

Dienst kinderpneumologie
GZA Ziekenhuizen
campus Sint-Vincentius

Dr. Tijl Jonckheer

Dienst kindergeneeskunde
GZA Ziekenhuizen
campus Sint-Augustinus en
campus Sint-Vincentius

www.kindergeneeskundegza.be
www.afspraken.be

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

www.gzaziekenhuizen.be



Preventie huisstofmijt



Algemeen

De huisstofmijt is de voornaamste bron van allergie. Het is een zeer kleine spin van ongeveer 0,3 mm groot die niet met het blote oog zichtbaar is. De huisstofmijt vermenigvuldigt zich vooral in een warme en vochtige omgeving met weinig licht zoals in beddengoed, onder tapijten, in weinig verluchte en verlichte kamers. De huisstofmijt voedt zich hoofdzakelijk met huidschilfers van mens én dier. Het is niet de huisstofmijt zelf die allergie veroorzaakt, maar wel zijn uitwerpselen. Deze zijn heel klein en kunnen diep in de longen of neus doordringen. Daardoor kunnen ze astma en chronische neusloop veroorzaken en eczeem verergeren.

Maatregelen om uw omgeving zo huisstofmijtvrij mogelijk te maken

Slaapkamer, woonkamer, klaslokaal

- Verlucht en verlicht de ruimte altijd goed.
- Houd de kamer zo droog mogelijk (geen extra luchtbevochtiging).
- Vermijd zware gordijnen, zware stoffen zetels, open kasten of gevulde knuffels.
- Vermijd ook vasttapijt en leg liefst helemaal geen tapijten in de ruimte.
- Voorzie vloerbekleding die met warm water en met een licht vochtige doek afwasbaar is.
- Laat geen dieren in deze ruimtes.
- Stop gevulde knuffels elke week gedurende 3 uur in de diepvriezer.
- Houd de kamertemperatuur tussen 16 en 22°C.

Slaapkamer

- Voorzie een nieuwe matras.
- Stofzuig deze matras een keer per week.
- Schaf een anti-allergische hoes aan van goede kwaliteit voor matras en hoofdkussen die op 60° kan gewassen worden.
- Was het beddengoed (lakens, hoofdkussen, overtrek, nachtkledij) een keer per week op 60°.
- Laat het bed de ganse dag open liggen.

Vakantie

- Boven 1000m zijn er weinig of geen huisstofmijten (dus kies voor een bergvakantie indien mogelijk).
- Ook in droge en warme gebieden (zoals het zuiden van Europa, Noord-Afrika, ...) zijn er weinig huisstofmijten.
- Vermijd vooral koude en vochtige vakantiehuizen in de herfst en winter, met veel tapijten en oude matrassen (vb. huurhuisjes in de Ardennen, Engeland, ...).
- Meld de allergie van uw kind steeds aan de school-directie en vraag voor een schoolreis om uw kind in een huisstofmijtvrije slaapkamer te laten slapen.