

Schoonmaakadviezen bij huisstofmijtallergie

In uw gezin heeft een gezinslid een allergie voor huisstofmijt. In deze folder vindt u schoonmaakadviezen en adviezen over de luchtvochtigheid van uw huis. U kunt ook de folder 'saneren, weg met huisstofmijt' van het longfonds bestellen op www.longfonds.nl.

Richtlijnen bij woningsanering

Woningsanering betekent letterlijk de woning gezond maken, door o.a.:

- 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.

Als u aan alle bovengenoemde punten voortdurend aandacht besteedt, 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.

Let op:

- 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 minder huisstofmijt in huis, waardoor minder klachten optreden bij allergieën.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

De leefomgeving van de huisstofmijt

De huisstofmijt leeft in textiel en voedt zich met huidschilfers van mens, dier en stofdeeltjes. De allergie ontstaat door de allergenen in de uitwerpselen van dit piepkleine beestje. Het beestje is niet met het blote oog te zien. Bij een vochtig huis met een temperatuur van 20 tot 25 °C planten deze mijten zich ook prima voort. De huisstofmijt heeft pootjes met kleine haakjes eraan. Hiermee hecht het beestje zich vast aan textiel en tapijt. Een levende mijt zuig je met een stofzuiger niet uit een hoog- of laagpolige vloerbedekking of uit een matras.

Saneringsadvies

Voordat u begint met saneren is het aan te raden om advies en begeleiding te vragen van uw longverpleegkundige. Uw huisarts kan u doorverwijzen naar een longverpleegkundige. Samen met u bekijkt ze uw huis en maakt daarvan een rapport op. Dit bespreekt zij met u en u stelt eventueel samen een plan op.

Schoonmaakschema

De volgende stap is dat u weet hoe u schoon moet maken. In het schema achterin de folder staat een overzicht.

Schoonmaken

Stofzuigen

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

- Laat indien mogelijk de allergische persoon niet stofzuigen en zorg bij voorkeur dat deze persoon zelfs niet in huis is.
- Moet de allergische persoon zelf schoonmaken draag dan een stofkapje van de allergiewinkel, zeker bij stofzuigen.
- Ga tijdens het zuigen systematisch door elke ruimte, en beweeg de zuigmond rustig over de vloer. Snel zuigen is minder effectief.
- Gebruik een goede stofzuiger met voldoende vermogen en verwissel de stofzuigerzak tijdig.
- Heeft u gladde vloeren, dan heeft een vloerwisser de voorkeur boven stofzuigen en/of dweilen.

Wassen

Alles wat op 60 graden gewassen wordt, bevat geen huisstofmijt meer. Voor het beddengoed wordt de voorkeur gegeven aan synthetisch of katoenen materiaal. Ook knuffels wast u op 60 graden om ze huisstofmijtvrij te krijgen. Knuffels kunnen ook een week in de vriezer en daarna gewassen worden op de gewenste temperatuur.

Meer informatie

- Boek: Een allergie-arm huis, P. Howarth / A. Reid (ISBN 90 6255 984 0);
- Folder 'saneren, weg met huisstofmijt' van het longfonds, www.longfonds.nl te bestellen op



Laatste tip

Zet uw huis niet vol en ruim rommel op. Dit maakt schoonmaken een stuk makkelijker.

Schoonmaakschema bij mijtenprobleem en schimmels:

Wat	Hoe	Bijzonderheden	Hoe vaak	Opmerkingen
Ventilatioeroosters	Statische doek/ borstel		1 keer per 3 maanden	
Ventilatiesysteem	Via installatiebedrijf	Reinigen van kanalen	1 keer per 3 jaar	
Filters WTW systeem	Reinigen of vervangen	Reinigen d.m.v. stofzuigen	Reinigen 1 keer per 3 maanden. Vervangen 1 keer per jaar	WTW = warmte terugwinning systeem.
Afzuigkap	Filter vervangen/ reinigen	Zie gebruiksaanwijzing fabrikant	1 keer per 3 maanden	
Gordijnen	Wassen vlgs wasvoorschrift	Niet wasbaar dan 1 keer per jaar kloppen	1 keer per 3 maanden	
Gestoffeerd meubilair	Stofzuigen		Wekelijks	Bij aanschaf nieuw meubilair: bij voorkeur lederen bekleding en vaste kussens
Tafelkleden/ perzen	Wassen vlgs wasvoorschrift		1 keer per half jaar	
Kussens, woningtextiel/ knuffels	Wassen op 60 graden	Indien wassen op 60°C niet mogelijk, gedurende 1 week in diepvries (-20°C)	1 keer per 6 weken	

		Daarna wassen vlgs voorschrift		
Allergeendichte hoes voor matras + (hoezen dekbed + kussen)	Wassen op 60 graden		1 keer per jaar	
Dekbed, kussen	Wassen op 60 graden		1 keer per 6 weken	Indien hoezen worden gebruikt, zie allergeendichte hoes voor matras.
Textiele vloerbedekking	Stofzuigen		1 keer per week	
Gladde vloeren	Liefst droog afnemen	Evt. vochtig afnemen	1 keer per week	
Wanden en plafonds	Vochtig afnemen		1 keer per jaar	
Schimmel op ruwe wanden en tegels	Gebruik plantensproeier met zuurstofbleekmiddel	Indien geen effect dan schimmelwerende verf	1 keer per 3 maanden	
Radiatoren/ convectorputten	Stofvrij houden		1 keer per 3 maanden	