

Allergie aan huisstofmijt



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt,

In deze brochure vindt u de praktische maatregelen voor stofcontrole bij huisstofmijtallergie.

De artsen en medewerkers van de dienst neus-keel-oorziekten

De slaapkamer

- Hou de deuren van de slaapkamer altijd gesloten.
- Verlucht de kamer 15 minuten per dag, bij voorkeur wanneer het droog is buiten.
- Hou de temperatuur van de slaapkamer op 18°C of lager.
- Vermijd vochtigheid in de kamer.

Het bed

- Verlucht het bed dagelijks om de temperatuur en de vochtigheid in bed te verlagen. Laat het bed de hele dag volledig open (dus niet opgemaakt) zodat het kan verluchten.
- De vering en het onderstel moeten uit metaal of hout bestaan.
- De matras en hoofdkussens best uit een synthetisch materiaal (bv. polyether, polyurethaan, geen latex, geen springveren)
- De matrasovertrekken met een allergeendichte (mijtondoorlaatbare) hoes of een Purotex-matrasoes waarbij actieve probiotica de aanwezige allergenen opruimen.
- De dekens en het dekbed best volledig uit synthetisch materiaal (dacron, dralon, acryl...); minstens 3 keer per jaar wassen op minimum 60°C. Een alternatief is het omhullen van een dekbed (nieuw of na reiniging) met een allergeendichte (mijtondoorlaatbare) hoes. De hoes 3 keer per jaar wassen op minimum 60°C.

- De lakens wekelijks verschonen en wassen op minimum 60°C. Geen flanellen lakens gebruiken.
- Behandeling van de matras en het hoofdkussen met Exaller, een product waarmee de huisstofmijt gelokt wordt met in aansluiting wassen van het beddertextiel.

Verwijder

- Vasttapijt en tapijten: vervang deze door volkomen gladde, dweilbare vloerbekleding.
- Boeken, speelgoed, pluchen voorwerpen, computers, spelconsoles... in de kamer.
- Plaats alle voorwerpen die stof aantrekken bij voorkeur in een afgesloten kast. Beperk kasten echter ook tot het strikt minimum en plaats ze enkele centimeters van de muur zodat je er gemakkelijk achter kan schoonmaken.
- Eventueel 1 knuffel op een kinderkamer als je hem regelmatig wast op minimum 60°C of 24 uur in de diepvriezer stopt, gevolgd door een wasbeurt op 30°C. Bij voorkeur synthetische knuffeldieren.
- Stoelen en zetels met stoffen bekleding (zeker in de slaapkamer).
- Linnen manden in de leefruimte of slaapkamer.

Gordijnen en overgordijnen

- Bij voorkeur geen.
- Indien wel, best synthetisch materiaal, deze dienen elke maand gewassen te worden.
- Eventueel gladde lamelgordijnen die gemakkelijk afwasbaar zijn.

Muren

- De muren worden bij gelegenheid met afwasbare verf geschilderd of behangen met afwasbaar papier.
- Als wandversiering zijn kaders toegelaten, als je ze maandelijks reinigt.
- Posters mogen alleen als zij volledig zijn vastgelijmd met behanglijm.

Uitkleden

- Het uitkleden gebeurt buiten de slaapkamer (bv. in de badkamer) omdat we bij het aan- en uitkleden steeds huidschilfers verliezen wat voedsel is voor de huisstofmijten.

Was

- Laat de was buiten drogen of in de droogkast.
- De was binnen drogen is uit den boze.

Vloer

- Tweemaal per week wordt de vloer eerst met een 'flipper'/'swiffer' (stofbindend vliesdoekje) gereinigd en dan gedweild.
- Stofzuigen in de slaapkamer is verboden. Gebruik een stofzuiger alleen indien echt nodig (bij voorkeur een stofzuiger met een HEPA-filter (filter 13-14)).

Afstoffen

- Regelmatig met een vochtige doek of statisch doekje alles afstoffen. Detergenten en water verdelgen de huisstofmijt niet.

Luchtbevochtigers

- Luchtbevochtigers zijn verboden.
- De relatieve vochtigheidsgraad in de woning is best onder 55 procent.
- Hou de deur van de badkamer gesloten en ventileer dagelijks wc en badkamer.

Planten en huisdieren

- Laat geen planten (stofnesten) of huisdieren (huidschilfertjes) in de slaapkamer. Hou bij voorkeur geen huisdieren, want die verhogen het risico op bijkomende allergenen.

Afzuiging

- Laat de afzuigkap aan na het koken (ongeveer een uurtje) om zoveel mogelijk stoom uit het huis af te voeren.

Roken

- Zorg ervoor dat er in het huis niet wordt gerookt.

Sterk geurende stoffen

- Het gebruik van sterk geurende stoffen wordt zoveel mogelijk vermeden (boenwas, ammoniak e.d.).

Notities

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

Contact

Secretariaat dienst neus-keel-oorziekten

☎ 051237022

✉ secr.nko@azdelta.be

Artsen

Dr. Joris De Medts

Dr. Lieven Delsupehe

Dr. Glen Forton

Dr. Pieterjan Leupe

Dr. Mieke Naessens

Dr. Maaike Rathé

Dr. Paul Serry

Dr. Sabine Van Pelt

Dr. Jan Verfaillie

Dr. Elisabeth Verhaert