

Behandeling

Saneren bij astma

Klachten bij astma kunnen verminderen door uw leefomgeving aan te passen, dit heet saneren.

Veel mensen met astma zijn allergisch. De een krijgt klachten van allergische prikkels/allergenen als huisstofmijt, huisdieren, grassen of pollen. Men kan ook reageren op medicijnen, voedingsmiddelen en schimmelsporen. Klachten kunnen ook ontstaan door niet-allergische prikkels als (sigaretten-)rook, geurtjes of weersomstandigheden. Maar ook emoties en inspanning kunnen klachten uitlokken.

Het is dan ook belangrijk om prikkels te vermijden en daardoor klachten te voorkomen.

(073) 553 24 63.

maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Alle belangrijke informatie op een rij

Huisstofmijt?

Huisstofmijt is een piepklein spinachtig beestje, dat u met het blote oog niet kunt zien. Het leeft in onze huizen, bijvoorbeeld in beddengoed, tapijt en meubels. Huisstofmijt groeit en plant zich het best voort in een beschutte omgeving waar het warm en vochtig is, en waar voldoende voedingsstoffen (huidschilfers van mensen dier) beschikbaar zijn.

60 tot 80% van de mensen met astma reageert op de uitwerpselen van huisstofmijt. Hoe goed u ook schoon maakt, huisstofmijten zijn moeilijk te bestrijden. Uw huis saneren 'gezond maken' is de beste oplossing.

Saneren vanwege een aangetoonde allergie voor huisstofmijt

Heeft u van uw arts het advies gekregen om te gaan saneren, dan is het verstandig om daarbij de hulp in te schakelen van een gespecialiseerd longverpleegkundige. Zij kan samen met u nagaan welke maatregelen nodig zijn om uw huis zo prikkelarm mogelijk te maken.

Meestal zijn er meerdere maatregelen nodig om ervoor te zorgen dat uw huis prikkelarm wordt. Deze maatregelen kunnen in delen gedaan worden. De maatregelen moeten wel allemaal gedaan worden om effect te hebben.

Doden van huisstofmijt en verwijderen van allergenen

Door de onderstaande adviezen zal huisstofmijt minder snel groeien en voortplanten, of zelfs dood gaan. Allergenen die aanwezig zijn moeten heel goed worden verwijderd om klachten te voorkomen. Bijvoorbeeld (dode) huisstofmijt en de uitwerpselen (poep) daarvan.

Adviezen om huisstofmijt te bestrijden

Bed

Een bed is altijd vochtig en warm. Bovendien is er voldoende voeding voor huisstofmijt doordat er huidschilfers zijn. Voor huisstofmijten is dat een prima omgeving. Adviezen:

- Gebruik huisstofmijt dichte hoezen voor kussens, matras en dekbed. Hierdoor heeft u zo weinig mogelijk contact met huisstofmijt.
- In een oud matras, kussen of dekbed kan zoveel huisstofmijt zitten dat het bestrijden ervan bijna onmogelijk is. U kunt het dan beter vervangen.
- Temperaturen van 60°C zijn dodelijk voor huisstofmijt. Door een dekbed elke zes weken op 60°C te wassen kunt u huisstofmijt doden en meteen verwijderen.
- Temperaturen onder -20°C zijn ook dodelijk. Door knuffels of een kussen een week in de vriezer te leggen kunt u huisstofmijt ook doden. De resten met water uitspoelen is daarna voldoende.

Meubels

Meubels van textiel zijn broeinesten voor huisstofmijt. Gladde bekleding, zoals leer en sky, trekt minder huisstofmijt aan.

Vloerbedekking

Bij vloerbedekking zoals tapijt is stofzuigen niet voldoende. Dit omdat huisstofmijt zich zelfs in laag-polig tapijt 'verankert'.

- Vloerbedekking moet u elke 3 maanden behandelen met een speciaal middel dat huisstofmijt (binnen 30 minuten) doodt. Daarna stofzuigt u de vloerbedekking goed.
- In een vlakke vloer, zoals laminaat of tegels kan huisstofmijt niet in gaan zitten. De vloer goed schoon houden is voldoende. Vloerkleden kunt u eventueel wassen op 60°C.

