

STOFCONTROLE BIJ ALLERGIE

Huisstof, in tegenstelling tot stofdeeltjes van een andere oorsprong, geeft vaak aanleiding tot allergische problemen. De reden hiervan is de aanwezigheid in grote hoeveelheid van mijten aan, onder de microscoop zichtbaar. Deze zijn in het ganse huis aanwezig, doch duidelijk meer in de slaapkamer. Daar is er ook het meeste huisstof en vooral zijn er menselijke huidschilfers die de belangrijkste voedingsbron vormen voor huismijten.

Stofcontrole-maatregelen dienen daarom in hoofdzaak in de slaapkamer doorgevoerd te worden. Inspuitingen (vacinaties) zijn veel doeltreffender wanneer zij samen met stofcontrole worden doorgevoerd.

Maatregelen voor stofcontrole bij allergie

1. De deuren van de slaapkamer dienen altijd gesloten te blijven om het binnendringen van stof uit andere ruimtes te vermijden. De vensters minstens enkele uren per dag openen.
2. Het bed (of bedden):
 - mag niet gecapitoneerd zijn.
 - de vering moet uit metalen of houten latten bestaan.
 - de matrasbeschermer moet verwijderd worden.
 - matras(sen) en hoofdkussen(s) uit schuimrubber of een ander volledig synthetisch materiaal.
 - dekens uit volledig (100%) synthetisch materiaal (dacron, dralon, acryl...)
 - de lakens worden wekelijks verschoond. Geen flanelen lakens.
3. Verwijder:
 - vol tapijt, tapijten en tapijten en vervang deze door volkomen gladde dweilbare bevoering.
 - boeken, speelgoed, muurversiering (ook posters) e.d.
 - de kleerkast: indien deze onmogelijk te verwijderen zou zijn, benut dan de kleerkast als bergkast zodat het openen slechts tweemaal per jaar vereist is (zomerkleding in de winter en omgekeerd). In dat geval dient de kast van de muur te worden geplaatst zodat ze tweemaal per week aan de zes zijden met een vochtige doek kan worden schoongemaakt.
4. Gordijnen en drapriën moeten van glad synthetisch materiaal zijn en elke maand worden gewassen. (geen Scandiaflex e.d.).
5. De muren worden bij gelegenheid met afwasbare verf geschilderd of behangen met een afwasbaar papier.
6. Het uitkleden gebeurt buiten de slaapkamer en de kleding blijft er buiten.
7. Tweemaal per week wordt de vloer gedweild.
8. Stofzuigen in de slaapkamer is verboden.
9. Het gebruik van sterk geurende stoffen wordt zoveel mogelijk vermeden (boenwas, amoniak, e.de.).
10. Luchtbevochtigers zijn verboden.
11. Een lage kamertemperatuur is wenselijk.