

Antwoorden op veel gestelde vragen:

**Hoe vermijd ik zoveel mogelijk prikkels in en om huis, ook in sociale kringen ?**

Allergene prikkels van de huisstofmijt: start met de gestandaardiseerde vragenlijst, overige prikkels: zie sheets presentaties.

Zorg dat je ontstekingsremming (ICS) op voldoende sterkte is. Dan ben je minder hyperreactief (overgevoelig). Neem puf van tevoren als je benauwd wordt van parfum lucht.

**Is de Haleraid 200 niet meer te koop?**

Haleraid is niet meer te koop. Een alternatief is Vortex met hendel. Of vraag uw zorgverlener om een alternatief.

**Kan een luchtreiniger luchtwegklachten verminderen?**

De Airsonnet (leverancier Medita Medical) is in West Europa getest, bij patiënten met ernstig en ongecontroleerd astma draagt het bij aan vermindering van astma-aanvallen, en verbetering van kwaliteit van leven.

**Schoonmaken in huis is belangrijk, maar hoe doe je dat als je steeds benauwd bent en als je daardoor een achterstand hebt opgelopen in die schoonmaak, waardoor de klus nog groter is/lijkt geworden.**

1. Vraag iemand uit uw kring prikkelrijke plekken schoon te maken;
2. Zoveel mogelijk nat afnemen;
3. Gebruik een stofzuiger met HEPA-filter; 4. Gebruik een goed sluitend mondkapje tijdens het schoonmaken.

**Ik heb altijd gedacht dat vloerbedekking slecht was voor longpatiënten .**

Tapijt vormt een schuilplaats voor de huisstofmijt, indien u daar allergisch voor bent draagt het tapijt bij aan de expositie. Tapijt fungeert ook als invanger van andere prikkels (schimmels, fijn stof).

Door menselijke activiteiten (lopen, springen, stof zuigen) kunnen de kleine deeltjes weer uit het tapijt worden geslingerd, waarna blootstelling kan plaatsvinden.

Tapijt in scholen en met name bedrijven, waar verwarming en ventilatie vaak ook verplicht op orde is, bevatten vaak minder mijten omdat de luchtvochtigheid er vrij laag is tijdens stookseizoen.

**Wat kan je het beste doen wanneer je aan een drukke weg woont.**

Zie het tweede deel van de presentatie.

**Ik ben erg gevoelig voor vocht. Als deze boven de 60% komt krijg ik problemen.**

Om de relatieve vochtigheid tijdens het stookseizoen te verlagen geldt: blij stoken, vocht productie beperken en 24 uur per etmaal ventileren, na douchen en koken luchten.

Zorg dat je ontstekingsremming (ICS) op voldoende sterkte is. Dan ben je minder hyperreactief (overgevoelig). Neem puf van tevoren als je benauwd wordt van parfum lucht.

**Tips voor leven in een studio. Anders dan ventileren en een luchtreiniger!**

Voor een studio geldt hetzelfde als voor andere typen woningen om prikkels te mijden en te beperken.

**In hoeverre heeft het zin om bijvoorbeeld de was niet buiten te hangen als er veel pollen zijn?**

Kleding draagt in belangrijke mate bij aan verspreiding en transport van allergenen waaronder pollen. Raadzaam is om kleding tijdens uw pollenhoogseizoen binnen te drogen, en het omkleden niet in uw slaapkamer te doen.

**Wat kan ik het beste doen als ik naar een verjaardag moet. waar mensen zijn die parfum op hebben.**

Neem puf van tevoren als je benauwd wordt van parfum lucht.

**Welke dingen kun je, qua leefomgeving, in de vakantie doen?**

Afhankelijk of u allergisch bent zijn alternatieven: strand (weinig pollen); de Europeesche Alpen & Scandinavië (weinig huisstofmijt en weinig fijn stof). Verder worden er allergeenarme vakantiewoningen aangeboden.

Ervaringen met allergeenarme vakantiewoningen zijn ons onbekend.

**Hoge luchtvochtigheid in slaapkamer heeft dat invloed op astma?**

In principe betekent dit dat huisstofmijten zich goed en sneller kunnen ontwikkelen / reproduceren, waardoor de blootstelling aan mijtenallergeen toeneemt.

Dit kan een probleem zijn als u allergisch bent voor de huisstofmijt.

Een hogere vochtigheid betekent ook een groter risico op schimmelvorming, dit kan ook in beddengoed plaatsvinden.

**Zijn er schema's voor het huishouden wat optimaal is voor allergieën?**

Zie onze presentaties en het gebruik van de gestandaardiseerde vragenlijst.

**Ik heb alle luchtwegallergieën en ook een allergie voor schimmels. Ik heb daarom al mijn echte kamerplanten weggedaan en vervangen voor kunstplanten voor de zekerheid. Ook heb ik nooit meer verse bloemen in huis. Maar is dit eigenlijk wel zinvol?**

Planten en bloemen dragen indirect bij aan een hoge luchtvochtigheid, aanbevolen wordt het aantal bloemen en planten te beperken (maak van uw huis geen plantenkas).

Pollen van bloemen worden overgebracht door insecten, normaliter wordt u hieraan niet blootgesteld, indien u niet geprikkeld wordt door bloemen kunt u overwegen deze weer te nemen.

**Waar moet je op letten bij een verbouwing van een badkamertje?**

Tijdens de verbouwing: probeer verspreiding van stof naar andere kamers te voorkomen.

Nieuwe badkamer: let op dat er een verwarmingselement komt, thermische isolatie van de gevel bij oudere huizen, plaatsing van voldoende ventilatie- en spuivoorzieningen. Gebruik schimmelwerende materialen.

**Als je toch een tapijt wil, onder de bank ivm krassen. Welk type tapijt is dan het minst erg?**

**Tapijthandelaren zeggen allemaal wat anders.**

1. Gebruik alleen vilt onder de poten van het bankstel; 2. Desso Airmaster vangt iets meer fijn stof in; 3. Aangeraden wordt tapijt altijd periodiek schoon te maken met mijtwerende producten (neem-olie en/of pheromonen).

Eventueel alternatief: bij Ikea verkopen ze kleden, niet zo groot (past in wasmachine) wasbaar op 60 graden.

**Dat stof in huis een voedingsbodem is voor de huisstofmijt is bekend. Maar is er nog verschil in soort stof? Met menselijke huidschilfers of dierlijke schilfers bijvoorbeeld?**

Huisstofmijten eten huidschilfers vanwege de eiwitten daarin. Naar verwachting maakt het niet uit of het om menselijke- of dierlijke schilfers gaat. Er zijn bijvoorbeeld ook huisstofmijten in nesten van vogels gevonden.