

# Weg met huisstofmijt

Saneren



Veel mensen met astma kunnen niet tegen stof. Of beter gezegd: ze zijn allergisch voor de uitwerpselen van de huisstofmijt die in stof leeft. De uitwerpselen van de huisstofmijt zijn zo klein dat ze door de lucht dwarrelen. Daardoor komen ze overal in huis terecht en adem je ze makkelijk in.

De huisstofmijt is een spinachtig beestje dat zich voedt met huidschilfers van mens en dier. Het woont daarom graag in beddengoed, tapijten en meubels – in elk huis. Hoe goed je ook schoonmaakt, huisstofmijt is moeilijk te bestrijden. Het huis saneren (gezond maken) is de beste oplossing. Daar kun je zelf veel aan doen.

### **Als je allergisch bent**

Het lichaam helpt om bacteriën, virussen en andere ziektekiemen te vernietigen. Bij een allergie reageert je lichaam ook op stoffen waar het niet op zou hoeven reageren. Het lichaam ziet onschuldige stoffen dan aan voor indringers. Deze onschuldige stoffen noemen we allergenen. Omdat het lichaam allergenen aanziet voor iets gevaarlijks, maakt het antistoffen aan. Zo ontstaat een allergische reactie. Ook huisstofmijt en pollen zijn allergenen.

Huisstofmijten zijn zo klein dat we ze niet met het blote oog kunnen zien. Ze zijn op zich niet schadelijk. Wel zijn veel mensen met astma allergisch voor de uitwerpselen van deze beestjes. Dat kan tot verschillende klachten leiden: een loopneus of juist een verstopte neus, niesbuien, hoesten, jeukende en tranende ogen, roodheid en zwelling van de huid. Daarnaast kun je door deze allergie last hebben van moeheid, hoofdpijn en lusteloosheid. In combinatie met astma word je extra benauwd. Bij huisstofmijtallergie is het daarom belangrijk om het huis te saneren, zodat huisstofmijten minder invloed hebben op je gezondheid.





**Renate Bax, moeder van Lisanne (13) die astma, allergie en eczeem heeft**

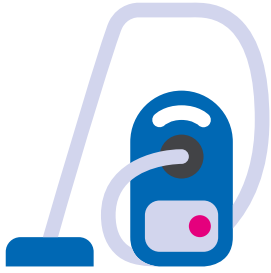
## 'Vroeger hoorden we Lisanne piepen in bed, nu ademt ze rustig'

'Na Lisanne's diagnose was ons huis even een soort bouwplaats. We sloegen meteen aan het klussen om het huis te saneren. Zo ging de vloerbedekking eruit en kwam er nieuw laminaat in. In het begin hadden we speciale anti-allergie hoezen om het dekbed van Lisanne, maar we merkten dat dat in haar geval niet nodig is. We wassen haar beddengoed nu gewoon wat vaker. Ook ga ik regelmatig met een stofdoek door haar kamer en kochten we een stofzuiger met HEPA-filter. Maar een superstreng regime zonder stof, dat is het bij ons niet. We letten er wat beter op en houden het goed bij. Op laminaat zie je eerder dat het stoffig is, daardoor zuig je denk ik ook sneller. Op dat soort dingen proberen we goed te letten.

Voor Lisanne zelf veranderde er ook wel wat. Ze sliep altijd in een boomhut-bed, een soort hoogslaper met

allemaal luikjes. Omdat dat bed niet makkelijk te verschonen was én je in een gewoon bed – alleen gevoelsmatig al – meer lucht krijgt, ruilde ze met haar broertje van kamer en bed. Dat maakte zeker verschil voor haar. Zij vond het niet erg en haar broertje vond het geweldig dat hij het boomhut-bed kreeg. Verder zorgden de vele knuffels die Lisanne in bed had, voor te veel stof. Ze zocht er een paar uit die ze wilde houden.

Vóór deze veranderingen hoorden we Lisanne piepen als ze in bed lag, nu ademt ze rustig. Dat is het grootste verschil. Of dat komt door de aanpassingen in huis, de medicijnen of beide, dat weet ik niet. Al met al gaat het gewoon goed en staan we er nuchter in. Voor ons is haar astma gelukkig niet iets heel groots dat ons leven beheerst.'



# Saneren: zo doe je dat

## Test op huisstofmijt

Via de huisarts kun je een test laten doen die laat zien of het om huisstofmijtallergie gaat. Zo weet je zeker dat het huis saneren kan helpen in het verminderen van je klachten.