Gordijnen

Gordijnen kunnen ook een plek zijn waar huisstofmijt zit. Als u de gordijnen 2 keer per jaar op 60°C wast, wordt de huisstofmijt gedood en verwijderd.

Luchten (ventileren)

Ventileren zorgt ervoor dat vocht uit uw huis verdwijnt. Het beste is om 24 uur per dag te ventileren, bijvoorbeeld door een raam open te laten.

Extra vocht

Extra vocht in huis kunt u voorkomen door de was niet binnen te drogen en de afzuigkap tot 20 minuten na het koken aan te laten. Ook verdampend vocht uit de badkamer, via droger of de luchtbevochtiger van de verwarming is niet wenselijk. Probeer vocht door lekkage of uit de kruipruimte te voorkomen.

Temperatuur in huis

Zorg ervoor dat de temperatuur in het hele huis ongeveer hetzelfde is, het liefst tussen de 18°C en 20°C. Dit voorkomt dat vocht in huis gaat condenseren.

Roken

Patiënten met een longprobleem krijgen een nadrukkelijk advies om niet te roken. Ook 'meeroken' is schadelijk, omdat er in de lucht die u inademt nog steeds 80% nicotine en teer zit. Dit irriteert de luchtwegen en kan een longaanval uitlokken. Als u lange tijd met (sigaretten-)rook in aanraking komt dan veroorzaakt dat meer klachten. Het is daarom echt heel belangrijk dat er niet gerookt wordt in huis.

Stof

Ook stof kan klachten veroorzaken. Daarom is het belangrijk om stof te voorkomen. Dit kunt u doen door goed en regelmatig schoonmaken, kasten gesloten te houden en planten, wanden, plafonds en radiatoren af te stofpen.

Huisdieren

Als u allergisch bent voor huisdieren is het beter om deze niet in huis te hebben. Ook als u 'nog niet' allergisch bent voor huisdieren kunt u hier een allergie voor ontwikkelen. Daarom adviseren we om alleen huisdieren zonder haar te houden.

Vergoedingen

- Het is niet aangetoond dat luchtfilters, luchtreinigers, ionisatoren of luchtzuiverende lampen werken. Ondanks een gratis proefperiode moet u hier verder wel voor betalen.
- Huisstofmijt dichte hoezen worden niet meer vergoed uit de basisverzekering, mogelijk wel uit de aanvullende verzekering. U kunt dit na te vragen bij uw zorgverzekering. U kunt deze hoezen kopen bij medische speciaalzaken of een thuiszorgwinkel.
- Via de gemeente is het soms mogelijk om saneringsadviezen (gedeeltelijk) vergoed te krijgen via de WMO. U kunt naar de voorwaarden vragen bij uw eigen gemeente.
- Saneringskosten die niet onder de WMO vallen kunnen soms vergoed worden uit de Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie (ANGO). U kunt hen bereiken via telefoonnummer (033) 465 43 43 of via e-mail: fonds@ango.nl.
- Via de belastingtelefoon kunt u navragen of belastingaftrek mogelijk is.

Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen over uw ziekte en bent u onder begeleiding van de longverpleegkundige, dan kunt u contact met ons opnemen.

Vragen tijdens kantooruren

Heeft u vragen die u liever niet laat wachten tot uw volgende afspraak, belt u dan met de polikliniek Longgeneeskunde, telefoonnummer (073) 553 24 63. De secretaresse plant dan een moment waarop de longverpleegkundige u terug belt.

- U kunt uw vraag ook via E-consult (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-doen/een-vraag-stellen-via-mijnjbz-e-consult>) (niet voor spoedvragen) direct aan de longverpleegkundige stellen. Ga naar www.mijnjbz.nl en log daar in met uw Digid met sms code.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.

- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Longgeneeskunde (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/longgeneeskunde>)

Meer informatie

Longfonds (<https://www.longfonds.nl/longziekten/astma/prikkels/huisstofmijt>)

Op de website van het Longfonds vindt u meer informatie over saneren en huisstofmijt.

Code LON-303