

Saneren

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	1
2.	Wat is huisstofmijtallergie	1
2.1	De huisstofmijt	1
2.2	Saneringsplan.....	2
3.	Bestrijding van de huisstofmijt	3
3.1	Vochtbestrijding	3
3.2	Vochtbronnen	3
3.3	Waaraan herkent u vocht?	3
3.4	Vocht afvoeren bij de bron.....	4
3.5	Vochtproblemen.....	5
3.5.1	Ventileren	5
3.5.2	Verwarmen	6
3.5.3	Isolatie	6
4.	Maatregelen op de <i>korte termijn</i> om de huisstofmijt te doden en te verwijderen	6
4.1	Wassen en reinigen	6
4.2	Stofzuigen.....	7
4.3	Stofvrij houden/ Beschutting wegnemen	7
5.	Inrichting.....	8
6.	Het schoonmaakplan	9
6.1	Dagelijks	9
6.2	Wekelijks.....	9
6.3	Maandelijks.....	9
6.4	Om de zes weken	9
6.5	Om de drie maanden.....	9
6.6	Twee maal per jaar	9
6.7	Jaarlijks.....	10
7.	Niet roken.....	10
8.	Huisdieren	10
9.	Hulpmiddelen	11
10.	Een bijdrage in de kosten	11
11.	Meer informatie	12

1. Inleiding

Saneren betekent letterlijk: gezond maken. Dit betekent vooral het bestrijden van de huisstofmijt. Het heeft als doel allergische klachten van de huisstofmijt-allergie te verminderen en/of te voorkomen. Sanering is naast medicijngebruik één van de belangrijkste onderdelen van de behandeling voor mensen met een allergie voor huisstofmijten. Huisstofmijtallergie is in Nederland de meest voorkomende vorm van allergie.

In deze folder vindt u uitleg over huisstofmijtallergie en adviezen om uw huis te saneren (gezond te maken). Door goed te saneren zijn er minder klachten en kan het gebruik van medicijnen zo veel mogelijk worden beperkt.

2. Wat is huisstofmijtallergie

Bij huisstofmijtallergie reageert het afweersysteem van het lichaam overmatig op de uitwerpselen of resten van dode huisstofmijten. Door inademing of aanraking met de huid kunnen deze deeltjes klachten veroorzaken. Deze klachten kunnen zich uiten in:

- De neus: jeuk, niezen, loopneus, verstopte neus.
- De ogen: jeuk, roodheid, tranen.
- De longen: benauwdheid, piepen, hoesten.
- De huid: jeuk, uitslag.

De klachten kunnen het gehele jaar optreden. Wel is er vaak sprake van toename van de klachten in het najaar door een hogere vochtigheidsgraad.

Maar liefst 60-90% van de mensen met astma is overgevoelig voor de allergenen in de uitwerpselen van de huisstofmijt. Mensen met astma hebben gevoelige luchtwegen die ook door andere oorzaken geprikkeld kunnen worden zoals een ontsteking, verkoudheid, mist of irritatie, door tabaksrook (niet allergische prikkels) maar ook voor dieren, bomen, grassen (allergische prikkels).

Met behulp van een bloedonderzoek of een huidpriktest kan vastgesteld worden of er sprake is van een allergie voor huisstofmijt.

2.1 De huisstofmijt

Huisstofmijten zijn hele kleine spinachtige diertjes, die onzichtbaar zijn voor het menselijk oog. De huisstofmijt komt voor in ieder huis, hij voelt zich het prettigst in een warme en vochtige omgeving. Ze voeden zich met huidschilfers van mensen en van eventueel aanwezige huisdieren. Naast voedsel hebben ze ook vocht nodig en groeien mijten het beste in een warme, vochtige omgeving zoals het bed (maar ook in kleding, knuffels, gestoffeerd meubilair, gordijnen, vloerbedekking).

In landen met een zeer koud of zeer warm klimaat en in de bergen (boven 1500 meter) komen nauwelijks tot geen mijten voor.

In principe zijn huisstofmijten zelf onschadelijk. Echter iedere huisstofmijt produceert uitwerpselen die we als stofdeeltjes inademen en daardoor de oorzaak zijn van allergische klachten. Juist in de voor de huisstofmijt ideale omstandigheden moet worden ingegrepen met als doel dat het beestje zich minder prettig gaat voelen.

