

# Gezonde omgeving voor mensen met astma- (Saneren van uw leefomgeving)

## 1. Inleiding

Als uw arts vaststelt dat u astma heeft, is het belangrijk dat uw ziekte zo goed mogelijk behandeld wordt. Het doel is uw klachten onder controle te krijgen. Naast medicijngebruik is het vermijden van prikkels die een astma-aanval kunnen uitlokken, een aanvulling bij de behandeling van astma.

Wanneer duidelijk is dat uw klachten veroorzaakt worden door prikkels in huis, dan zal de arts u het advies kunnen geven om te saneren, dat wil zeggen om uw leefomgeving voor u zelf zo gezond mogelijk te maken.

Saneren is ingrijpend en ingewikkeld. Het is belangrijk dat u van tevoren uitzoekt op welke prikkels u reageert. Het aanpakken van de voornaamste bronnen kan een aantal prikkels verwijderen en daardoor verlichting geven.

In deze folder leggen wij u uit wat saneren, in relatie tot allergische en niet-allergische prikkels, inhoudt.

Voor deskundige hulp kunt u altijd terecht bij ons team van longverpleegkundigen. Zij zullen u verder begeleiden bij het maken van een saneringsplan of een huisbezoek voor u regelen.

## 2. Welke prikkels kunnen een reactie geven?

Hoewel veel mensen met een allergische aanleg een overgevoeligheid hebben voor huisstofmijt, richt saneren zich niet alleen op het verwijderen van dit beestje.

Soms kan het vermijden van een niet-allergische prikkel, zoals tabaksrook, veel meer resultaat opleveren. In deze folder zal ook aandacht besteed worden aan overige prikkels. Daarin wordt een onderscheid gemaakt in allergische en niet-allergische prikkels. De meest voorkomende allergische prikkels kunnen met een allergietest worden aangetoond.

### Allergische prikkels

#### *In huis*

- De huisstofmijt  
De huisstofmijt staat bovenaan in het rijtje met allergische prikkels. Veel mensen met astma zijn overgevoelig voor de allergenen in de uitwerpselen van dit spinachtige beestje. Hoe goed u ook schoonmaakt, huisstofmijt komt in elk huis voor. De ideale omgeving voor een huisstofmijt is een temperatuur van ongeveer 22 graden, een beschutte omgeving, in matras of meubelbekleding en een vochtige omgeving. In deze ideale situatie voor de huisstofmijt kan worden ingegrepen, met als doel dat hij zich minder prettig voelt en daardoor minder snel voortplant.
- Huisdieren (onder andere hond, kat, cavia)  
Sommige huisdieren verliezen, net als mensen, huidschilfers gedurende de dag. Huidschilfers zijn niet zichtbaar en nestelen zich in niet gladde oppervlakken. Daarnaast komen ze in de lucht terecht, die u weer inademt. Bovendien zijn deze huidschilfers een prima voedingsbron voor de huisstofmijt.
- Schimmelsporen

Schimmels groeien, net als huisstofmijt, goed in een vochtige en warme omgeving. Het inademen van hun afvalproducten kan tot meer benauwdheidsklachten leiden. Schimmels groeien vaak op vochtplekken op de muur of in de kitranden van badkamer of keuken.

### ***Binnen-en buitenshuis***

- Gras-boom- en plantensoorten
- Voedselbestanddelen (dierlijk eiwit, zoals vis, koemelk, kippenei, noten, etcetera)
- Sommige geneesmiddelen

### **Niet allergische prikkels**

- Prikkelende stoffen die je inademt (tabaksrook, verbrandingsgassen, bak-en braadluchtjes, parfum, schoonmaakmiddelen, haarlak, etcetera)
- Bepaalde weersomstandigheden (mist, regen, vochtig weer, sterke temperatuurwisselingen, koude lucht)

Niet iedereen heeft last van dezelfde prikkels. Daarom is het heel belangrijk dat u uw klachten goed observeert en aangeeft wanneer ze het meest aanwezig zijn. Om vast te stellen op welke allergische prikkels u reageert, kan de arts een allergietest laten afnemen.

## **3. Een saneringsplan**

Als u gevoelig bent voor prikkels dan zult u in uw leefomgeving maatregelen moeten nemen of wel uw omgeving zoveel mogelijk moeten saneren.

Saneren is met name het bestrijden van allergische of niet-allergische prikkels binnenshuis.

