dekbed de allergische klachten sterk kunnen doen dalen en het medicatiegebruik met ruim 50% kan verminderen.

De allergeendichte (mijtondoordringbare) hoezen moeten vervaardigd zijn uit soepel speciaal geweven textiel. Dit betekent dat de hoes erin slaagt om de uitwerpselen van de huisstofmijt tegen te houden en ons transpiratievocht af te voeren. Hierdoor voelen ze niet warm of broeierig aan. De hoezen zijn daarom ook geschikt voor kinderen en personen met eczeem.

De hoezen worden rond de matras, het dekbed en het kussen aangebracht en daarna zorgvuldig gesloten met de allergeenwerende ritssluiting. Daarover wordt onmiddellijk het gewone bedlinnen gebruikt.

De hoezen worden gewassen op minimum 60°C. Het drogen gebeurt door ze los op te hangen. Het gebruik van een droogzwierder of een droogkast is af te raden. Ook niet strijken of bleken. De hoezen zijn vervaardigd van hoogwaardig en duurzaam materiaal en staan garant voor een jarenlang doeltreffend en comfortabel gebruik zelfs, na vele wasbeurten volgens de wasvoorschriften.

Een goede matrashoes geniet 10 jaar garantie op fabricagefouten mits de gebruiksaanwijzingen en de onderhoudsvorschriften correct zijn opgevolgd.

ANDERE VERTREKKEN

Ook de andere vertrekken van de woning dient u stofarm te houden.

Een droge, goed geventileerde en goed verwarmde woning (gelijkmatige temperatuur in alle kamers) heeft geen condensatie op de binnenzijde van de ramen en heeft een correcte luchtvochtigheidsgraad (+/- 55%). Controleer de dakgoten en maak vochtige muren droog. Ventileer dagelijks WC en badkamer.

Houd geen huisdieren, want die verhogen het risico op bijkomende allergieën.

Laat de was buiten drogen of schaf een droogkast aan. De was binnen drogen is in ieder geval uit den boze.

Zorg dat er in huis niet wordt gerookt.

ALLERGIE VOOR HUISSTOFMIJTEN



Contactgegevens

Astma en Allergiekoepel vzw
Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

e-mail: Info@astma-en-allergiekoepel.be
website: www.astma-en-allergiekoepel.be
gratis infolijn: 0800/84321