Hoe goed u ook schoonmaakt, de huisstofmijt leeft in ieder Nederlands huis. Aan de hoeveelheid huisstofmijten valt echter wel iets te doen en dat kan helpen om de klachten te verminderen.

De ideale leefomgeving van de huisstofmijt ziet er als volgt uit:

- beschutting (bijvoorbeeld van matrassen, meubelstof, gordijnen of tapijt; ook in stofnesten voelt de huisstofmijt zich thuis)
- voldoende voedsel (vooral huidschilfers van mens en dier)
- een aangename temperatuur (tussen de 10 en 30 graden)
- vocht

2.2 Saneringsplan

Gaat u in huis de huisstofmijt bestrijden, weeg dan eerst af wat wel of geen zin heeft om aan te pakken. Zomaar hier en daar in huis iets vervangen heeft weinig zin. Het is verstandig om samen met een gespecialiseerde longverpleegkundige een saneringsplan op te stellen. Zij kan u helpen de juiste maatregelen te kiezen die aansluiten bij uw situatie, mogelijkheden en wensen. Een goed saneringsplan geeft duidelijkheid: hoe kunt u het best beginnen en hoe komt u uiteindelijk tot de meest ideale situatie? Wanneer u het hele plan kunt afronden, is de kans op slagen groter.

Een schoonmaakplan kan deel uitmaken van een saneringsplan. Dit zorgt voor regelmaat en structuur in de maatregelen, waardoor u geen plekken met veel onzichtbare huisstofmijten vergeet.

Geduld

Wanneer een woning is gesaneerd, kan het maanden duren voordat uw klachten hierdoor verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben.

3. Bestrijding van de huisstofmijt

De bestrijding van de huisstofmijt is op de volgende drie aspecten gericht, namelijk: **vochtbestrijding** door ventileren, verwarmen en isoleren, **stofvrij houden** en door het wegnemen van de **beschutting**.

3.1 Vochtbestrijding

Als het binnenhuisklimaat te vochtig is vergroot dit de kans op huisstofmijt en schimmels. Een manier om de huisstofmijt *op lange termijn* te bestrijden is daarom vocht verminderen.

Er is een relatieve luchtvochtigheid van 45% voor de huisstofmijt nodig om te kunnen overleven, en een relatieve luchtvochtigheid van 55% om zich te kunnen vermenigvuldigen. Probeer gedurende de wintermaanden de relatieve vochtigheid in het woontextiel onder die 45% te houden. Dat is voldoende om de hoeveelheid mijten laag genoeg te houden.

Het afvoeren van vocht uit huis moet worden bevorderd en het binnendringen van vocht in huis moet worden beperkt. Ventileren betekent: continu lucht vervensen. Met de afgevoerde lucht gaan vocht, koolzuurgas en andere verontreinigingen naar buiten en haalt u droge, frisse lucht en zuurstof naar binnen. In Nederland is de relatieve luchtvochtigheid in huis alleen onder de 45% te houden in de winter, als het buiten koud is en er maar weinig vocht met de lucht naar binnen stroomt.

U kunt de luchtvochtigheid meten met een hygrometer (bij bouwmarkten te koop)

3.2 Vochtbronnen

Huisstofmijten houden van een vochtige omgeving. Probeer vocht dus zoveel mogelijk te voorkomen. De grootste vochtbronnen in huis zijn:

- de keuken en de badkamer
- apparaten zoals een wasdroger of een gasfornuis
- bouwvocht (water dat tijdens het (ver)bouwen het huis is binnengekomen)
- lekkage, optrekkend of doorslaand vocht van buiten
- de kruipruimte

Mensen produceren waterdamp: met wassen, douchen, koken, was drogen, met ademen en transpireren en zelfs met brandende kaarsen. Vocht in huis is niet altijd te voorkomen maar wel tot een minimum te beperken. Indien mogelijk was buiten drogen, Of in een van het woongedeelte afgesloten ruimte waar men goed kan ventileren

3.3 Waaraan herkent u vocht?

- schimmel op spullen, vooral in kasten of aan de onder en achterkant van meubels
- muf ruikende bedompte lucht uit vochtige ruimten (kruipruimte)

- ongedierte zoals zilvervisjes of stofluizen
- schimmel op balken of muren (zwart gespikkeld, wit, groen, roze of geel)
- loslatend behang of vochtplekken op de muur (kringen of verkleuringen)
- rotte plinten
- afbladeren of verkrumelen van de pleisterlaag of verf, doordat zouten kristalliseren als het vocht verdampt
- uitbloei van zouten: een witte, pluizige afzetting van zoutkristallen.

