



# Saneren

---

In deze folder worden richtlijnen gegeven om de blootstelling aan huisstofmijten te verminderen. Sanering is een belangrijk onderdeel van de behandeling voor mensen met een allergie voor huisstofmijten. Heeft u vragen, stel deze dan aan uw behandelend arts.

## De huisstofmijt

Huisstofmijten zijn hele kleine spinachtige diertjes, die onzichtbaar zijn voor het menselijk oog. Mijten leven in stof, vooral in bed: in matrassen, kussens en dekbedden. Ook zijn ze aanwezig in vloerkleden, stoffen meubilair en knuffels. Ze voeden zich met huidschilfers van mensen en van eventueel aanwezige huisdieren. Wanneer de uitwerpselen van de mijten opwarrelen en door de lucht zweven, kunnen ze diverse klachten geven:

- neus: jeuk, niezen, loopneus, ook wel verstopping.
- ogen: jeuk, roodheid, tranen.
- longen: kortademigheid, piepen, hoesten.
- huid: mogelijk eczeem.

Deze klachten kunnen echter ook andere oorzaken hebben, bijvoorbeeld een andere allergie, ontsteking of irritatie door tabaksrook. Aangezien de huisstofmijt naast voedsel ook vocht nodig heeft, groeien mijten het beste in een warme, vochtige omgeving zoals het bed. Vooral in de maanden juli tot december zijn er veel mijten. In landen met een koud of zeer warm klimaat en in de bergen komen nauwelijks mijten voor.

## Geduld

Wanneer een woning is aangepast, kan het maanden duren voordat uw klachten verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben bij sanering.

## Bestrijding van de huisstofmijt

De bestrijding van de huisstofmijt is op twee aspecten gericht, namelijk vochtbestrijding en zo weinig mogelijk stof.

## Vochtbestrijding

Het afvoeren van vocht uit huis moet worden bevorderd en het binnendringen van vocht in huis moet worden beperkt. Zo is het belangrijk om goed te ventileren, zoveel mogelijk in combinatie met verwarming (zon, kachel, CV). Zet daarom niet alleen 's zomers, maar ook 's winters de ramen dagelijks een poosje open om het huis droog te houden. In de winter bevat de koude buitenlucht weinig waterdamp. Deze lucht is erg geschikt voor ventilatie omdat de lucht na verwarming binnen mooi droog wordt. Alleen in de nazomer kan de buitenlucht ongunstig zijn voor ventilatie. Deze lucht is vochtig en warm. Het vocht kan dan condenseren wanneer het binnen in koelere vertrekken komt. Begin dan ook vroeg in het najaar met het verwarmen van uw huis.

Zorg verder voor een goede luchtventilatie onder de vloer. Sluit ventilatioeroosters in de buitenmuren nooit af, ook niet in de winter. Ook tijdens lange vakanties is het handig het huis te laten ventileren bijvoorbeeld door de burens. Gaat u nauwkeurig na of er geen lekkages zijn van de toiletten, badkamers, afvoerbuizen van wastafels en gootstenen. Denk om lekkende dakgoten, uitbouwsels waardoor het kan inregenen en doorslaande muren. Let ook op eventuele lekkages bij uw burens die in uw huis vochtproblemen geven. Warmte-isolatie van het huis doet u bij voorkeur met steenwol of met glaswolvlotten of -deksels.

## Inrichting

U kunt redelijk eenvoudig enkele richtlijnen inpassen in uw huidige woonsituatie. Begin altijd eerst met de slaapkamer, vervolgens kan de woonkamer aangepast worden en tenslotte zo nodig ook andere gedeelten van het huis.

