

7. Tweemaal per week wordt de vloer, eerst met een “flipper” (stofbindend vliesdoekje) gereinigd, en dan gedweild. Stofzuigen in de slaapkamer is af te raden. Het gebruik van sterk geurende producten zoveel mogelijk vermijden (boenwas, ammoniak e.d.). Het afstoffen dient met een vochtige doek te gebeuren.
8. Luchtbevochtigers zijn verboden. Relatieve vochtigheid liefst onder 55% (huismijt groeit het best bij 75 - 80 % relatieve vochtigheid).
9. Een lage kamertemperatuur (+- 18°C) is wenselijk .
10. Rook nooit in de slaapkamer.
11. Huisdieren mogen niet in de slaapkamer verblijven.
12. gebruik liefst stofzuiger met HEPA – filter (filter die zeer fijne stofdeeltjes kan opvangen) - (het beste systeem is een centraalstofzuigersysteem waarbij de zuigmotor in een aparte ruimte aanwezig is, bijvoorbeeld in de garage of berging – dit te voorzien bij iemand die nog gaat bouwen of dient te renoveren)
Stofzuigers met waterreservoir hebben geen bijkomend voordeel – en zijn enkel maar duurder !!!

Dr. GEERT TITS
Dr. VALÉRIE VAN DAMME

Dienst Inwendige Geneeskunde- Longziekten - Allergie

Informatieblad Stofcontrole in kader van huismijt-allergie

Huisstof geeft, in tegenstelling tot andere stofdeeltjes, vaak aanleiding tot allergische problemen. De verklaring wordt geboden door de aanwezigheid in grote aantallen van **mijten**, zichtbaar onder de microscoop. Hun faecaliën bevatten krachtige allergenen. Deze mijten zijn in het ganse huis aanwezig, doch vooral in de slaapkamer. Daar vinden ze meer dan elders menselijke huidschilfers die hun belangrijkste voedingsbron zijn.

Stofcontrolemaatregelen dienen daarom in hoofdzaak in de slaapkamer doorgevoerd. Inspuitingen (vaccinatie) kunnen **slaapkamerstofcontrole** niet vervangen en zijn daarenboven enkel doeltreffend wanneer ze samen met stofcontrole worden doorgevoerd.

Het is slechts in de mate dat deze slaapkamerstofcontrole degelijk wordt doorgevoerd dat men een verbetering van de klachten van de overgevoeligheid t.o.v. de huisstofmijt kan verwachten.

1. De deuren van de slaapkamer dienen altijd gesloten te zijn om het binnendringen van stof uit andere ruimten te vermijden. Dagelijks de kamers verluchten via het raam.

2. Het bed :

- geen capitonnering
- de vering moet uit metaal of houten latten bestaan
- matrassen en hoofdkussens moeten volledig synthetisch zijn (vb. schuimrubber) en overtrokken of omkleed worden met een ondoordringbare laken- en kussenhoes, zoals ook met ziekenhuisbedden gedaan wordt. De matrashoes wordt wekelijks uitgeschud, en maandelijks gewassen (> 50°C). In het najaar (eind augustus - begin september),

wanneer de huisstofmijten zich volop vermenigvuldigen, is het aangewezen de matras buitenshuis te laten uitkloppen, beiderzijds, door iemand die geen allergie voor mijten vertoont.

- dekens uit volledig synthetisch materiaal (dacron, dralon, acryl,...)
- lakens worden wekelijks verschoond, geen flanellen lakens

3. Verwijder

- vol tapijt, tapijten en tapijten en vervang deze door volkomen gladde dweilbare bevoering
- boeken, speelgoed (pluche speelgoedbeestjes), muurversiering (ook posters e.d.)
- de klerkast: indien deze onmogelijk te verwijderen zou zijn, benut de klerkast dan als bergkast zodat het openen van de deuren slechts 2 x per jaar vereist is (zomerkleding in de winter en omgekeerd)
- de linnenmand

4. Gordijnen en draperieën moeten van synthetisch materiaal zijn en elke twee maanden worden gewassen (geen scandiaflex e.d.)

5. De muren zijn best met afwasbare verf geschilderd of behangen met afwasbaar papier.

6. Het uitkleden gebeurt buiten de slaapkamer en de kleding blijft er buiten.