3.4 Vocht afvoeren bij de bron

Tips voor het *snel en goed* afvoeren van vocht:

- Een afvoerkanaal voor mechanische ventilatie is prima om de lucht continue af te zuigen. Als het afvoerkanaal niet recht omhoog eindigt maar bijvoorbeeld opzij via een muur, dan is er een terugslagklep nodig. Dit voorkomt dat er lucht naar binnen wordt geblazen als de wind erop staat. Er moet wel een apart kanaal zijn voor de aanvoer van frisse lucht.
- Ruimten waarin apparaten vocht produceren, zoals de droger, moeten een uitgang naar buiten hebben, voor zowel de aanvoer als de afvoer van lucht. Indien u een condensdroger heeft het condensbakje direct te legen na het drogen.
- Strijken met stoomstrijkijzer: zorg voor voldoende ventilatie en/of gebruik afzuigkap tijdens strijken
- Houd de binnendeur van de keuken of badkamer tijdens het koken of douchen dicht, zo trekt het vocht niet naar andere plekken in huis
- Gebruik op de kookplek een afzuigkap met een apart, rechtstreeks afvoerkanaal naar buiten. De afzuigkap aansluiten op de afvoer van de Cv-ketel is verboden, omdat langs die weg de rookgassen in huis kunnen komen. Een afzuigkap heeft de voorkeur boven een wasemkap (een afzuigkap heeft een motor die afzuigt). Laat na het koken de afzuigkap nog 20 minuten aanstaan.
- Open vaatwasser nadat de stoom is afgevoerd
- De keukengeiser moet een afvoer naar buiten hebben, voor zowel rookgassen als waterdamp. Eventueel mag de warmwatergeiser of boiler in een **geventileerde** kast of op zolder geplaatst worden. Dit kan wel meer energie kosten door lange leidingen.
- Kies in de badkamer voor glad afgewerkte wanden (tegels of kunststof). Dan nemen de muren geen vocht op en krijgen schimmels geen kans. Maak de gladde wanden na het baden droog met een doek of een trekker, zet zo mogelijk een raam open om het vocht af te voeren. Indien u mechanische ventilatie heeft in de badkamer, laat deze dan nog 20 minuten aan staan na het douchen. Natte handdoeken buiten drogen
- Gebruik geen luchtbevochtigers of radiatorbakjes om de lucht te bevochtigen (bovendien zijn radiatorbakjes niet aan te raden i.v.m. schimmelvorming in de bakjes)

3.5 Vochtproblemen

Ga na of er geen **lekkages** zijn van de toiletten, badkamers, afvoerbuizen van wastafels en gootstenen. Denk om lekkende dakgoten, uitbouwsels waardoor het kan inregenen en **doorslaande muren**. Tenslotte let u ook op eventuele lekkages bij uw burens, die in uw huis vochtproblemen kunnen geven

Optrekkend vocht komt vooral voor in oudere huizen. Water wordt opgezogen in poreuze stenen en verspreidt zich soms ook horizontaal, dat geeft natte plekken op een binnenmuur. Om optrekkend vocht aan te pakken is deskundige hulp nodig van bijvoorbeeld een aannemer.

Vocht uit de **kruipruimte**: In oudere huizen met een houten vloer kan 20 tot 65% van de lucht in de woonkamer afkomstig zijn uit de kruipruimte. Lucht uit de kruipruimte kan door allerlei oorzaken vochtig zijn, voorkom dat vocht uit de kruipruimte het huis binnendringt door luchtlekken in de vloer te dichten en te isoleren.

3.5.1 Ventileren

Ventileren betekent lucht verversen 24 uur per dag, alle dagen van het jaar: de ventilatieroosters open of indien aanwezig een kantelraampje op de kierstand (vingerdikte open), in alle vertrekken van het huis!

