



Wat is de huisstofmijt?

Huisstofmijten zijn kleine spinnetjes van ongeveer 0,3 mm groot en dus niet met het blote oog te zien. Hun verdroogde uitwerpselen en huidschilfers inademen, geeft bij huisstofmijtallergische patiënten vaak aanleiding tot allergische reacties: niezen, een lopende neus, tranende ogen, hoesten, piepende ademhaling, kortademigheid en neusobstructie.

Huisstofmijten komen overal in huis voor, maar zijn het meest talrijk in de slaapkamer. In elke gewone matras zitten huisstofmijten, want het diertje voedt zich hoofdzakelijk met onze huidschilfers.

Ook in tapijten, gordijnen, stoffen zetels en bedlinnen komen mijten voor. Een ideale omgeving voor de overleving van een huisstofmijt is een temperatuur van 20-25 °C en een luchtvochtigheid van 70 tot 80%. Huisstofmijten houden van een vochtige omgeving.

Wat kan je doen?

Het is onmogelijk om de huisstofmijt volledig uit te roeien; wel kan je ervoor zorgen dat het contact tot een minimum herleid wordt. Maatregelen voor stofcontrole moeten vooral in de slaapkamer doorgevoerd worden.

Inrichting van de slaapkamer

- Geen vaste of losse tapijten
- Gordijnen: licht synthetisch materiaal of katoen, om de 3 maanden wassen
- Geen scandiaflex
- De muren: afwasbare verf of behang en zo weinig mogelijk versiering. Kaders zijn toegelaten als je ze maandelijks afneemt en reinigt. Geen open kleerkast, boekenkast of losstaand speelgoed
- Een knuffel mag als die wasbaar is op 60 °C of wekelijks in de diepvriezer gaat
- Zo weinig mogelijk meubels op de slaapkamer
- Geen linnenmand
- Geen sterk geurende producten
- Geen luchtbevochtigers. Hou een eventuele verbindingsdeur naar de badkamer gesloten

Het bed

- Poetsen onder het bed. Geen laden eronder plaatsen.
- Dekbedden en/of dekens uit synthetisch materiaal.
Alternatief is een niet-synthetisch dekbed omhullen met een allergeendichte hoes.
- Wekelijks beddengoed wassen op 60 °C.
- Een antiallergische matrasbeschermer en hoofdkussens zijn aan te raden. De hoezen 3 maal per jaar wassen op 60 °C.
Alternatief: je matras huisstofmijtarm maken met behulp van "Acar'up".

Verdere tips

- Kamer dagelijks verluchten
- Kamer regelmatig vochtig reinigen
- Liefst stofzuiger vermijden
- Afstoffen met een vochtige doek
- Kleren onmiddellijk opbergen

Nuttige websites

- Pollennieuws.be
- Allesoverallergie.nl
- Astma-en-allergiekoepel.be



Goede zorg laat niemand achter

Allergieteam

www.azsintjan.be/allergieteam
allergieteam@azsintjan.be
050 45 96 96

AZ
Sint-Jan
Brugge

Deze brochure is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld, doch aan eventuele onjuistheden kunnen geen rechten worden ontleend. De informatie opgenomen in deze brochure is aanvullend, niet limitatief en niet exhaustief. Deze kan de individuele informatieverstrekking en onderlinge dialoog tussen arts en patiënt – die steeds op maat en in overeenstemming is met de actuele stand van de wetenschap en met uw specifieke situatie, niet vervangen.

AZ-Sint-Jan Brugge A.V.

Campus Sint-Jan, Ruddershove 10, 8000 Brugge, 050 45 21 11

Campus SFX, Spaanse Loskaai 1, 8000 Brugge, 050 47 04 70

info@azsintjan.be – www.azsintjan.be

v.u.: Hans Rigauts, AZ Sint-Jan Brugge AV,
Ruddershove 10, 8000 Brugge – januari 2024

AZ
S.J.