

HUISSTOFMIJT: DE ONZICHTBARE LASTPAK

Huisstofmijt ziet er net zo uit als de naam doet vermoeden, namelijk enigszins afstotelijk. Die mijten leven in veelvoud in ons huis. In ieders huis. Maar omdat ze met het blote oog niet te zien zijn en niet schadelijk zijn, hebben we er weinig erg in. Behalve mensen die allergisch zijn voor de uitwerpselen van deze beestjes, die kunnen er flink last van hebben. En dat zijn vaak mensen met astma. Voor hen is het zaak om hun huis te saneren. Longverpleegkundigen in de eerste lijn bieden daarin ondersteuning.

Longverpleegkundige Ingrid Smit, werkzaam bij thuiszorgorganisatie Icare, legt een aantal keren per maand een zogeheten 'saneringshuisbezoek' af bij mensen met astma, als bij de poli of de huisarts is vastgesteld dat ze allergisch zijn voor de huisstofmijt. "Voorafgaand aan dat bezoek stuur ik de cliëntinformatie toe en benadruk dat ze vooral niet extra moeten gaan schoonmaken voordat ik kom. Om in de terminologie te blijven: ze moeten niet de schone schijn ophouden. Het is van belang dat ik de reële situatie zie." Glimlachend: "Mensen generen zich vaak voor het feit dat er sprake is van huisstofmijt, maar dat is niet nodig. Ik vertel hen dat in elke woning huisstofmijt aanwezig is, ook bij mij thuis."

SLAAPKAMERGEHEIMEN

"De huisstofmijt voedt zich met huidschilfers, zowel van mensen als van dieren. Hij houdt zich vast in stof en gedijt zeer goed in een donkere, warme, vochtige omgeving. En wat is er dan beter dan een bed? Hij nestelt zich daar behaaglijk in het matras, het dekbed en de kussens. En wat te denken van die stoffen boxsprings? Kortom: de slaapomgeving is een waar eldorado voor die beestjes. Zodra mensen in bed gaan liggen, vliegen de allergenen door de lucht die dan worden ingeademd. En dat zorgt vervolgens voor allergische klachten." Het is duidelijk: daar valt veel te winnen. Smit wijst op het feit dat er allergeen-

werende hoezen te koop zijn voor matrassen, dekbedden en kussens. "Dat helpt, mits je het goed doet. Dat betekent niet alleen hoezen om het beddengoed van de persoon met astma, maar ook van diens partner. Of voor de bedden van broertje of zusje, als meerdere kinderen op één kamer slapen. Je moet geen stoffen onderdelen laten zitten, half saneren is niet de oplossing." Haar advies: "Neem de hoezen ook mee bij een overnachting in een hotel of bungalow." Voor de aankoop van deze hoezen verwijst ze naar betrouwbare leveranciers. "Niet alles dat wordt verkocht als anti-allergeen, is dat ook", is haar ervaring. "Sommige zorgverzekeraars bieden een vergoeding van 50% voor de aankoop bij geselecteerde webshops." Dat vloerkleden, stoffen banken, sierkussens en dergelijke eveneens broedplaatsen van

huisstofmijt kunnen zijn, moge duidelijk zijn. "En was knuffels op 60 graden, dan leggen de mijten het loodje. Of leg de knuffels een paar dagen in de diepvriezer."

LAGE LUCHTVOCHTIGHEID

De luchtvochtigheid in huis is eveneens een belangrijk aandachtspunt. "Huisstofmijten overleven niet bij een luchtvochtigheid onder 40%", vertelt Smit. "Om dat te bereiken is het nodig om de luchtvochtigheid te meten en op basis daarvan zo veel mogelijk vocht uit verblijfsruimten te halen. Dat betekent vooral in de winter goed verwarmen, maar tegelijk goed ventileren. Vocht kan vanuit kruipruimtes komen, dus sluit aanvoerroutes af met bijvoorbeeld kit of een rubberen ring rond het kruipluik. Planten in huis zorgen voor vocht. Zet tijdens het koken de afzuigkap aan, open

"Huisstofmijten gedijen in een warme, donkere, vochtige omgeving"

HUISSTOFMIJT

De huisstofmijt is een ongeveer 0,3 mm grote mijt. De huisstofmijt is een spinachtige, met acht poten en eet huidschilfers van mensen en dieren. Ze leven bij voorkeur in het donker. De levensduur is twee tot drie maanden. Een huisstofmijt heeft drie tot vier weken nodig om van een eitje op te groeien tot een volwassen huisstofmijt. Mensen kunnen allergisch zijn voor de uitwerpselen van deze beestjes, de allergenen.



Huisstofmijt in een kussen

"Half saneren is niet de oplossing, doe het goed"

de afwasmachine niet direct als deze klaar is en douche met een dichte douchedeur. Zo zijn er tal van adviezen." Ze vervolgt: "Bij mijn huisbezoek controleer ik altijd of de ventilatieroosters en het afzuigstelsel goed werken. Dat is niet altijd het geval. De meeste huizen hebben dubbel glas, maar er zijn nog steeds woningen waar het vocht aan de binnenkant langs de ramen druipt, vanwege vergane roosters en enkel glas."

SPEURDER, MAAR GEEN AGENT

Kortom, vat ze samen: "Als een soort Sherlock Holmes loop ik met de cliënt het huis door, hygrometer in de hand, op zoek naar oorzaken voor hoge luchtvochtigheid. En samen kijken we naar andere verbeterpunten. Zoals speelgoed in boxen opber-

gen, kleding in dichte kledingkasten, stofzuigen met een hoog HEPA-filter. Op basis daarvan stel ik een verslag op voor de cliënt en voor de huisarts/poli. V&VN heeft daartoe een standaardformulier ontwikkeld, dat ik kan aanvullen op basis van de specifieke situatie." Of de adviezen daadwerkelijk worden opgevolgd, is aan de cliënt. Ingrid: "Ik mag dan een Sherlock Holmes zijn, ik ben geen politieagent. Cliënten kunnen me altijd bellen of desgewenst terugvragen voor een tweede huisbezoek, maar ze bepalen zelf of ze de mooie bank of de vloerbedekking echt vervangen. Wel schakel ik soms, in samenspraak met de cliënt, de WMO in, als duidelijk wordt dat mensen noodzakelijke aanpassingen niet zelf kunnen betalen." ●

BEKOSTIGING

Als een saneringshuisbezoek is geïndiceerd, wordt dit vergoed vanuit de Zorgverzekeringswet, waarbij voor de cliënt ook de eigen bijdrage niet van toepassing is.