Door te ventileren verdwijnt “gebruikte” lucht met vocht, koolzuurgas en andere verontreinigingen naar buiten. Door te ventileren komt er altijd drogere buitenlucht naar binnen.

In de winter bevat de koude buitenlucht weinig waterdamp. Deze lucht is erg geschikt voor ventilatie omdat de lucht na verwarming binnen mooi droog wordt.

Luchten: Naast ventileren is het nodig dagelijks, bij droog weer 20 à 30 minuten te luchten door alle ramen en deuren tegen elkaar open te zetten (niet langer want anders wordt het vertrek te koud en daardoor vochtig).

Tips voor het ventileren

- Zorg in elke kamer voor continue aanvoer van buitenlucht en afvoer van binnenlucht via roosters of mechanische systemen.
- Houd ventilatieroosters en kanalen goed schoon en vrij (geen kast ervoor)
- Zorg dat ramen en deuren open kunnen om te luchten
- Plaats een eventuele ventilator in de badkamer zo hoog mogelijk. Plaats ook de toevoer (open raam of rooster) hoog, zo ver mogelijk bij de ventilator vandaan
- Let erop of de aangevoerde lucht wel fris is: de aanzuigopening niet bij een rookafvoer
- Zorg voor een goede **luchtventilatie** onder de vloer. Sluit ventilatieroosters in de buitenmuren nooit af, ook niet in de winter. Ook tijdens lange vakanties is het zinvol het huis te laten ventileren bijvoorbeeld door de burens

3.5.2 Verwarmen

Vocht in huis kan ook worden tegengegaan door in alle vertrekken gelijkmatig te verwarmen, goed te isoleren en te ventileren. Laat de dag- en nachttemperatuur niet meer dan twee graden verschillen. Bij voorkeur overdag 19 à 20 graden en 's nachts 17 à 18 graden. Probeer de temperatuur in huis zo gelijkmatig mogelijk te houden, temperatuurschommelingen veroorzaken namelijk ook vocht (condens), doordat wanden, ramen, en vloeren langzamer opwarmen dan de binnenlucht.

Als de binnentemperatuur in de winter 's nachts zakt tot 15 graden, stijgt de relatieve vochtigheid tot 85%. Daarbij groeien mijten optimaal. Ook kan de overgang van een koude omgeving naar een warme of omgekeerd van warmte naar kou, de luchtwegen prikkelen en daardoor luchtwegklachten veroorzaken. Alleen in de nazomer kan de buitenlucht ongunstig zijn voor ventilatie. Deze lucht is vochtig en warm. Het vocht kan dan condenseren wanneer het binnen in koelere vertrekken komt. Begin dan ook vroeg in het najaar het huis te verwarmen. In de winter bevat de koude buitenlucht weinig waterdamp. Deze lucht is erg geschikt voor ventilatie omdat de lucht na verwarming binnen mooi droog wordt.

3.5.3 Isolatie

Door isolatie van de buitengevels, het dak en de begane grondvloer stroomt er minder warmte naar buiten. De oppervlakken in huis worden warmer en daarmee neemt de relatieve luchtvochtigheid in de buurt van die oppervlakken af. Mijten en schimmels gedijen daardoor slechter of helemaal niet. Naast isolatie van een bestaand huis moet ook de ventilatie extra aandacht krijgen. Anders kan de binnenlucht te vochtig worden door een gebrek aan ventilatie. Met de Toetslijst Ventilatie van de Woonbond kunt u beoordelen hoe het met de ventilatie van uw huis gesteld is.

4. Maatregelen op de *korte termijn* om de huisstofmijt te doden en te verwijderen

Ook al lukt het u om de huisstofmijt door eerder genoemde maatregelen uit uw huis te verjagen, de allergenen (in de uitwerpselen en in de dode huisstofmijt zelf) moet u nog wel verwijderen. Deze allergenen kunnen namelijk zeker nog vier jaar aanwezig blijven. Maar ook als het niet mogelijk is hun leefomgeving negatief te beïnvloeden, kunt u regelmatig de huisstofmijten doden en hun allergenen te verwijderen. Hoe meer vocht en beschutting de huisstofmijt heeft om te leven, hoe vaker u de onderstaande maatregelen moet nemen.

