

Ik ben allergisch voor huisstofmijt

In het kort

- De huisstofmijt is een onzichtbaar klein, spinachtig beestje dat in huisstof leeft.
- Hij zit in matrassen, kussens, gestoffeerd meubilair, tapijt en op beschimmelde muren.
- Veel mensen zijn er allergisch voor.
- U kunt zelf veel doen om de huisstofmijt te bestrijden, zoals:
 - Zet de ramen twee keer per dag open.
 - Laat de was buiten drogen.
 - Was beddengoed minstens eens in de twee weken een uur op 60 graden.
 - Vervang bepaalde materialen in huis.

Wat is huisstofmijt?

De huisstofmijt is een onzichtbaar klein, spinachtig beestje dat in huisstof leeft. De mijt voedt zich met huidschilfers van mensen en dieren.

De huisstofmijt zit vooral in matrassen, kussens, gestoffeerd meubilair, tapijt en op beschimmelde muren. De mijt houdt van een vochtige omgeving.

Veel mensen zijn allergisch voor de mijt. Of u allergisch bent voor huisstofmijt kunt u [laten onderzoeken](#).

Wat kunt u zelf doen tegen huisstofmijt?

Dit kunt u doen om de huisstofmijt te bestrijden:

- Vocht bestrijden.
- Materialen in huis vervangen.

Omdat dit kostbaar kan zijn, is het verstandig niet alles in een keer te doen. Begin op plaatsen in huis waar veel huisstofmijten zitten, bijvoorbeeld daar waar het vochtig of stoffig is. Vooral de slaapkamer is belangrijk, omdat u daar lang bent.
- Stofvrij maken en wassen.

Vocht bestrijden

- Lucht uw huis twee keer per dag door de ramen open te zetten. Zo zorgt u voor een goede ventilatie in uw huis. Dit geldt vooral voor vochtige ruimten, zoals de keuken, de badkamer en de slaapkamer.
- Laat de was buiten drogen (tenzij u allergisch bent voor pollen) of gebruik een wasdroger met een afvoer naar buiten. Probeer de deuren van keuken en badkamer naar de rest van het huis zoveel mogelijk gesloten te houden.
- Als het koud en vochtig is, kan het helpen de woon- en slaapkamers overdag te verwarmen. Het vocht wordt in de warme lucht opgenomen en bij het luchten afgevoerd. Zet daarom een paar keer per dag de ramen tegen elkaar open om te luchten.

Materiaal in huis vervangen

In oud materiaal zitten soms zoveel huisstofmijten, dat ze nauwelijks zijn uit te roeien. Het kan dan nodig zijn om matrassen, vloerbedekking of gordijnen te vervangen.

Kies bij nieuwe aanschaf bij voorkeur voor:

- glad materiaal voor vloeren, wanden, meubels en bedden (glad materiaal houdt minder stof vast en is gemakkelijker schoon te maken dan textiel);
- afsluitbare kasten (deze geven minder stofvorming);
- stoffen, dekbedden en kussens die op 60 graden gewassen kunnen worden;
- een bed met een luchtdoorlatende bodem en een matras van synthetisch materiaal.

Heeft u dit allemaal gedaan en ondanks medicijngebruik toch nog veel klachten? Dan kunt u overwegen mijtdichte hoezen aan te schaffen voor uw matras, dekbed en kussens. We weten niet zeker of deze hoezen wel helpen. Ze worden soms wel vergoed door uw zorgverzekering.

Stofvrij maken en wassen

- Neem gladde vloeren vochtig af en stofzuig het tapijt regelmatig (twee tot drie keer per week). Als u erg allergisch bent voor huisstofmijt is het misschien beter als iemand anders voor u stofzuigt als u er niet bent.
- Was beddengoed (lakens, dekbed en kussens) minstens eens in de twee weken gedurende minimaal een uur op 60 graden.
- Neem meubels van glad materiaal met een vochtige doek af. Stofzuig meubels met textielbekleding iedere maand.
- Was overgordijnen jaarlijks, vitrage wat vaker.
- Zet geen planten in uw slaapkamer, want die zorgen voor extra stof.

Van speciale stofzuigers, luchtfilters, matrashoezen en mijtdodende middelen is niet bewezen dat ze helpen om de klachten te verminderen.

Wanneer contact opnemen bij allergie voor huisstofmijt?

Neem contact op met uw huisarts als u veel klachten van uw allergie heeft.

Meer informatie over huisstofmijt

Voor meer informatie kunt u terecht bij het [Longfonds](#).

De informatie over huisstofmijt is gebaseerd op de wetenschappelijke richtlijn voor huisartsen, de NHG-Standaard [Allergische en niet-allergische rhinitis](#).

Bron-URL: <https://www.thuisarts.nl/allergie/ik-ben-allergisch-voor-huisstofmijt>