Er zijn heel veel maatregelen die genomen kunnen worden, om een huis gezonder te maken. Pak alleen de prikkels aan, waarvan u last heeft. Denk goed na voordat u ingrijpende veranderingen in huis gaat doorvoeren. De longverpleegkundige kan u helpen in deze situatie de juiste maatregelen te kiezen. Daarbij moet rekening gehouden worden met uw situatie, mogelijkheden en wensen.

### ***Saneren in vier stappen***

Een goed saneringsplan geeft duidelijkheid. U weet waar u het beste kunt beginnen en hoe u uiteindelijk tot de meest ideale situatie komt. Wanneer u het hele plan kunt afronden is de kans op slagen groter.

- Stap 1: Kijk samen met de arts en/of longverpleegkundige voor welke prikkels u gevoelig bent.
- Stap 2: Waar vindt u de meeste prikkels? Via een mijtentest kan beoordeeld worden waar zich de meeste huisstofmijt bevindt. Heeft de hond een kleed, dan kunnen daar bijvoorbeeld veel huidschilfers in zitten.
- Stap 3: Maak een plan, welke maatregelen zijn uitvoerbaar, haalbaar en effectief?
- Stap 4: Voer de gekozen maatregelen uit.

## **Schoonmaakplan**

Een schoonmaakplan kan deel uitmaken van een saneringsplan. Dit zorgt voor regelmaat en structuur in de maatregelen, waardoor u geen plekken met veel onzichtbare huisstofmijten vergeet. Het is heel verstandig om de dagen dat u iets aan de bestrijding van huisstofmijt wilt doen, op een kalender te noteren, dan ziet u wanneer u iets gedaan heeft en wanneer iets weer mag gebeuren. Wanneer u na het stofzuigen iets wilt afnemen, dan is het verstandig om een half uur te wachten. Rondwarrelende stofdeeltjes zijn dan weer gaan liggen. Laat (als dat kan) uw huisgenoot stofzuigen op tijden dat u niet thuis bent. Zo hebt u de minste klachten van mogelijke prikkels die ontstaan.

## **Huisstofmijt bestrijden**

Overall waar stof zich kan ophopen, vinden huisstofmijten beschutting. De belangrijkste bestrijding van huisstofmijt is regelmatig en goed schoonmaken. Maak ook schoon achter de verwarming. Gladde oppervlakken bieden weinig houvast en beschutting voor de huisstofmijt. Daarnaast is een glad oppervlak makkelijk schoon te houden, waarvoor er minder kans bestaat dat uitwerpselen van de huisstofmijt (ook wel allergenen genoemd) zich kunnen ophopen.

De belangrijkste maatregelen zijn:

- Vloerbedekking met ruwe structuur vervangen door gladde vloerbedekking (tegels, zeil, laminaat, etcetera). Gewoon stofzuigen doodt en verwijdert geen huisstofmijten. Ze houden zich makkelijk vast aan de weefsels in het textiel.  
**Let op:** een laminaatvloer kan een stofje, formaldehyde, afgeven waar sommige astmapatiënten heel gevoelig voor zijn. Dat geldt dan voor het eerste half jaar. Het advies is om een paar planken mee naar huis te nemen en ze in de slaapkamer te leggen om te zien of ze bij u een reactie geven.
- Vermijd open kasten en overvolle planken met losse spullen. U kunt beter kiezen voor kasten met deurtjes en voldoende ruimte eronder om de vloer te kunnen stofzuigen of wassen.
- Matrassen voorzien van allergeendichte hoezen.  
Een matras is een favoriete plek voor huisstofmijten. Het is er vochtig en warm en er is voldoende voedsel (huidschilfers) aanwezig. Er zijn allergeendichte hoezen die u om uw matras kunt doen. Deze hoezen zijn ook uit te wassen op zestig graden, zodat u de huisstofmijt kunt doden en verwijderen.
- Hypo-allergene dekbedden en kussens aanschaffen.  
Deze dekbedden zijn op zestig graden uit te wassen, zodat u de huisstofmijt regelmatig kunt bestrijden. Het is voldoende om één keer in de zes weken het beddengoed (lakens en slopen) en de dekbedden op zestig graden te wassen.
- Materiaal dat niet op zestig graden gewassen kan worden, kunt u ook een week in de vriezer leggen bij een temperatuur van min twintig graden. Dan zijn de huisstofmijten gedood. Daarna kunt u het product spoelen op elke temperatuur.
- Gestoffeerd meubilair vervangen door gladde meubels.  
Door gladde bekleding te kiezen, zorgt u voor minder beschutting van de huisstofmijt. Bovendien zijn deze gladde meubels makkelijker te reinigen, waardoor opgehoopte allergenen makkelijker te verwijderen zijn. Meubels met stoffen bekleding zijn per definitie niet slecht. Ze vragen alleen meer onderhoud om de huisstofmijt te onderdrukken.
- Vermijd veel knuffels in huis, de huisstofmijt nestelt zich er makkelijk in.
- Zo min mogelijk kleedjes of kussentjes in huis leggen.