4.1 Wassen en reinigen

Huisstofmijten overleven een temperatuur van 60 graden niet. Door textiel (bijvoorbeeld beddengoed) op deze temperatuur te wassen worden de allergenen gedood én de allergenen uitgespoeld. Het is voldoende om één keer in de zes

weken op deze manier te wassen. Wanneer wassen op 60 graden niet mogelijk is, is het effect hetzelfde als u de materialen ongeveer 48 uur in de diepvries legt bij -20 graden en daarna de dode huisstofmijten en allergenen uitspoelt (dat kan bij elke temperatuur).

4.2 Stofzuigen

Stofnesten in huis zijn ideale plekken voor huisstofmijten om zich voort te planten. Stofzuigen helpt om allergenen en stof te verwijderen, al is dat niet altijd gemakkelijk. Huisstofmijten in het tapijt, laten ze zich vrijwel niet opzuigen. Ze houden zich namelijk met hun zuignapjes vast aan het textiel, zelfs bij laagpolig tapijt.

Gebruiken een krachtige stofzuiger (met papieren stofzakken die regelmatig verschoond moeten worden en HEPA- filter). Door stofzuigen komen fijne deeltjes en allergenen in de lucht. Laat iemand met astma daarom liever niet stofzuigen of in dezelfde ruimte aanwezig zijn.

Zet ramen of deuren open tijdens het stofzuigen. Ongeveer een half uur na het stofzuigen is het opgedwarrelde stof met mijten weer neergedaald. Neem na het stofzuigen horizontale oppervlakken dus af met een licht vochtige doek. Gebruik bij gladde vloeren bij voorkeur een Swiffer of licht vochtig afnemen.

4.3 Stofvrij houden/ Beschutting wegnemen

Overall waar zich stof ophoopt vinden huisstofmijten beschutting, dus ook achter een radiator die niet wordt schoongemaakt. Door zo min mogelijk textiel in uw woning toe te passen neemt u de beschutting voor de huisstofmijt weg. Het beestje zal zich minder thuis voelen en zal zich minder snel voortplanten.

Wanneer oppervlakken glad zijn en dus makkelijk te reinigen, is er bovendien minder kans dat allergenen zich ophopen. De belangrijkste maatregelen zijn:

- Kies voor dekbedden (en knuffels) die wasbaar zijn op **60 graden**: u kunt dan regelmatig huisstofmijten doden en verwijderen (bij voorkeur eens in de 6 weken) Het bed is immers een favoriete plek voor huisstofmijten: het is er vochtig, warm en er is voldoende voedsel (huidschilfers) aanwezig.
- Kies voor afsluitbare kasten, met voldoende ruimte eronder om de vloer te stofzuigen of te wassen (vermijd open kasten)
- Geen tapijt: Kies voor de vloer/ trap voor gladde materialen zoals laminaat, parket, plavuizen of vinyl.
- Gestoffeerd meubilair vervangen door 'gladde meubels' (bijvoorbeeld met leer of gelakt hout). Let op bij leren bankstellen met losse kussens, huisstofmijten kunnen zich aan de onderkant nestelen als deze met textiel is bekleed.
- Denk ook aan het schoonmaken van planten en radiatoren

5. Inrichting

U kunt betrekkelijk eenvoudig enkele richtlijnen inpassen in uw huidige woon-situatie. Begin altijd eerst met de **slaapkamer**, vervolgens kan de woonkamer aangepast worden en tenslotte zo nodig ook andere gedeelten van het huis.