- Geen dons of veren dekbed of kussens, maar synthetisch; een extra toevoeging 'anti-allergisch' op het etiket heeft geen betekenis.
- Matrassen zo mogelijk van polyether of schuimrubber aanschaffen.
- Voor matrassen, kussens of dekbedden kunnen het best speciale hoezen aangeschaft worden. Deze laten wel vocht door, maar zijn ondoordringbaar voor de huisstofmijten en de uitwerpselen ervan. U kunt de hoezen bestellen voor alle matrassen en kussens in de slaapkamer en ook meenemen op vakanties. De zorgverzekeraar vergoedt deze hoezen, als er een verklaring van de specialist meegestuurd wordt.
- Katoenen/kunststof gordijnen of lamellen die regelmatig schoongemaakt of gewassen kunnen worden.
- Alleen gesloten boekenkasten en kledingkasten; de kleding mag ook niet los op de grond of een stoel liggen.
- Wasbare knuffels.
- Liefst meubelen met gladde bekleding, voor de vullingen van meubilair liever geen kapok, vlotten, dons of zee gras, maar een goede kwaliteit polyether/schuimrubber ('synthetisch').
- Op de vloeren gladde materialen gebruiken zoals parket, kurk, plavuizen en zeil.
- Leg niet te veel kleden op deze gladde ondergrond. Deze zijn moeilijk schoon te houden en belemmeren de ventilatie. Vooral vaste vloerbedekking op een betonnen ondergrond is een slechte combinatie.
- Geen nieuwe huisdieren nemen. Indien dieren aanwezig zijn, vooral nooit in de slaapkamer laten komen (meer huidschilfers en dus meer mijten). Overigens: bij allergie voor een huisdier is het verreweg het beste om een ander tehuis voor het dier te zoeken!

## De zorg aan de woning

U kunt verder regelmatig een aantal dingen doen om de klachten zo beperkt mogelijk te houden. Sommige handelingen doet u het beste dagelijks, andere hoeven slechts twee keer per jaar.

### Dagelijks

- Ventileren, vooral de slaapkamer!
- Zoveel mogelijk het bed afhalen en het beddengoed luchten.
- Vloeren vochtig afnemen of stofzuigen. Gebruik de stofzuiger niet als bezem, maar laat de zuiger langzaam over de vloer glijden zodat het stof met de mijten de gelegenheid krijgt om opgezogen te worden. Zuig ook stof uit hoeken, kieren, plinten e.d. Gebruik een krachtige stofzuiger met papieren stofzakken die regelmatig verschoond moeten worden. Laat ook stofzuigen bij langdurige afwezigheid, bijvoorbeeld vakanties. Indien u last heeft van het stof wanneer u het huis schoonmaakt, kunt u het beste een ander laten stofzuigen of zelf een speciaal maskertje opzetten. Over het algemeen is het opgedwarrelde stof met mijten na ongeveer een half uur weer op de grond teruggekeerd.

### Wekelijks

- Het beddengoed wassen bij 55°C.
- De gestoffeerde meubelen en het matras langzaam stofzuigen, indien er geen speciale matrashoezen zijn aangeschaft.
- Dekens, kussens en dekbedden luchten en kloppen.

### Om de twee weken

- Het kussens wassen bij meer dan 55°C, indien er geen speciale hoes aangeschaft is.

### Twee keer per jaar

- De speciale hoezen wassen volgens voorschrift van de fabrikant.
- De knuffels, gordijnen en eventuele losse kleden wassen bij meer dan 55°C.

## Wat niet helpt

U hoeft geen mijtdodende chemicaliën, diverse luchten stofzuigerfilters en elektrische dekens aan te schaffen. Het nut van deze middelen is nog onvoldoende aangetoond.

## Vragen

Heeft u vragen? Belt u dan met polikliniek interne geneeskunde (023) 224 0050

### Waar zijn we te vinden?

#### Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22  
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

#### Haarlem Noord

Vondelweg 999  
2026 BW Haarlem

[www.spaarnegasthuis.nl](http://www.spaarnegasthuis.nl)

#### Hoofddorp

Spaarnepoort 1  
2134 TM Hoofddorp

[info@spaarnegasthuis.nl](mailto:info@spaarnegasthuis.nl)