

# Saneren

## Inhoud

Inleiding	3
Wat is huisstofmijt?	3
Andere bronnen van allergenen	3
Saneer grondig	3
Tips voor het 'gezond maken' van het huis	4
Vochtbestrijding:	4
Ventileren	4
Luchtventilatie / verwarmen	4
Schone lucht:	4
Allergeenarme inrichtingen:	4
Schoonmaken en wassen:	5
Meer weten	7
Longfonds	7
Overige websites	7
Vragen	7

**De huisstofmijt is één van de grootste veroorzaker van allergische klachten. Wie allergisch is aangelegd moet er dan ook voor zorgen dat de mijt zo min mogelijk overlevingskansen heeft. Het is dan ook goed om uw huis te saneren: 'gezond te maken'.**

### **Wat is huisstofmijt?**

De huisstofmijt is een spinachtig diertje van 0,1 á 0,3 mm groot. De allergie wordt veroorzaakt door de uitwerpselen van de mijt.

We weten het volgende van de huisstofmijt:

- hij gedijt het best bij een luchtvochtigheid vanaf ongeveer 50% in combinatie met een omgevings-temperatuur tussen de 20 en 30°C
- voedt zich met menselijke en dierlijke huidschilfertjes
- voelt zich zeer op zijn gemak in ons bed
- sterft bij een temperatuur van 60°C



### **Andere bronnen van allergenen**

Allergenen komen niet alleen in de uitwerpselen van de huisstofmijt voor. Ook schimmels, pollen en huisdieren zijn belangrijke bronnen die allergische klachten kunnen veroorzaken. Daarnaast zijn luchtjes bv tabaksrook ook een uitlokker. Daarom is het belangrijk het huis zo 'gezond' mogelijk te maken.

### **Saneer grondig**

Let bij saneren ook vooral op vochtbestrijding (huisstofmijten en schimmels houden van een vochtige omgeving, de ontwikkeling van schimmels). Daarnaast is het belangrijk om te zorgen voor:

- vochtbestrijding
- schone lucht
- allergeen arm inrichten
- schoon maken en wassen

## Tips voor het 'gezond maken' van het huis

### Vochtbestrijding:

#### **Ventileren**

- houd ventilatieroosters en kanalen zo schoon mogelijk. Controleer 2 keer per jaar of er geen stof, vuil of zand in zit en of er buiten geen dichte struiken voor staan. Ventileer goed: Houdt 24 uur per dag, alle dagen van het jaar de ventilatieroosters open of indien aanwezig een kantelraampje op kierstand, in alle vertrekken van het huis
- zet iedere dag de ramen bij droog weer 20- minuten open om het vocht af te voeren en het huis hierdoor droog te houden altijd
- zorg dat de luchtvochtigheid niet boven de 45% komt ( om vermenigvuldiging van de huisstofmijt tegen te gaan) zet de afzuigkap altijd aan tijdens het koken

#### **Luchtventilatie / verwarmen**

- verwarm tijdens stookseizoen de hele woning. De dag en nachttemperatuur niet meer dan twee graden laten verschillen. Bij voorkeur overdag 19- 20 graden en 's nachts 17- 18 graden
- laat het bed overdag open liggen. Op deze manier kan het 'luchten'
- in de badkamer wordt veel vocht geproduceerd. Dit vocht moet weg kunnen
- na het douchen: deur dicht houden zodat vocht niet op de overloop komt. Zet ook een half uur raampje open/ mechanische ventilatie aan

### **Schone lucht:**

- ventileer goed (buiten lucht is schoner dan binnenlucht)
- vermijd huisdieren in huis
- rook niet in huis
- voorkom sterke geuren (schoonmaakmiddelen, toiletblokjes, parfums)

### **Allergeenarme inrichtingen:**

- overweeg een (nieuw) matras te voorzien van een allergeenwerende hoes. De longverpleegkundige heeft hierover informatie
- zorg voor een inrichting waarin stof zich niet kan verzamelen: gladde vloeren en muren, leren/kunstleren meubels, boekenkasten met deuren, speelgoed in afgesloten boxen
- kies knuffels, dekbedden , kussens die wasbaar zijn op 60 graden: u kunt dan regelmatig huisstofmijten doden en verwijderen. Of leg de knuffel 48 uur in vriezer en was deze daarna uit op lage temperatuur. Doe dit eens per 6 weken
- gebruik geen zware gordijnen, maar gordijnen die wasbaar zijn
- uitkleden in badkamer op matje: dit in verband met het verliezen van huidschilfers (= eten voor de huisstofmijt).en klopt dit dagelijks uit

## Schoonmaken en wassen:

- maak regelmatig en met weinig vocht schoon, gebruik bijvoorbeeld een wisser
- stofzuig als u kind niet aanwezig is
- was al het beddengoed wekelijks, uitgezonderd de allergeenwerende hoezen, op 60°C
- was gordijnen een keer per jaar op 30-40°C

In het schema staat alles nogmaals op een rij.

Wat	Hoe	Iedere dag	1x per week	4 á 6 per week	1x per 3 mndn	1x per 6 mndn	1x per jaar
Ramen, deuren	Vochtige doek/spons				x		
Kasten, bovenkant	Vochtige doek			x			
Kasten, binnenkant	Vochtige doek						x
Radiatoren (bovenkant)	Stofzuigen/vochtige doek allesreiniger		X				
Radiatoren (helemaal)	Stofzuigen/vochtige doek allesreiniger					X	
Ventilatie-rooster	Stofzuigen/vochtige doek allesreiniger			X			
Afzuigkap	Reinigen en filter vervangen			X			
Lamellen/luxaflex	Vochtig doek			X			
Vitrage	Wassen 40/60 °C					X	
Overgordijnen	Wassen 40/60 °C						X
Tafelkleden	Wassen 40/60 °C					X	X
Kussentjes	Wassen 60 °C			X			
Knuffels	Wassen 60 °C			X			
Bedden	Luchten	X					
Beddengoed	Wassen 60 °C		X				

Allergeenwerende hoezen	Wassen 60 °C					X	
Speelkleed	Wassen 60 °C			X			
Wanden/ plafonds	Vochtige doek						X
Gladde vloer	Stofwissen,	X					
Vloeren; tapijt	Langzaam stofzuigen (voorkeur met Hepa filter)		X				
Gladde vloer	Vochtig afnemen		x			X	
Badkamer, toilet	Zuurstofbleekmiddel bij schimmel				X		
Douchegordijn	Wassen in wasmachine			X			
Slaaplek eventuele huisdieren		X					
Wassen van huisdier			x				

## **Meer weten**

### *Longfonds*

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

Advieslijn voor informatie over astma/COPD

(0800) 227 25 96 10.00 - 14.00 uur

### *Overige websites*

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

## **Vragen**

Neem voor vragen over saneren contact op met verpleegkundig consultant kinderlongziekte, (0318) 43 50 83 of [kinderlong@zgv.nl](mailto:kinderlong@zgv.nl)