

LONGGENEESKUNDE

SANEREN

Inleiding

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 van belang om prikkels te vermijden en daardoor klachten te voorkomen.

Wat is huisstofmijt?

Huisstofmijt is een piepklein spinachtig beestje wat met het blote oog niet te zien is. Het leeft in onze huizen, onder andere 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 mens en 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 etappes doorgevoerd worden, maar moeten wel allemaal gedaan worden om effect te hebben.

Wij werken samen met de longverpleegkundigen van Pantein thuiszorg. Zij zal:

- Een huisbezoek doen (ongeveer 45 minuten, voor u geen onkosten) om uw situatie te beoordelen en een vochtmeting doen.
- U en uw huisgenoten breed adviseren en begeleiden in de besluitvorming rondom saneren.



- Coördineren als meerdere hulpverleners betrokken zijn.
- Saneren als onderdeel zien van de totale zorg.
- Verslaglegging doen wat noodzakelijk kan zijn om bij bepaalde instanties in aanmerking te komen voor vergoeding.
- Evalueren en nazorg bieden, ook bij veranderingen in uw situatie.

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 zoals (dode) huisstofmijt en diens uitwerpselen moeten grondig verwijderd worden om klachten te voorkomen.

Adviezen om huisstofmijt te bestrijden

- Een bed is altijd vochtig en warm. Bovendien is er voldoende voeding voor huisstofmijt door de aanwezigheid van huidschilfers. Huisstofmijten gedijen hierdoor prima.
 - Door gebruik te maken van huisstofmijt-dichte hoezen voor kussens, matras en dekbed wordt contact met huisstofmijt zo veel mogelijk beperkt.
 - 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 van textiel zijn broeinesten voor huisstofmijt. Gladde bekleding, zoals leer en sky, zal minder huisstofmijt aantrekken.
- Bij vloerbedekking zoals tapijt is stofzuigen niet voldoende, aangezien huisstofmijt zich zelfs in laag-polig tapijt 'verankert'.
 - Vloerbedekking moet u elke drie maanden behandelen met een speciaal middel wat huisstofmijt (binnen 30 minuten) doodt. Daarna stofzuigt u de vloerbedekking goed.
 - In een vlakke vloer, zoals laminaat of plavuizen kan huisstofmijt zich niet nestelen. De vloer goed schoon houden is voldoende. Vloerkleden kunt u eventueel wassen op 60°C.
- Gordijnen kunnen ook een plek zijn waar huisstofmijt zit. Als u de gordijnen twee keer per jaar op 60°C wast, wordt de huisstofmijt gedood en verwijderd.
- Ventileren zorgt ervoor dat vocht uit uw huis verdwijnt. Ventileer bij voorkeur 24 uur per dag, bijvoorbeeld door een raam open te laten.
- 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 radiator-luchtbevochtiger is niet wenselijk. Probeer vocht door lekkage of uit de kruipruimte te voorkomen.
- Gelijkmatige temperaturen in het gehele huis, bij voorkeur tussen 18°C en 20°C, voorkomt dat vocht in huis gaat condenseren.

Roken

Patiënten met een longprobleem krijgen een nadrukkelijk advies om niet te roken. Ook 'meeroken' is schadelijk, aangezien de ingeademde lucht nog steeds 80% nicotine en teer bevat. Dit irriteert de luchtwegen en kan een longaanval uitlokken. Langdurige blootstelling aan (sigaretten-)rook veroorzaakt meer klachten. Roken in huis is daarmee ook uit den boze.

Stof

Ook stof kan klachten veroorzaken. Daarom is het belangrijk om stof te voorkomen. Dit kan door goed en regelmatig schoonmaken, kasten gesloten houden en afnemen van planten, wanden, plafonds en radiatoren.

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

- De werkzaamheid van luchtfilters, luchtreinigers, ionisatoren of luchtzuiverende lampen is niet aangetoond. Ondanks een gratis proefperiode zijn hier verder wel kosten aan verbonden.
- Om een optimale luchtvochtigheid in huis te meten is het handig om een hygrometer aan te schaffen (bouwmarkt). Streven is naar een lage luchtvochtigheid, hoewel <30% klachten van droogte kan geven.
- Saneren samen met de longverpleegkundige kan noodzakelijk zijn om in aanmerking te komen voor vergoeding. Aangezien u niet altijd een vergoeding krijgt adviseren we te wachten met investeren tot u officieel toestemming heeft.
- Huisstofmijt dichte hoezen worden niet meer vergoed uit de basisverzekering, mogelijk wel uit de aanvullende verzekering. Wij adviseren dit zelf na te vragen bij uw verzekering. U kunt deze hoezen aanschaffen bij medische speciaalzaken of thuiszorgwinkel.
- Via de gemeente is het soms mogelijk om saneringsadviezen (gedeeltelijk) vergoed te krijgen via de WMO. U kunt naar de voorwaarden informeren bij uw eigen gemeente.
- Saneringskosten die niet onder de WMO vallen kunnen soms vergoed worden uit de Algemene Nederlandse Gehandicapten Organisatie (ANGO). Bereikbaar: via telefoonnummer (033) 465 43 43 of via e-mail: fonds@ango.nl
- Via de belastingtelefoon kunt u informeren naar de mogelijke belastingaftrek.

Heeft u nog vragen?

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

Vragen tijdens kantooruren

- Als u vragen heeft, kunt u via het secretariaat van de polikliniek Longgeneeskunde een terugbelafpraak maken bij de longverpleegkundige, telefoonnummer **(073) 553 24 63**. Zij zijn bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 17.00 uur.
- U kunt uw vraag ook via e-mail (niet voor spoedvragen) direct aan de longverpleegkundige stellen, e-mail: longverpleegkundigen@jbz.nl, onder vermelding van uw geboortedatum. De longverpleegkundige beantwoordt uw vraag dan zo snel mogelijk.

Meer informatie over saneren is ook te vinden via de website van:

- het longfonds: www.longfonds.nl
- rijksoverheid: www.rijksoverheid.nl