



St. Anna Zorggroep

Patiënteninformatie

Schoonmaakadviezen bij huisstofmijtallergie

In deze folder krijgt u informatie over schoonmaakadviezen voor het gezin, waarbij een gezinslid een allergie voor huisstofmijt heeft. Ook krijgt u adviezen over de luchtvochtigheid van uw huis.

In de brochure “saneren” van het Astma Fonds kunt u informatie vinden over het gezond maken van uw woonomstandigheden.

Korte samenvatting van de richtlijnen bij woningsanering

Woningsanering betekent letterlijk de woning gezond maken.

- Niet roken in huis;
- Het huis op de juiste manier inrichten;
- Voldoende ventileren en gelijkmatig verwarmen (vocht eruit);
- Aandachtspunten bij het schoonmaken.

Deze folder adviseert u over dit laatste punt, aandachtspunten bij het schoonmaken.

Als aan al deze bovengenoemde punten voortdurend aandacht besteed wordt, zijn de effecten van het saneren goed te merken. Deze richtlijnen gelden niet alleen voor de allergische persoon, maar ook voor de andere gezinsleden/ medebewoners. Ook niet voor een korte periode, maar voor altijd.

- Goed poetsen, maar niets doen aan vocht, helpt niet.
- Goed ventileren en verwarmen, maar toch roken, helpt niet.

Het uiteindelijke doel van deze richtlijnen is vermindering van de huisstofmijt in huis, waardoor minder klachten optreden bij de allergische patiënt.

De leefomgeving van de huisstofmijt

De huisstofmijt leeft in huisstof en voedt zich met huidschilfers van mens en dier en stofdeeltjes. De allergie ontstaat door de allergenen in de uitwerpselen van dit piepkleine beestje. Je kunt het beestje met het blote oog niet zien.

Is het daarbij in huis lekker vochtig en de temperatuur ongeveer 20-25 °C, dan kunnen zij zich ook nog eens prima voortplanten.

De huisstofmijt heeft pootjes met kleine haakjes eraan. Hiermee kan het beestje zich aan textiel en tapijt vasthechten. Een levende mijt zuig je met een stofzuiger niet uit een hoog- of laagpolige vloerbedekking of uit een matras.

Saneringsadvies

Voordat u gaat beginnen met saneren is het zeker aan te raden om advies en begeleiding te vragen van de longverpleegkundige van de thuiszorg. Uw huisarts of de longverpleegkundige van het ziekenhuis kan u doorverwijzen naar de longverpleegkundige van de thuiszorg. Deze kan een huisbezoek afleggen en hierbij samen met u de situatie thuis, kamer voor kamer, doornemen.

De verpleegkundige van de thuiszorg maakt een rapport met conclusies en adviezen. Dit zal zij met u bespreken en zij zal eventueel samen met u een plan opstellen. Na enige tijd volgt een nieuwe afspraak om na te gaan of het gewenste effect bereikt is.

Schoonmaakschema

De volgende stap is dat u weet hoe u schoon moet maken en mijtdodende middelen kunt toepassen. Achterin de folder is een schoonmaakschema opgenomen.

Mijtdodende middelen en schoonmaken

Als de uitslag van de test zwak positief, positief of sterk positief is, dan is uw tapijt toe aan een grondige reiniging met een speciaal schoonmaakmiddel. Zo'n schoonmaakmiddel doodt de mijten en verwijdert de irriterende prikkelstoffen (het allergeen). In Nederland is alleen het merk Acarosan toegelaten. Het is te koop in apotheek, allergiewinkel en sanatiewinkel.

Zo'n grondige reiniging houdt de mijten maandenlang onder controle. Hoe lang, hangt af van de vochtigheid van de kamer. In een zeer vochtige kamer kan het zijn dat na drie maanden alweer een grondige schoonmaak nodig is. In een zeer droge kamer is het niet nodig.

Stofzuigen

Door stofzuigen komen fijne deeltjes en allergenen in de lucht. Nog een half uur na het stofzuigen dwarrelen deze deeltjes in de lucht.

- Het stofzuigen kan daarom beter niet door de allergische persoon gedaan worden of wanneer deze persoon in huis is.
Als de allergische persoon zelf moet schoonmaken is het raadzaam om een stofkapje op te zetten, zeker bij stofzuigen.
Een stofkapje kost bij de allergiewinkel ongeveer € 3,75 en kan meerdere malen gebruikt worden.
- Beweeg tijdens het zuigen systematisch elke ruimte en beweeg de zuigmond rustig over de vloer. Snel zuigen is veel minder effectief.

-
- Gebruik een goede stofzuiger met voldoende vermogen en verwissel de stofzuigerzak tijdig.
 - Heeft u gladde vloeren, dan heeft een vloerwisser (bijvoorbeeld Swiffer) de voorkeur boven de stofzuiger.

Wassen

Alles wat op 60 graden gewassen kan worden bevat geen huisstofmijt meer. Voor het beddengoed wordt de voorkeur gegeven aan synthetische of katoenen materiaal. Ook voor knuffels geldt dat deze op 60 graden gewassen moeten worden om ze huisstofmijtvrij te krijgen. Zijn de knuffels niet te wassen op 60 graden dan moeten ze eerst een week in de vriezer en daarna wassen op de gewenste temperatuur.

Meer informatie

- Boek: Een allergie-arm huis, P. Howarth / A. Reid (ISBN 90 6255 9840)
- Brochure: Saneren, Astma Fonds. Deze brochure is te verkrijgen bij de afdeling patiëntenvoorlichting, openingstijden van **de afdeling patiëntenvoorlichting**: maandag tot met donderdag van 09.00 - 16.00 uur en op vrijdag van 09.00 - 12.30 uur, **telefoon: 040-2864874**.

Laatste tip

Zet uw huis niet te vol en ruim rommel op, dat maakt schoonmaken een stuk makkelijker.

Schoonmaakschema indien mijtenprobleem en schimmels

Wat	Hoe	Bijzonderheden	1x p/wk	1x p/6wk	1x p/3md	1x p/6md	1x p/jaar
Ventilatieroosters	Statische doek/ borstel					xxx	
Afzuigkap	Filter vervan- gen/ reinigen	Gebruiksaanwijzing kap			xxx		
Gordijnen	(40 graden) wassen	Niet wasbaar dan kloppen			xxx		
Gestoffeerd meubelair	Acarosan- schuim	Wekelijks stofzuigen			xxx		
Tafelkleden/ perzen	Wassen op gewenste tem-	Acarosan-spray				xxx	
Kussens/ wo- ningtextiel/ knuf- fels	60 graden was- sen	In diepvries op -20° C. gedurende 1 week daarna wassen		xxx			
Dekbed, kussen	60 graden was- sen	Niet mogelijk aller- geendichte hoes		xxx			
Allergeendichte hoes	60 graden was- sen					xxx	
Textiele vloerbe- dekking	Acarosan- poeder	Wekelijks stofzuigen			xxx		
Gladde vloeren	Droog of vocht- tig Afnemen/ zui- gen		xxx				
Wanden en pla- fonds	Vochtig afne- men						xxx
Schimmel op ruwe wanden en tegels	Gebruik plan- ten-sproeier zuurstofbleek	Geen effect dan schimmelwerende verf			xxx		
Radiatoren en convectoren putten	Stofvrij houden				xxx		

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop.

Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Heeft u nog vragen over deze adviezen, neem dan contact op met **de longverpleegkundige, telefoon, 040 - 2864871**

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.

Juni 2005