## Weg met stof!

Stofzuigen helpt om allergenen en stof te verwijderen, al is dat niet altijd gemakkelijk. Als de huisstofmijten in het tapijt nog leven, laten ze zich niet opzuigen. Ze houden zich vast aan het textiel, zelfs bij laagpolig tapijt. Vervang vloerbedekking van textiel daarom zoveel mogelijk voor gladde oppervlakken, zoals laminaat of vinyl. Meubels van textiel zijn broeinesten van huisstofmijt. Op gladde stoelen en banken, zoals leer of gelakt hout, hebben huisstofmijten geen houvast. Bovendien zijn ze makkelijk stofvrij te houden door ze af te nemen met een vochtig doekje.

## Gezonder stofzuigen

Stofzuigen is voor iemand met astma meestal geen pretje, want hierbij komen fijne stofdeeltjes en allergenen vrij in de lucht. Vervang het filter van de stofzuiger regelmatig, om de uitgeblazen lucht zo schoon mogelijk te houden. Er zijn ook speciale stofzuigers met HEPA-filter te koop bij allergie- en thuiszorgwinkels. Daarnaast is het verstandig om de ruimte tijdens en na het stofzuigen goed te luchten.

## Producten die de lucht zuiveren

Er zijn allerlei producten te koop die de lucht zuiveren. Denk aan luchtfilters, luchtreinigers, ionisatoren of luchtzuiverende lampen. Het is niet aangetoond dat deze producten helpen tegen longklachten. Waarschijnlijk adem je de allergenen in voordat ze in het apparaat komen.

## Speciale beddenhoezen

In de slaapkamer brengen we elke dag veel tijd door. Een belangrijke ruimte dus om te saneren. Zorg voor allergeendichte (anti-allergie) hoezen voor om het matras, kussen en dekbed. Er zijn grote verschillen in kwaliteit tussen verschillende merken anti-allergie

beddengoed. Uit onderzoek komt dat fijn geweven stoffen de beste optie zijn. De meeste hoezen van fijn geweven stof zijn ook een erkend medisch hulpmiddel klasse 1. Dat betekent dat ze voldoen aan de hoge kwaliteits- en veiligheidseisen van de EU.

Goed om te onthouden: deze hoezen zijn onderdeel van het hele saneringsplan. Het heeft dus geen zin om alléén hoezen aan te schaffen en verder geen maatregelen te nemen.

## Wegwassen en bevriezen

Als je beddengoed en kussens minimaal eens per twee weken op zestig graden wast, gaan de mijten dood en spoel je de allergenen uit. Daarnaast kun je knuffels in de diepvries leggen, op min twintig graden. Minimaal 24 uur, maar nog liever een aantal dagen. Spoel hierna het textiel goed uit om de dode mijten en de allergenen te verwijderen.

Sla overdag het dekbed of de dekens terug tot aan het voeteneinde. Zo kan de warmte weg en het zonlicht erin. Huisstofmijten hebben een hekel aan licht en kou.

## Tips tegen stofnesten

Stofnesten in huis zijn ideale plekken voor huisstofmijten om zich voort te planten.

Zo voorkom je ze:

- ... Vermijd open kasten en overvolle planken met losse spullen.
- ... Kies voor afsluitbare kasten, met voldoende ruimte eronder om de vloer schoon te maken.
- ... Denk bij het afstoffen ook aan radiatoren en planten.
- ... Maak wanden en plafonds minstens twee keer per jaar schoon.
- ... Was twee keer per jaar de gordijnen.
- ... Was eventuele vloerkleedjes regelmatig.



A close-up portrait of a young woman with long, straight brown hair and blue eyes. She is smiling slightly and looking towards the camera. She is wearing a light-colored, possibly green or teal, sleeveless top. The background is a soft, out-of-focus blue and white.

**Maaïke Boere (21) heeft ernstig astma en is allergisch voor huisstofmijt. Onlangs kocht ze een huis met haar vriend Jan.**

## 'Het zijn vaak kleine dingen die voor mij veel uitmaken'

'Al bij de zoektocht moesten we rekening houden met mijn astma. Als er ergens is gerookt, merk ik dat maanden later nog. Gelukkig vonden we al snel het perfecte huis. Het is van een zorginstelling geweest, waardoor het heel praktisch is ingedeeld. Toch hebben we het hele huis gestript, je wilt het toch helemaal eigen maken. Bij zo'n verbouwing komt enorm veel stof vrij, het zat echt overal. Daar had ik veel last van, maar ik ben eigenwijs dus ik heb toch geholpen met schilderen. Het stof bleef ook heel lang hangen, pas na een paar maanden werd het minder.