- Geen dons of veren dekbed of kussen, maar synthetisch (een extra toevoeging "anti-allergisch" op het etiket heeft geen betekenis).
- Kies voor katoenen/kunststof (rol) gordijnen of lamellen die regelmatig schoongemaakt of gewassen kunnen worden (eens per jaar de gordijnen wassen of uitkloppen is aan te raden).
- Kies voor afsluitbare kasten;
- Ruim de slaapkamer regelmatig op. Berg speelgoed op in afsluitbare opbergbakken of (dichte) kast. Geen rondslingerende kleding (niet op stoel)
- Wasbare knuffels; liefst op 60 graden. Verwijder/ en/of verminder stoffen speelgoed, knuffels.
- Liefst meubelen met gladde bekleding (bijvoorbeeld leer). Gladde meubelen zijn makkelijker te reinigen waardoor evt. allergenen makkelijker te verwijderen zijn. Voor de vullingen van meubilair liever geen kapok, vlokken, dons of zeegras, maar een goede kwaliteit polyether/schuimrubber ("synthetisch").
- Op de vloeren gladde materialen gebruiken zoals parket, kurk, plavuizen en zeil, zonder naden en kieren. Leg niet te veel kleden op deze gladde ondergrond. Deze zijn moeilijk schoon te houden en belemmeren de ventilatie. Vooral vaste vloerbedekking op een betonnen ondergrond is een slechte combinatie.
- Matrassen zo mogelijk van polyether of schuimrubber aanschaffen (in een oude matras of kussen kunnen erg veel huisstofmijten zitten). Gebruik geen matrasbeschermer onder het matras.
- Voor matrassen, kussens of dekbedden kunnen speciale allergeendichte hoezen aangeschaft worden. Deze laten wel vocht en lucht door, maar zijn ondoordringbaar voor de huisstofmijten en de uitwerpselen ervan. De hoezen worden sinds januari 2009 niet meer door uw ziektekostenverzekeraar vergoedt, maar kunnen in combinatie met het saneren van uw woning mogelijk zinvol zijn. Aanbevolen wordt de allergeendichte hoezen twee keer per jaar te wassen op 60 graden.
- Op wanden en gordijnen kan het allergeen van de huisstofmijt zich ophopen in textiel en ruwe structuren, kies voor gladde materialen.

6. Het schoonmaakplan

U kunt verder regelmatig een aantal dingen doen om de klachten zo beperkt mogelijk te houden. Sommige handelingen doet u het beste dagelijks, andere slechts twee keer per jaar.

6.1 Dagelijks

- Ventileren, vooral van de slaapkamer! Zet dagelijks de ramen open om goed te luchten
- Het bed openslaan tot het voeteneind; beddengoed luchten.
- Vloeren vochtig afnemen of stofzuigen. Gebruik de stofzuiger niet als bezem, maar laat de zuiger langzaam over de vloer glijden zodat het stof met de mijten de gelegenheid krijgt om opgezogen te worden. Zet ramen of deuren open tijdens het stofzuigen. Zuig ook stof uit hoeken, kieren, plinten e.d. Laat ook stofzuigen bij langdurige afwezigheid, bijvoorbeeld vakanties.

6.2 Wekelijks

- Het beddengoed wassen op 60 graden.
- De gestoffeerde meubelen en het matras langzaam stofzuigen, indien er geen allergeendichte matrashoezen zijn aangeschaft.
- Dekens, kussens en dekbedden luchten en kloppen.
- Verblijfplaats van eventuele huisdieren schoonmaken en textiel op 60 graden wassen

6.3 Maandelijks

Indien er een convectorput aanwezig is in uw woning, adviseren wij deze maandelijks te reinigen

6.4 Om de zes weken

- Het kussen en dekbed wassen op 60 graden, indien er geen allergeendichte hoezen zijn.
- Knuffels wassen, liefst op 60 graden. Als dit niet mogelijk is, leg de knuffels dan 48 uur in de diepvries doen. Hierna kunt u de knuffel op lagere temperatuur wassen om dode allergenen te verwijderen

6.5 Om de drie maanden

- De ventilatieroosters en het rooster van de afzuigkap schoonmaken.

6.6 Twee maal per jaar

- De allergeendichte hoezen wassen volgens voorschrift van de fabrikant. Stofzuig het matras langzaam voordat u de hoezen er weer omheen doet.
- De gordijnen en eventuele losse kleden wassen op 60 graden
- Wand en plafonds schoonmaken
- Radiatoren schoonmaken, denk hierbij ook aan de binnen- en onderzijde

6.7 Jaarlijks

- Eventuele mechanische afzuiging laten reinigen

7. Niet roken

Wanneer in huis gerookt wordt, nemen astmaklachten vaak toe. Zelf roken is helemaal taboe, anders heeft de verdere behandeling weinig zin. Mensen met Astma die roken lopen meer kans later chronische bronchitis of longemfyseem te krijgen(COPD). Er bestaat geen medicijn dat de schade kan herstellen.

