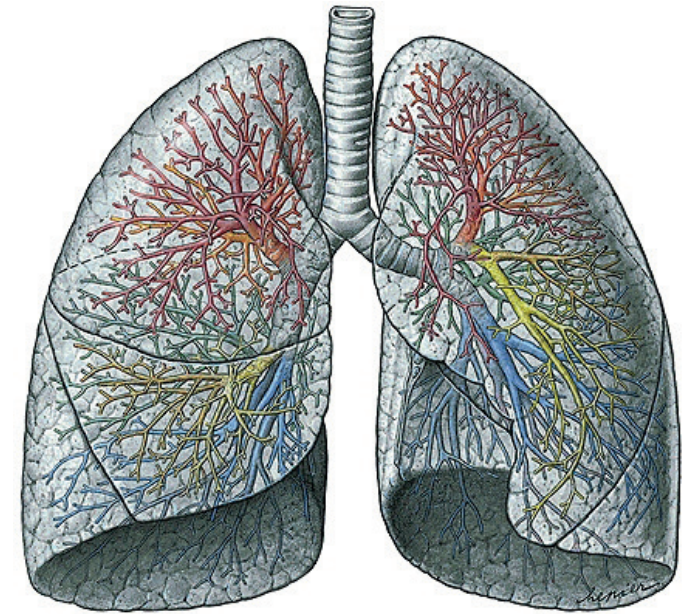




AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Inhoudsverantwoordelijke: dr. Wim Callebaut - longziekten • V.U. Koen Vancraeynest - algemeen directeur • Versiedatum: 6 januari 2021

Huismijt
in de slaapkamer

Slaapkamerstofcontrole

De grootste voedingsbron van huismijten en huisstof zijn menselijke huidschilfers en die vind je voornamelijk in de slaapkamer. Slaapkamerstofcontrole is daarom heel belangrijk in de behandeling van mensen met huismijtovergevoeligheid.

Aanpassen bed en beddengoed

- Schaf een waterdichte matrasbeschermer aan die het volledig matras afdekt, liefst bekleed met dun laagje katoen tegen overdreven zweten.
- Verwijder beddengoed in wol, pluimen of flanel.
- Gebruik synthetische materialen als dekbed, deken of kussen.
- Vervang al te oude matrassen of stofrijke veringen door synthetische matrassen en eenvoudige, stofarme beddenbodems.
- Verschoon regelmatig de lakens, liefst wekelijks.
- Enkel knuffels (en liefst slechts 1) in wasbaar materiaal mogen in de slaapkamer of in bed.

Aanpassen vloeren en wanden

- Verwijder alle voltapijt, tapijten en karpetten.
- Gebruik volkomen gladde, dweilbare bevoering (vinyl, Novilon, laminaat, parket ...).
- Dweil minstens 1 x per week de vloer met een niet te sterk geurend product.
- Stofzuigen is niet aangewezen.
- Gebruik voor gordijnen glad synthetisch materiaal.
- Verf muren in afwasbare verf of gebruik afwasbaar behang. Hang zo weinig mogelijk posters, kaders of andere versieringen.

Aanpassen meubilair

- Verwijder al het overbodige meubilair.
- Plaats kleerkast best in een andere kamer of gebruik die enkel als bergkast voor winter- of zomerkledij.

Varia

- Lage kamertemperatuur is aangewezen.
- Droge vochtigheidsgraad is aangewezen, luchtbevochtigers zijn verboden.
- Uit- en aankleden gebeuren best niet in de slaapkamer.
- Laat geen huisdieren op de kamer.
- Verlucht de kamer dagelijks, liefst bij droog en koud weer.

Contactgegevens

Heb je nog vragen? Stel ze gerust aan je behandelende arts of aan de verpleging.

Afdeling hart-en longziekten

- 03 380 20 50

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be. Je vindt er heel wat praktische en ook financiële informatie.