

Huisstofmijtallergie

Wanneer u last heeft van een huisstofmijtallergie, betekent dit dat u overgevoelig bent voor de uitwerpselen van huisstofmijten. Deze microscopisch kleine diertjes leven van natuurlijke materialen zoals wol, huidschilfers en haren. Zij voelen zich het prettigst in een vochtige en warme omgeving.

Door de leefomstandigheden voor deze diertjes zo ongunstig mogelijk te maken, zorgt u ervoor dat u zo min mogelijk last heeft van uw allergie. Dit kan vaak bereikt worden met een aantal eenvoudige maatregelen. In deze folder zijn de maatregelen in volgorde van belangrijkheid weergegeven. Het is belangrijk het huis goed schoon te houden. Veelvuldig gebruik van een stofzuiger en een vochtige doek (niet nat) is hierbij aan te raden.

De slaapkamer

In de slaapkamer brengt u gemiddeld acht uur per dag door. Daarom zijn sanerende maatregelen in de slaapkamer belangrijk. Adviezen hiervoor zijn:

- Matras- en kussenvulling: schuimrubber, schuimplastic of een ander soort kunstvezel. Geen veren of kapok.
- Dekens: kunstvezel, bijvoorbeeld dralon of een synthetisch dekbed. Geen donzen dekbedden of zogenaamde 'gestikte' dekens.
- Lakens: glad, geen flanel.
- Geen bloemen, planten of dieren in de slaapkamer.
- Laat geen kledingstukken rondzwerven.
- Stofnesten zoals pluchebeesten niet in de slaapkamer neer zetten.

Het huis

De algemene inrichting van het huis kan ook aangepast worden. Adviezen hiervoor zijn:

- Vloerbedekking: zeil, parket, plavuizen, nylon of katoen. Geen hoogpolige vloerbedekking of losse kleedjes, geen biezen of rieten matten, geen vloerbedekking van dierlijke haren (zoals Heugafelt).
- Gordijnen en stoelbekleding: kunstvezel; geen pluche en dergelijke.

- Vulling van kussens, stoelen en banken: kunstvezel.
- Spouwmuren: geen isolatiemateriaal waaruit formaldehydegas vrij kan komen.
- Wanden en plafonds: glad houden, onder andere geen kurk of jutebekleding.
- Zonwering: geen lamellen zonwering en geen luxaflex.
- Dieren: het houden van huisdieren wordt afgeraden.

Vocht

Om het huis zo droog mogelijk te houden volgen hier enkele adviezen:

- Ramen: bij vochtig weer de ramen 's avonds sluiten. Bij droog weer de ramen openen.
- Lekkages: lekkages zo snel mogelijk repareren, bijvoorbeeld toilet, badkamer en afvoerbuizen.
- 'Doorslaande muren' en vochtige muren: afdoende (laten) behandelen.
- Bij vochtig weer de verwarming aanzetten.
- Géén olie- of gaskachels zonder afvoer gebruiken; geen hete-luchtverwarming. Centrale verwarming verdient de voorkeur.
- Indien mogelijk de slaapkamer aan de zonzijde kiezen.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Tot slot

U kunt uw huis zoveel mogelijk stofvrij maken door het opvolgen van deze adviezen. Het is belangrijk dat u begint met het aanpassen van de slaapkamer. Met de andere adviezen kunt u rekening houden bij het aanschaffen van nieuwe spullen.

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen dan kunt u deze stellen aan uw huisarts of KNO-arts.

Contact

ZGT, polikliniek keel-neus-oorheelkunde,
telefoonnr 088 708 33 50 (tijdens
kantooruren)