Wanden bieden meestal onvoldoende beschutting voor de huisstofmijt. Gladde wanden blijven wel beter schoon dan wanden met naden of kieren. Het allergeen kan zich ophopen in ruwe structuren. Wanneer de lucht in beweging komt kan het allergeen zich weer verspreiden en alsnog klachten veroorzaken. Hetzelfde geldt voor gordijnen. Eens per jaar de gordijnen wassen of uitkloppen is daarom aan te bevelen.

Mijtendodende reinigingsmiddelen zoals Acaryl en Acarosan zijn niet meer verkrijgbaar wegens een gewijzigde Europese Wet op bestrijdingsmiddelen.

### **Luchtreinigers**

Luchtreinigers zijn apparaten die deeltjes uit de lucht halen. Waarschijnlijk ademt u de allergenen in voordat ze in het apparaat komen. Bovendien blijven er altijd allergenen in meubels zitten die, als u gaat zitten of het meubel verplaatst, zich in de lucht verspreiden.

Het is nog niet aangetoond dat luchtfilters, luchtreinigers of luchtbehandelingapparaten helpen tegen luchtwegklachten.

## **4. Vocht verminderen**

Door vocht te verminderen voorkomt u de groei van huisstofmijten en schimmels.

### **Vocht en huisstofmijt**

Huisstofmijt overleeft al bij een luchtvochtigheid van 45 procent. Om zich te vermenigvuldigen heeft de huisstofmijt ten minste een luchtvochtigheid van 55 procent nodig.

Om de hoeveelheid huisstofmijt zo laag mogelijk te houden in huis, moet er naar een luchtvochtigheid beneden de 45 procent gestreefd worden. Probeer gedurende drie wintermaanden de luchtvochtigheid in het woningtextiel (kussens, dekbedden, gordijnen, kleedjes, etcetera) onder de 45 procent te houden.

### **Vocht en schimmels**

Schimmels ontstaan als het vocht de ruimte niet kan verlaten. Hierdoor komen er zwarte, groene, witte, roze of gele vlekken aan de oppervlakte. Zorg voor voldoende ventilatie via een raam of afzuigsysteem, zodat het vocht het huis uit kan. Zet geen ramen of deuren open die in verbinding staan met de rest van het huis, hierdoor blijft u een hoge luchtvochtigheid in het hele huis behouden, wat niet wenselijk is.

### **Vochtbronnen**

- De keuken en de badkamer
- Apparaten zoals een wasdroger of gasfornuis
- Bouwvocht; water dat tijdens het (ver)bouwen het huis is binnengekomen
- Lekkage, optrekkend of doorslaand vocht van buiten
- De kruipruimte

Vocht in huis is niet altijd te voorkomen, maar wel tot een minimum te beperken.

### **Vocht afvoeren bij de bron**

- Ruimten waarin apparaten vocht produceren, moeten openingen naar buiten hebben voor zowel de aanvoer als afvoer van lucht. Een afvoerkanaal voor mechanische ventilatie is prima om de lucht continu af te zuigen. Houd de binnendeur van de keuken of badkamer tijdens het koken of douchen dicht, zodat er geen vocht naar de rest van het huis stroomt.
- Houdt minimaal tien tot twintig minuten na het douchen het raam open of de ventilator aan om de ruimte vochtvrij te krijgen.
- Maak na het douchen de wanden droog met een trekker, zodat er zo min mogelijk vocht achter blijft in de ruimte en in de lucht.
- Kies in de badkamer voor glad afgewerkte wanden (tegels of kunststof). Dan nemen de muren geen vocht op en krijgen schimmels geen kans.
- Gebruik op de kookplek een afzuigkap met een apart, rechtstreeks afvoerkanaal naar buiten.

Laat na het koken de afzuigkap nog ongeveer tien-twintig minuten doordraaien. Dat geeft minder vocht in de keuken.

- Zet de afzuigkap ook aan bij het koken van water voor koffie of thee.
- Een wasdroger moet een goede afvoer naar buiten hebben. Als u een condensdroger heeft moet u wel direct na het drogen het bakje legen, anders verdampt het vocht alsnog in de woning.

