

De belangrijkste maatregelen bij huisstofmijtallergie



In deze folder kunt u lezen welke maatregelen belangrijk zijn om te nemen bij huisstofmijtallergie.

Verwarmen

- Verwarm alle ruimtes in huis minimaal op 18 graden (ook in de nacht).
- Start in het vroege najaar (september) met verwarmen tot laat in het voorjaar (mei).

Ventileren

- Ventileer alle ruimtes 24 uur per dag: raamroosters open of klapaampjes op een kier.
- Houd muur, plafond -en raamroosters altijd open en maak ze regelmatig schoon.
- Laat ontluchtingskanalen + motor 1x per 5 jaar vakkundig schoonmaken.
- Bij balansventilatie kunt u de brochure 'Balansventilatie en gezondheid' bestellen bij GGD Haaglanden door te mailen naar gezondheidenmilieu@denhaag.nl.

Luchten

Zet meerdere malen per dag de ramen 10- 15 minuten lang wijd open; doe dit vooral na de nacht en bij voorkeur in iedere kamer. Sluit dan tijdelijk de radiatoren.

Luchtvochtigheid

Deze moet 55% of lager zijn in alle ruimtes van het huis. Met een hygrometer kunt u de luchtvochtigheid in huis meten (verkrijgbaar bij bouwmarkten). IJken van de hygrometer: doe deze in een vochtige lap en doe de hygrometer samen met de lap in een plastic zak. Na een ½ uur moet de meter op 100% staan (aflezen als de hygrometer nog in de vochtige lap ligt!).

Extra vocht afvoeren

- Zet tijdens het koken het raam open of zet de afzuigkap op de hoogste stand en houd de keukendeur naar de woonkamer zo mogelijk gesloten, doe dit tot een ½ uur na het koken.
- Houd tijdens en na het douchen de badkamerdeur gesloten.
- Maak na het douchen/baden de muren en vloer van de badkamer droog met een wisser.
- Een mechanisch afzuigstelsel nooit helemaal uitzetten.
- Zet de afzuiging tijdens het baden/ douchen tot ½ uur erna op de hoogste stand.

Geen extra vocht toevoegen

- Wasgoed buiten of in een afgesloten, goed te ventileren ruimte drogen (of evt. droger).
- Gebruik geen verdampingsbakjes om de lucht in huis extra te bevochtigen.

Inrichting slaapkamer

- Gebruik allergeendichte matras-, dekbed -en kussensloophoezen bij ernstige allergie voor de huisstofmijt of koop een dekbed en kussens die op 60 graden wasbaar zijn.
- Gebruik geen matrasbeschermer.
- Laat de ruimte onder het bed vrij.
- Gebruik een luchtdoorlatende bedbodem (spiraal of lattenbodem).
- Gebruik afsluitbare (kleding-)kasten, kratten en kisten (voor bijvoorbeeld speelgoed).
- Gladde, vochtig afneembare vloeren en meubels zijn gemakkelijk stofvrij te maken.

De belangrijkste maatregelen bij huisstofmijtallergie



- In de slaapkamer liever geen planten, deze geven extra vocht af en kunnen schimmel in de aarde bevatten.

Onderhoud bed, slaapkamer en overige ruimtes

- Meubels en vloeren stofvrij houden met statische of vochtige doekjes of gebruik een stofzuiger met HEPA filter.
- Tijdens vochtige werkzaamheden (dweilen) ramen open houden tot ½ uur erna.
- Wekelijks het bed verschonen en het beddengoed wassen op 60 graden.
- Bij ontbreken van mijtendichte hoezen: dekens/dekbedden/kussens iedere 6 weken wassen op 60 graden.
- Veel gebruikte knuffels en andere voorwerpen van textiel: iedere 6 weken wassen op 60 graden.
- Kan dit niet dan 1 week in vriezer (-20 graden) en daarna wassen op lagere temperatuur.
- Andere stoffen knuffels zoveel mogelijk verwijderen of bewaren in dichte kasten/kratten.
- Gordijnen 2x per jaar wassen op een lage temperatuur en tussendoor buiten uitkloppen.
- Eventuele vloerkleedjes regelmatig op 60 graden wassen of 1 á 2 x per jaar naar de stomerij.
- Beddengoed na het slapen open laten liggen zodat vocht kan verdampen.
- Halfjaarlijks een grote schoonmaak (ook plafonds en muren).
- Planten regelmatig buiten of onder de douche afspoeien en jaarlijks verpotten.
- Bij schimmel op muren/plafonds: schoon deppen met een schimmel dodend schoonmaakmiddel (verkrijgbaar bij bouwmarkten), naspoelen met water, laten drogen en dan verven met een schimmelwerende verf.

Deze folder is gemaakt in samenwerking met zorgorganisatie Careyn. Heeft u nog vragen, dan kunt u mailen naar de longverpleegkundige van Careyn Sandra Kuijpers via s.kuijpers@careyn.nl of naar de kinderlongverpleegkundige van Reinier de Graaf Annette Crans: A.crans@rdgg.nl en Suus Willemsen: S.willemsen@rdgg.nl