PATIËNTEN
INFORMATIE

Adviezen bij een

huisstofmijtallergie

MAASSTAD
ZIEKENHUIS
een santeon ziekenhuis

Met deze folder wil het Maasstad Ziekenhuis u informeren over huisstofmijtallergie. Het is belangrijk dat u deze informatie goed doorleest.

De huisstofmijt

De huisstofmijt is een, niet voor het blote oog zichtbaar, spinachtig beestje dat in alle Nederlandse huizen voorkomt. Het beestje houdt zich vooral op in het huisstof en daaraan dankt het ook zijn naam. Vroeger stelde men wel vast dat iemand allergisch was voor huisstof maar men wist niet voor welk onderdeel uit het huisstof de allergie zich ontwikkelde. In de jaren 60 is gebleken dat de belangrijkste prikkelende stoffen in het huisstof, de uitwerpselen van de huisstofmijt zijn. De huisstofmijt voedt zich vooral met huidschilfers van mens en dier. De beestjes zijn ongevaarlijk voor mens en dier, behalve als men een huisstofmijtallergie heeft.

Leefomgeving

Het beestje leeft het prettigst in een donkere, vochtige en stoffige omgeving bij ongeveer 25 graden en waar veel huidschilfers voorkomen. Daardoor zijn matrassen en kussens de plaatsen waar de huisstofmijt het meeste voorkomt. Daarnaast worden de huisstofmijten ook aangetroffen in textiele vloerbedekking, kleding, gordijnen, knuffelbeesten, gestoffeerd meubilair enzovoorts. Dus op alle plaatsen waar stof zich kan ophopen.

De meest voorkomende klachten

Wanneer u regelmatig last heeft van de volgende klachten, is het verstandig onderzoek te laten doen om vast te stellen of er een huisstofmijtallergie is.

- jeukende en tranende ogen
- verstopte neus, jeukende neus, loopneus en/of niezen
- moeite met ademhalen, piepen en/of hoesten

In sommige situaties kan ook de huid klachten geven bij een huisstofmijtallergie.

Het onderzoek

Een onderzoek is nodig om vast te stellen of u een huisstofmijtallergie heeft. De allergie wordt vastgesteld door een huidtest en/of een bloedonderzoek. De uitslagen van het onderzoek zijn al met u besproken.

Is het mogelijk huisstofmijt uit de weg te gaan

Het is in Nederland niet mogelijk om de huisstofmijt volledig uit de weg te gaan, omdat deze groeit in een vochtige omgeving. Om van uw klachten af te komen is het belangrijk uw woning en alles daaromheen zo onaantrekkelijk mogelijk te maken voor de huisstofmijt. Dit betekent: een droge en ook stofvrije omgeving. Er zijn verschillende eenvoudige en meer ingrijpende (kostbare) manieren mogelijk om dit te bereiken. Het is belangrijk om met de arts een goede maatregelen af te spreken, zodat de huisstofmijtallergie op de best mogelijke manier behandeld kan worden.

Maatregelen

Vochtbestrijding

- Lucht het huis goed, dat betekent zet uw ramen elke dag een paar uur (behalve als het regent).
- Zorg voor een goede afzuiging van vocht in douche en keuken, en sluit de douche- en keukendeur.
- Let erop dat uw huis zo goed mogelijk geïsoleerd is.
- Hang geen wasgoed in huis op. Als een wasdroger gebruikt wordt, zorg dan dat de lucht naar buiten wordt afgevoerd
- Zet de verwarming overal, dus ook in de slaapkamers aan en zet de thermostaat 's nachts slechts een paar graden lager dan overdag.
- Let erop dat u in de vochtige en nog warme maanden augustus, september en oktober het huis ook droogstookt.

Stofvrij maken en houden

- Maak een slim schoonmaakplan. Het is beter om regelmatig nat af te nemen en te dweilen omdat dan de huisstofmijt ook echt weggehaald wordt in plaats van verplaatst, zoals bij stoffen en stofzuigen gebeurt.
- Vervang het tapijt door een gladde vloerbedekking. Stof blijft op een gladde vloer liggen en is daardoor makkelijker en beter te verwijderen. Doe dit als eerste in de slaapkamer(s), maar het liefst in het hele huis.
- Zorg voor goed glad, afsluitbaar en makkelijk te reinigen meubilair zonder tierlantijnen, zeker in de slaapkamer. Gebruik gesloten kasten en/of plastic dozen, voor kleding, boeken, speelgoed en andere spulletjes. Zet zo min mogelijk losse spullen neer. Hang posters en dergelijke achter glas.
- Zorg ervoor dat gordijnen van een zo glad mogelijke stof zijn en goed te wassen zijn op 60 graden. Kunststof lamellen zijn een goede andere keuze.
- Was het beddengoed 1 keer per week, en gebruik katoenen beddengoed wat op 60 graden of meer te wassen is en niet pluist zoals badstof of flanel.
- Verwijder alle pluchen beesten uit de slaapkamer. Een knuffel waar een kind aan gehecht is moet als volgt behandeld worden. Was de knuffel regelmatig op 60 graden en doe hem vervolgens 24 uur in de vriezer.
- Koop synthetische kussens en dekbedden die op 60 graden te wassen zijn.
- Vervang oude matrassen omdat hier veel huisstofmijten in zitten. Koop een synthetische matras zonder extra tijk en leg deze direct op een lattenbodem of een spiraal. Op waterbedden blijken evenveel mijten voor te komen als in een gewone matras.
- Zorg ook voor zo glad mogelijke muren, met name in de slaapkamer, steenstrips of grof pleisterwerk worden erg stoffig.

Algemene adviezen

- Neem geen huisdieren. Als deze al aanwezig zijn, bespreek dan met de arts of er aanpassingen moeten komen.
- Voorkom dat er in huis gerookt wordt.
- Als u veranderingen in huis wilt aanbrengen, let er dan op dat de genomen maatregelen van kracht blijven of nog verbeterd worden.
- Loop regelmatig de genomen maatregelen na en kijk of ze nog voldoen.
- Voor het schoonmaakplan geldt vooral, 'Hou vol.' Voer elke dag en elke week het schoonmaakplan uit, hoe moeilijk het soms ook is. Droge en stofvrije ruimtes zijn van groot belang voor het wegblijven van de klachten.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u deze altijd stellen aan de arts of de assistente van de polikliniek Allergologie via (010) 291 22 15.

Notities

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
I: www.maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

02127-NL, 18 november 2025