Roken is niet alleen slecht voor de roker of rookster zelf. Wanneer een zwangere vrouw rookt, is dat ook schadelijk voor haar baby. Roken kan ervoor zorgen dat de longen van de baby zich niet goed ontwikkelen. Ook roken waar de kleine bij is, kan reacties van de luchtwegen uitlokken. Roken lokt benauwdheid uit. Uit onderzoek blijkt dat in gezinnen waar wordt gerookt, jonge kinderen (met of zonder astma) tweemaal zo vaak luchtwegproblemen krijgen als kinderen uit huizen die rookvrij zijn. Rook in huis ook niet als de kinderen weg zijn. Rook blijft namelijk lang hangen(ook in uw kleding!). De fijnere rookdeeltjes blijven lang (zeker acht uur) zweven, en verdwijnt ook niet door luchten. Dat merkt u bijvoorbeeld als u 's ochtends de woonkamer binnenkomt, waar de avond tevoren is gerookt. Zeker als er normaal in uw huis niet gerookt wordt kunt u het duidelijk ruiken. Het is dan ook geen oplossing wanneer ouders van kinderen met astma alleen 's avonds roken, als de kinderen naar bed zijn. Ook roken onder de afzuigkap is geen oplossing.

Niet roken (of buiten roken) is de enige oplossing, die gelukkig steeds meer geaccepteerd wordt. Het is soms moeilijk om bezoek te vragen niet te roken in uw huis. Probeer duidelijk aan te geven welke gevolgen het roken kan hebben voor u en uw gezinsleden.

Stoppen met roken is niet eenvoudig. Rokers kunnen gedragsmatige begeleiding krijgen bij -het stoppen met roken- (vergoed vanuit de basisverzekering). Ook medicatie als hulpmiddel wordt vergoed. Neem voor meer informatie contact op met uw zorgverzekeraar.

8. Huisdieren

Als er huisdieren zijn, laat deze dan nooit in de slaapkamer komen. Dit zorgt voor meer huidschilfers en dus meer voeding voor huisstofmijten

Wanneer er een allergie aanwezig is, maar niet voor huisdieren is het toch verstandig om geen nieuwe dieren in huis te nemen. Het risico bestaat dat er

mogelijk een allergie opgebouwd kan worden. En als u eenmaal aan uw huisdier gehecht bent, is het moeilijk er weer afstand van te doen. Overigens: bij allergie voor een huisdier met name katten verplaatst het allergeen zich gemakkelijk omdat het zo licht is en kan het zelfs aan het plafond hechten. Ook als u een huisdier wegdoet kunt u nog jarenlast hebben van de prikkels.

9. Hulpmiddelen

Een aantal hulpmiddelen waar u misschien van gehoord heeft, hebben geen bewezen positief effect op longklachten. Zo is bijvoorbeeld niet aangetoond dat luchtbehandeling apparaten, zoals luchtfilters, luchtreinigers, ionisatoren of luchtzuiverende lampen, helpen tegen longklachten. Luchtreinigers halen deeltjes uit de lucht met filters, maar waarschijnlijk ademt u de allergenen alweer in voordat ze in het apparaat komen. Bovendien blijven allergenen in meubels zitten, waarna ze weer omhoog dwarrelen. Een gratis proefperiode kan misleidend werken, omdat u niet kunt weten waardoor u eventueel minder klachten hebt. Er zijn mijt dodende sprays verkrijgbaar, maar ook daarvan is niet in alle gevallen bewezen dat deze effectief zijn.

Een aantal andere hulpmiddelen is wel effectief:

- * Allergeendichte hoezen: voor mensen met een huisstofmijtallergie zijn speciale allergeendichte hoezen om het matras, kussens en het dekbed een uitkomst. Deze zorgen ervoor dat er zo weinig mogelijk contact is met de mijt en zijn uitwerpselen. Het gebruik van deze hoezen is dus aan te bevelen maar hebben alleen een toegevoegde waarde in een pakket van saneringsmaatregelen. Als er bijvoorbeeld tapijt op de vloer ligt en de slaapkamer onvoldoende schoon gehouden wordt, dan zullen de hoezen minder/geen effect hebben. Er zijn vele aanbieders van deze hoezen, zoals www.caracair.nl, www.allergiezorg.nl, www.allergiewinkel.nl.
- * Als er geen allergeendichte hoezen gebruikt worden, gebruik dan een synthetisch dekbed en kussens die op zestig graden gewassen kunnen worden. U hoeft daarbij niet te letten of er een toevoeging 'anti-allergisch' op het etiket van dekbed of kussens staat. Deze toevoeging heeft geen betekenis