Als u overweegt om luchtbevochtigers te kopen, is het goed om te weten dat luchtbevochtigers in ons klimaat niet nodig om luchtwegklachten te voorkomen. Eventuele irritatie kan ontstaan door te warme lucht of stof. Stook dan iets minder warm en zorg voor meer ventilatie.

## 5. Ventileren

Het is goed om dagelijks minimaal twee keer een kwartier te luchten, dat betekent de ramen en deuren tegen elkaar open zetten. Luchten is echter nog geen ventileren. Ventileren moet in alle ruimtes 24 uur per dag doorgaan.

Ventileren betekent; lucht verversen. Door te ventileren gaan verontreinigingen, zoals koolzuurgas naar buiten en komt er droge, frisse en zuurstofrijke lucht binnen. Voor mensen met luchtwegklachten is vooral het afvoeren van vocht belangrijk. Een droge omgeving is ook een minder prettige omgeving voor schimmels.

### Buitenlucht

Binnenshuis is het altijd vochtiger dan buiten, zelfs bij mist en regen. Hoe kouder het buiten is hoe droger. Het verschil in vochtigheid neemt dan toe en dat kan tot klachten leiden. Door te ventileren komt er altijd drogere lucht naar binnen. Als er meerdere mensen in huis wonen, wordt er ook meer vocht geproduceerd. Dat betekent dat er meer geventileerd moet worden. In een huis met goede isolatie moet meer geventileerd worden om de luchtvochtigheid laag te houden. Het huis houdt anders het vocht vast.

### Tips voor ventileren

- Zorg in elke kamer voor continue aanvoer van buitenlucht en afvoer van binnenlucht via een raam, rooster of mechanisch systeem.
- Let er bij de keuze van ventilatievoorzieningen op dat ze altijd kunnen werken, geen lawaai maken indien dat mogelijk is en makkelijk te bedienen zijn.
- Houd de ventilatiefilters en -kanalen schoon.
- Voorkom hergebruik van ventilatielucht in een ander vertrek. Vocht en vuile lucht blijven dan in huis.
- Zorg dat de ramen en deuren open kunnen om te ventileren of te luchten.
- Zorg bij geisers, gasfornuizen en gaskachels altijd voor voldoende frisse lucht.
- Let erop dat de aangevoerde lucht wel fris is: dus plaats geen aansluiting bij een rookafvoer, onder een berkenboom, naast een drukke weg, etcetera.

In geval van zomersmog kunt u het beste 's ochtends vroeg de ramen tegen elkaar openzetten (luchten). Smog komt met name voor bij zonnig, windstil weer en kan in de namiddag of avond luchtwegklachten veroorzaken.

## 6. Verwarmen en isoleren

De overgang van koude naar warmte en andersom kunnen de luchtwegen prikkelen. Daarom is het belangrijk om grote temperatuursverschillen tegen te gaan.

### Gelijkmatig verwarmen

Een gelijkmatige verwarming in huis helpt om de relatieve luchtvochtigheid in huis laag te houden. Warme lucht in huis (rond de twintig graden Celsius) zorgt ervoor dat de wanden en vloeren warm blijven. Daarmee wordt voorkomen dat aan deze oppervlakken waterdamp condenseert. Als in de winter de temperatuur zakt tot vijftien graden, dan stijgt de luchtvochtigheid tot 85 procent en daarbij groeien mijten weer optimaal. Bovendien veroorzaken temperatuurschommelingen ook vocht (condens) doordat de wanden, ramen en vloeren langzamer opwarmen dan de binnenlucht. Te grote temperatuurverschillen kunnen op zich ook benauwdheid veroorzaken. Het is dus belangrijk om het huis gelijkmatig te verwarmen.

### **Temperatuursverschillen**

Houd de verschillen in temperatuur zo klein mogelijk door:

- Goed te isoleren
- Het huis gelijkmatig te verwarmen, het liefst in alle vertrekken
- De temperatuur 's nachts hooguit twee graden te laten dalen
- Tocht te beperken

## **7. Overige prikkels**

Een allergieonderzoek kan uitwijzen of u ook gevoelig bent voor bepaalde huidschilfers van bepaalde diersoorten. Allergenen van huisdieren (met name katten) zijn licht, verplaatsen zich gemakkelijk en kunnen zich zelfs aan het plafond ophopen. Na het vertrek van een huisdier kunt u nog jarenlang last hebben van de prikkels. Nadat een dier vertrokken is, kunt u het beste het hele huis met een vochtige doek afnemen. Dit geldt zelfs voor boeken, wanden en plafonds. Als u weet dat u gevoelig bent voor allergenen voor huisdieren en u met deze dieren in aanraking bent geweest, dan kunt u het beste thuis de kleren uitdoen en meteen wassen in de wasmachine. Wilt u toch een huisdier, kies dan voor een beest zonder haren of veren of houd de dieren zoveel mogelijk buiten.

