

## Handige weetjes over allergieën

### Huisstofmijtallergie

Belangrijke maatregelen:

- Was het beddengoed iedere één à twee weken bij meer dan 55-60°C
- Doe allergeendichte, huisstofmijtwerende hoezen om kussens, matras en dekbed
- Zorg voor voldoende ventilatie in de slaapkamer zodat de relatieve vochtigheid beneden de 45-50% komt/blijft

### Aanvullende maatregelen:

- Gebruik een stofzuiger van goede kwaliteit (zuig minstens tweemaal per week) met dubbellaags stofzakken en een ingebouwd "HEPA = high efficiency particulate airtype-filter"
- Na (het laten) stofzuigen liefst twee tot drie uur de ruimte niet meer betreden. Bij het stofzuigen zelf masker dragen
- Gebruik een vochtige doek bij het afnemen van stof
- Zorg voor gladde (harde) vloeren bijvoorbeeld linoleum
- Verwijder/verminder stoffen gordijnen (vervang door wasbare katoenen gordijnen) en stoffen bekleding op stoelen en banken (vervangen door leer of vinyl) in de slaapkamer/woonkamer.
- Verwijder/verminder stoffen speelgoed/beesten van de slaapkamer. Was ze regelmatig bij 55-60°C of bevries ze 24-48 uur in een vrieskist om de mijten te doden (daarna wassen).
- Laat huisdieren niet in de slaapkamer komen
- Stel matras, kleedjes en dergelijke, indien mogelijk, meer dan drie uur bloot aan het volle zonlicht om de mijten te doden.

### Pollenallergie

- Sluit ramen en houd de ramen gesloten tijdens de pollenpiektijden, bijvoorbeeld na grasmaaien. Ook in de avonduren, wanneer pollen vanuit hogere luchtlagen afzakken en na onweersbuien
- Draag een (zonne)bril en eventueel een masker over neus en mond tijdens pollenpiektijden
- Ga niet zelf grasmaaien, vermijd het gebied waar net gras is gemaaid
- Installeer een pollenfilter in de auto en houd de ramen gesloten
- Hang in het pollenseizoen geen wasgoed buitenshuis te drogen, maar droog het in een wasdroger
- Probeer beplanting van de woonomgeving met bomen en planten met hoog sensitizerende capaciteiten (zoals berken) tegen te gaan
- Blijf op de hoogte van de pollentoestand (teletekst 709/Internet)
- Houd rekening welk vers fruit en welke groenten er wordt gegeten in verband met eventuele kruisreactiviteit

### Huisdierallergie

- Zoek (indien mogelijk) elders een onderkomen voor het huisdier en neem geen nieuwe huisdieren in huis. Na verwijdering van huisdier goed (laten) stofzuigen en oppervlakten (inclusief wanden/muren) met vochtige doek afnemen.
- Indien het huisdier niet kan worden verwijderd, in geen geval op de slaapkamer laten komen
- Zorg voor gladde (harde) vloerbedekking bijvoorbeeld linoleum
- Stofzuig regelmatig (HEPA-filter). Zorg dat dit gebeurt als de patiënt een paar uur afwezig is (katallergeen blijft lang in de lucht hangen). Vraag vrienden niet net voor bezoek hun huis te stofzuigen
- Vraag of personen met diercontact vlak voor bezoek aan het huis van de patiënt schone kleren aandoen zodat de hoeveelheid allergeen dat wordt versleept/meegenomen, wordt beperkt.
- Was het beddengoed iedere één à twee weken.
- Overweeg als toevoeging aan andere maatregelen eventueel een luchtreiniger (HEPA).
- Huisdier tweemaal in de week wassen (waarschijnlijk minder praktisch) als ook zijn "beddengoed".

### Schimmelallergie

#### *Binnenshuis:*

- Voorkom schimmelgroei en voorkom het in de lucht komen van schimmelsporen gedurende schimmelverwijdering. Eventueel luchtzuiveraar met HEPA-filter
- Zorg voor een relatieve vochtigheid onder 50%, gebruik eventueel vochtverwijderaar/vochtvreters
- Zorg voor verwarming in huis en voor een goede ventilatie
- Gebruik een vijfprocents-ammoniumoplossing om schimmel te verwijderen van badkamer- of andere beschimmelde oppervlakken
- Repareer lekkages direct

#### *Buitenshuis:*

- Vermijd composthopen

### Allergie algemeen

- Synthetisch tapijt met prikkelende lucht verwijderen
- Niet roken!