

De slaapkamer

- Zorg voor een lagere temperatuur in de slaapkamer < 18°C en een vochtigheidsgraad van < 60%. Dit kan door de slaapkamer dagelijks te verluchten.
- Maak het bed niet op 's morgens, maar leg het liever open. Zo kan zweet goed verdampen.
- Omkleden gebeurt best in een andere ruimte dan de slaapkamer. Plaats geen linnenmand op de slaapkamer en laat geen kleren rondslingeren.
- Beperk meubilair in de slaapkamer, zeker meubels met textielbekleding. Je maakt best gebruik van kasten die goed afsluitbaar zijn.
- Probeer het aantal knuffels op de slaapkamer te beperken. Kies liefst voor knuffels die wasbaar zijn op minstens 60°. Indien de knuffels enkel wasbaar zijn op lagere temperaturen, kun je ze 24 uur in de diepvries plaatsen en nadien wassen op 30°. Knuffels dienen maandelijks huisstofmijtvrij gemaakt te worden.
- Ook boeken en speelgoed plaats je beter niet op de slaapkamer.
- Laat geen huisdieren toe in de slaapkamer.
- Verwijder kamerplanten uit de slaapkamer.

De rest van de woning (ook van toepassing in de slaapkamer)

- Luchtbevochtigers zijn verboden. Zorg voor een goede vochtbestrijding. Dit kan door een goede ventilatie en correcte verwarming van het huis. Laat vochtplekken of lekken meteen behandelen.
- Verwijder vast tapijt, tapijten, tapijten en zorg voor een gladde en makkelijk afwasbare vloer. Reinig de vloer minstens tweemaal per week, eerst met een "flipper" (stofbindend vliesdoekje) en nadien met een dweil. Vermijd zoveel mogelijk stofzuigen. Neem regelmatig het stof af met een vochtige doek (zeemvel).
- Zorg ook voor gladde, goed afwasbare wanden. Afwasbare verf of behang krijgen de voorkeur. Vermijd wanddecoratie als kaders en posters.
- Gordijnen zijn best uit katoen of synthetisch materiaal en moeten om de 3 maanden gewassen worden. Meubilair van leder, hout of kunststof verdienen de voorkeur. Vermijd meubels met textielbekleding.
- Echte stofhaarden zijn elektronische apparatuur zoals computers, spelconsoles, laptops ... boeken, kamerplanten, droogbloemen en pluuche knuffels.

Indien de saneringsmaatregelen onvoldoende blijken te helpen, kan de pediater een medicatieplan opstellen om de symptomen van je kind te verlichten. De medicatiebehandeling zal echter niets doen aan de huisstofmijtallergie zelf. De medicatiebehandeling is gericht op het onderdrukken van de allergieklachten. De saneringsmaatregelen blijven dus de voornaamste behandeling bij een huisstofmijtallergie.

Brochure huisstofmijtallergie



*Wat is het en welke maatregelen
kan je treffen ?*



Wat is een allergie?

Het immuunsysteem of afweersysteem van het lichaam heeft als doel ons te beschermen tegen verschillende gevaren zoals ziekteverwekkers, schadelijke stoffen ... Een allergie is een abnormale reactie van het immuunsysteem op een stof of een omgevingsfactor waar het normaal niet op zou mogen reageren. Deze onschadelijke stoffen noemen we allergenen. Allergenen kunnen in verschillende vormen voorkomen. Het kan gaan om huisstofmijt, huidschilfers van dieren, stuifmeel, schimmels, voedsel, insectengif, geneesmiddelen, ...

Huisstofmijtallergie

Huisstofmijt

Een huisstofmijt is een microscopisch klein diertje (< 300 µm) dat tot de familie spinachtigen (arachniden) behoort. Ze zijn niet zichtbaar voor het menselijk oog. Huisstofmijten bijten niet en voeden zich vooral met huidschilfers van mens en (huis)dier. De groei van deze diertjes neemt toe bij temperaturen tussen 20 en 30°C en bij een hoge vochtigheidsgraad rond 80%.