### **Niet roken**

Wanneer in huis gerookt wordt, nemen astmaklachten vaak toe. De fijne rookdeeltjes irriteren de luchtwegen. Deze kunnen wel tot acht uur na het roken in huis blijven zweven. Buiten roken is de enige oplossing om rookdeeltjes te weren uit huis.

Als u zelf rookt, is het heel verstandig om te stoppen met roken. Uw astma kan niet beter worden zonder te stoppen met roken!

Wilt u graag stoppen met roken, maar heeft u ondersteuning nodig, dan kunt u altijd de longverpleegkundige van het ziekenhuis raadplegen. Heeft u een partner die rookt en ondersteuning wil bij het stoppen met roken, dan kunt u contact opnemen met de longverpleegkundige van de rookstoppoli.

De telefoonnummers staan achter in de folder vermeld.

### **Bak-en braadluchtjes**

Bak-en braadluchtjes, maar ook de geur van kruiden en specerijen kunnen klachten veroorzaken. Ventileer daarom goed en zet de afzuigkap aan. Laat de afzuigkap nog tien tot twintig minuten draaien na het koken.

### **Stof**

Stof is geen allergische prikkel, maar kan wel voor klachten zorgen. Gladde materialen zijn makkelijk stofvrij te houden. Probeer spullen zoveel mogelijk op te bergen in gesloten kasten. Reinig met een vochtige doek of een wisser met stofbindende deeltjes.

### **Parfum en producten met een luchtje**

WC-verfrissers, geurkaarsjes, was-en schoonmaakmiddelen, haarlak, geurende bloemen of planten, kunnen benauwdheidsklachten geven. De fijne geurdeeltjes kunnen een irriterende werking hebben op de luchtwegen. Let op welke stoffen u prikkelen en probeer ze te vermijden of te vervangen voor een hypoallergeen product.

### **Houtkachels en verbrandingsgassen**

De stoffen die vrijkomen bij verbranding van aardgas (stikstofoxyden) kunnen prikkelende werking hebben op de luchtwegen. Bovendien wordt er bij verbranding vocht geproduceerd. Een goede afvoer naar buiten bij geisers en gaskachels is noodzakelijk.

## **8. Kosten saneren**

Sommige saneringmaatregelen kosten tijd, zoals het schoonmaken van het huis. Andere maatregelen kunnen echter ook behoorlijk wat geld kosten, zoals de aanschaf van matrashoezen of anti-allergene dekbedden en kussens. Ook het vervangen van tapijt of meubilair of het aanschaffen van een wasdroger zijn flinke investeringen. In sommige gevallen kunt u in aanmerking komen voor een tegemoetkoming.

Informeer bij uw gemeente altijd naar de mogelijkheden bij het loket WMO.

Wacht altijd, als u zelf de financiële middelen niet heeft, met het vervangen of aanschaffen van materialen totdat u een schriftelijke toezegging voor een vergoeding hebt ontvangen.

## **9. Op vakantie**

Het kan soms lastig zijn om een geschikt vakantieadres te vinden. Want een accommodatie die stoffig, muf of rokerig is of waar bijvoorbeeld dierenharen rondzweven is niet goed voor uw astma. Er zijn diverse allergeenarme woningen te huur, u kunt hier meer over vinden op internet.

Bent u vooral bekend met een huisstofmijtallergie en u heeft thuis allergeenvrije matrashoezen, dan kunt u die meenemen naar uw vakantieadres. Ondanks het goed reinigen van een woning zullen zich daar huisstofmijten verzamelen, die uw klachten kunnen verergeren.

## **10. Vragen**

### ***Team longverpleegkundigen Bernhoven***

- Ingrid de Jonge: 0413 - 40 25 15
- Janneke Verstegen: 0413 - 40 25 17
- Mieke van de Linden: 0413 - 40 25 16
- Pleuntje van Wetten: 0413 - 40 25 18

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar [PatiëntService, psb@bernhoven.nl](mailto:PatiëntService_psb@bernhoven.nl).*

## Bernhoven

Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN

Postbus 707  
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: woensdag 23 oktober 2019