Het zijn vaak kleine dingen die voor mij veel uitmaken. Zo reiken onze kasten tot aan het plafond, zodat er geen stof op kan komen. Ook hebben we weinig frutsels in huis. We hebben overal gladde vloeren en lamellen in plaats van gordijnen. Hierdoor is ons huis makkelijker schoon te houden. Als je het maar goed bijhoudt, valt

het werk wel mee. Omdat mijn vader ook astma heeft, konden mijn ouders adviseren welke droger en stofzuiger we moesten nemen.

Het is jammer dat we niet altijd de meubels kunnen kopen die we mooi vinden. Ik houd bijvoorbeeld van een stoffen bank, maar dat is niet goed voor mij. Uiteindelijk kozen we voor een suède-achtige bank met microvezels. Die kunnen we afnemen met een doekje. Helaas was die bank wel twee keer zo duur als de stoffen versie. Er kan best veel, we moeten er alleen bewust over nadenken. Mijn vriend wilde me laatst verrassen met een plant. Hij liet zich uitgebreid door de bloemist adviseren over een verstandige keuze. Daarna kwam hij met een mooie plant thuis. Dat vond ik hartstikke lief!



# Een gezond huisklimaat

Huisstofmijten houden van een vochtige omgeving. Meet de luchtvochtigheid in huis daarom regelmatig met een goede hygrometer. Die koop je bij onder andere bouwmarkten. Een luchtvochtigheid tussen de dertig en veertig procent is het beste.

## Slim ventileren

Ventileren is belangrijk om vocht te voorkomen. Zet de ventilatieroosters in alle ruimtes 24 uur per dag open en maak de roosters regelmatig schoon met een harde borstel. Na verloop van tijd hoopt zich hier namelijk vaak stof en vuil op. Goed luchten door ramen open te zetten, is ook een manier om vocht te verdrijven en te voorkomen. Zorg dat het zonlicht hierbij goed de kamer in schijnt. Lucht zeker op een zonnige winterdag, want de combinatie vrieskou en zonlicht doodt veel huisstofmijten. Schijnt de zon niet, lucht dan het liefst vroeg in de ochtend of laat in de avond: dan is de buitenlucht het schoonst.

Te droge lucht kan longklachten veroorzaken. Ook hierbij helpt het om goed te ventileren. Zet daarnaast de verwarming een graadje lager. Luchtbevochtigers of radiatorbakjes zijn in ons klimaat eigenlijk niet nodig. Bovendien zijn radiatorbakjes niet aan te raden in verband met schimmelvorming in de bakjes.

## Gelijkmatige temperatuur

De ideale temperatuur in huis ligt tussen de 18 en 22 graden. Probeer de temperatuur zo gelijkmatig mogelijk te houden. Dat betekent dat elke ruimte ongeveer even warm moet zijn. De overgang van een koude omgeving naar een warme (of omgekeerd van warmte naar kou), kan de longen prikkelen. Houd de verschillen in temperatuur zo klein mogelijk door:

- Goed te isoleren en te ventileren.
- Het huis gelijkmatig te verwarmen, het liefst in alle vertrekken.
- De temperatuur 's nachts hooguit twee graden te laten dalen.
- Tocht te beperken.

## Tips voor minder vocht in huis

- ... De keuken: zet de afzuigkap aan tijdens het koken. Laat hem aanstaan tot twintig minuten erna om al het vocht kwijt te raken.
- ... De badkamer: zorg dat deze ruimte een eigen ventilatie-uitgang heeft. Houd de deur gesloten tijdens het douchen, zo trekt het vocht niet naar andere plekken in huis.
- ... De wasmachine en droger: zet deze in een ruimte met een eigen ventilatie-uitgang. Houd de deur gesloten tijdens gebruik.
- ... De kruipruimte en kelder: dicht het luik goed af en doe hetzelfde met de openingen rond de leidingen die naar de kelder lopen.

## Feiten & cijfers

- ... Veel mensen met astma hebben last van huisstofmijtallergie
- ... Het zijn niet de huisstofmijten zelf, maar hun uitwerpselen die klachten veroorzaken
- ... Huisstofmijtallergie uit zich vaak bij mensen tussen 8 en 25 jaar
- ... Meestal zijn de klachten na je 40<sup>e</sup> een stuk minder
- ... Sigarettenrook zorgt voor meer huisstofmijten

### Longfonds advieslijn

Heb je een vraag of wil je advies? Dan kun je ons bellen op  
(0900) 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek, ma t/m vr van 9.00 tot 17.00 uur).  
Of mail naar [advieslijn@longfonds.nl](mailto:advieslijn@longfonds.nl).

Volg ons op:



[longfonds.nl](https://www.longfonds.nl)