De slaapkamer is de plek bij uitstek waar je de meeste huisstofmijten kunt terugvinden. Je bed bevat heel veel huidschilfers en bovendien is de temperatuur en de vochtigheidsgraad er ideaal voor de huisstofmijten om zich voort te planten.

Allergische reacties

Mensen met een huisstofmijtallergie zijn niet allergisch aan de beestjes zelf. Het zijn de uitwerpselen van de beestjes die de klachten veroorzaken. De klachten kunnen heel uiteenlopend zijn en kunnen verschillen van persoon tot persoon. Een overzicht toont de meest voorkomende klachten:

Neus	Neusloop Jeukende neus Niezen Neusverstopping
Ogen	Tranende ogen Rode ogen Jeukende ogen Branderig gevoel
Huid	Eczeem
Ademhaling	Astma Piepende ademhaling Benauwdheid Hoesten Slijmen
Algemene symptomen	Vermoeidheid Futloosheid Hoofdpijn

Diagnose

Vooral het verhaal en de klachten van je kind zijn belangrijk. Indien je kind vaak last heeft van bovenstaande klachten, kan het aangewezen zijn om je kind te laten testen op allergieën. Dit kan op twee manieren gebeuren: via een huidtest of via een bloedonderzoek.

Bij een huidtest brengt een verpleegkundige een druppeltje aan op de huid van de onderarm. Dit druppeltje bevat bestanddelen van de huisstofmijt. Vervolgens wordt er met een fijn naaldje door de druppel heen in de huid geprikt. Na 15 minuten kan de test al afgelezen worden. Indien de test positief is zal er een klein rood, jeukend bultje ontstaan zijn.

Bij een bloedonderzoek gaan we na of er afweerstoffen tegen huisstofmijt aanwezig zijn. De resultaten van deze test laten meestal enkele dagen tot een week op zich wachten.

De diagnose van huisstofmijtallergie is belangrijk om te weten of je de omgeving van je kind hierop moet aanpassen of niet. De dokter kan indien nodig ook een medicatieplan opstellen om te helpen met de klachten die je kind ondervindt van zijn/haar allergie.

Behandeling

De enige correcte behandeling van huisstofmijtallergie bestaat uit de bestrijding van huisstofmijt. Enerzijds betekent dit dat de aanwezige allergenen zoveel mogelijk verwijderd moeten worden. Anderzijds moeten er maatregelen genomen worden om de voorplanting van de huismijten tegen te gaan en zo te voorkomen dat er nieuwe allergenen gevormd kunnen worden. We spreken dan van saneringsmaatregelen of huisstofmijt sanatie.

De voornaamste plaats waar je deze saneringsmaatregelen moet toepassen is in de slaapkamer van je kind, te beginnen met het bed.

Het bed

- **Matras:** Zorg voor een matras uit synthetisch materiaal. Overtrek de matras met een allergeendichte hoes uit semipermeabel materiaal. Dit is een hoes die wel lucht en vocht doorlaat, maar geen stofdeeltjes. Boven de matrashoes mag je nog een molton matrashoes leggen. Deze dient maandelijks gewassen te worden op minimum 60°C.
- **Hoofdkussens en dekbedden:** Zorg hier ook voor synthetisch materiaal. Kussens en dekens worden best een viertal keer per jaar gewassen bij voorkeur op minimum 60°C of met een droogkuisreiniging, gevolgd door een wasbeurt op 30°C. Allergeendichte hoezen voor hoofdkussens en dekens zijn eveneens aangeraden.
- **Bedlinnen:** Bedlinnen moet wekelijks verschoond worden en gewassen op minimum 60°C.
- Zorg voor een bed waar goed onder gepoetst kan worden met een vering uit metaal of hout.