10. Een bijdrage in de kosten

Sommige saneringsmaatregelen hebben te maken met het reinigen van materialen of opruimen van spullen. Deze maatregelen kosten vooral veel tijd. Er zijn echter ook maatregelen die geld kosten. Het vervangen van tapijt of meubilair of het aanschaffen van een wasdroger kan een behoorlijke investering zijn. In sommige gevallen kunt u in aanmerking komen voor een tegemoetkoming in de kosten.

Neem contact op met een gespecialiseerde longverpleegkundige die u kan voorzien van een deskundig saneringsadvies. Uitkerende instanties vergoeden

vaak alleen op basis van dit advies. Belangrijk om te weten: u dient vooraf toestemming van de instantie te krijgen voor eventuele aanschaf van een product of apparaat (wacht met het vervangen of aanschaffen van materialen tot u een schriftelijke toezegging voor een vergoeding hebt ontvangen!). U kunt niet achteraf een rekening indienen

Informeer bij uw gemeente naar de mogelijkheden van de Wet Maatschappelijke ondersteuning (**WMO**). Deze wet kent een onderdeel "woonvoorzieningen". Daaronder vallen de kosten die u maakt bij het saneren in verband met een aangetoonde allergie voor de huisstofmijt. De uitvoering van deze wet verschilt echter per gemeente. Er kan een eigen bijdrage gevraagd worden. Meer informatie: www.rechtopwmo.nl

Soms kan via de wet Bijzondere Bijstand de aanschaf van bijvoorbeeld een droogtrommel vergoed worden. Allergeendichte matras-, kussen- en dekbedhoezen worden sinds januari 2009 niet meer door uw ziektekostenverzekeraar vergoed. Een tegemoetkoming of korting bij de leverancier wordt soms nog wel verstrekt, vraag uw longverpleegkundige. Belastingaftrek is meestal niet mogelijk, maar informeer hierover bij de belastinginspecteur of bel de belastingtelefoon.

Wordt u bij bovengenoemde instanties en regelingen niet of onvoldoende geholpen, dan kunt u bij **de ANGO** (Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie) geeft informatie, advies en hulp als het gaat om vragen over regelingen en voorzieningen die een directe relatie heeft met de handicap, kan er een financiële bijdrage worden geleverd. Kijk voor meer informatie op www.ango.nl

Stichting Papefonds, de stichting vergoedt producten tot max.1000 euro, aanvragen lopen via het Maatschappelijk werk. www.papefonds.nl

11. Meer informatie

- **Longfonds Advieslijn:** Voor al uw vragen over astma, saneren, medicijnen, allergieën etc. kunt u bellen naar 0900-2272596 (€0,10 per minuut). Maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 14.00. Mailen kan ook: advieslijn@longfonds.nl. Informatie op internet www.astmafonds.nl
- **De Nederlandse Woonbond** is een belangenvereniging van huurders in Nederland. Huurders kunnen advies inwinnen wanneer er problemen zijn bijvoorbeeld met de vochtigheid van de woning. Voor niet-leden is vooral de Toetslijst Ventilatie interessant. Het adres: Nieuwe Achtergracht 17, 1018 XV Amsterdam. Tel: 020-551 77 00 www.woonbond.nl E-mail: info@woonbond.nl

- **Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)** zet zich al meer dan 100 jaar in voor een gezonde bevolking in een gezonde leefomgeving. www.rivm.nl
- Een slecht binnenmilieu op school leidt tot diverse comfort- en gezondheidsklachten bij zowel de leerlingen als de leerkrachten: www.frisse-scholen.nl
- Websites met meer specifieke informatie over de gevaren van **roken en stoppen met roken**:
www.ikstopnu.nl stoplijn 0800-1995
www.rokeninfo.nl 076-8895195