



LHL Astma og allergi

Et sunnere hjem



Innhold

| | |
|---|----|
| Velkommen hjem | 3 |
| Gode råd for et godt innemiljø | 4 |
| Renhold | 6 |
| Barnerommet | 8 |
| Oppbevaring og lagring av klær og utstyr | 10 |
| Flytteprosessen | 12 |
| Oppsummering og flere tips til enkle tiltak | 14 |

LHL Astma og allergi, august 2018.

Ansvarlige for innholdet: Grethe Amdal og Helle Stordrange Grøttum

Foto: Shutterstock.

Grafisk design: LHL. Opplag: 3 000. Trykk: Andvord Grafisk.

| Velkommen hjem



Vi oppholder oss mer enn en tredel av livet i hjemmene våre. Hvordan vi bidrar til at luften i boligen har god kvalitet vil derfor være avgjørende for helsa vår. For de med astma eller allergi kan innemiljøet påvirke livskvaliteten i stor grad. Også friske kan få plager.

Innemiljøet påvirkes av blant annet ventilasjon, temperatur, renhold og hva vi tar med oss inn i boligen.

Gode råd for et godt innemiljø

Luftforurensninger innendørs kommer fra:

- Forurensninger utenfra som veitrafikk, industri, pollen fra blomster og trær, fukt og smuss
- Støv og partikler fra mennesker, tekstiler, matlaging, forbrenningspartikler fra peis, stearinlys og gasskomfyr
- Kjemisk avgassing fra møbler, inventar og byggematerialer. Inventar eller overflater innendørs er som regel overflatebehandlet med maling eller lakk. Disse produktene kan inneholde kjemiske stoffer som avgir gasser til inneluften, spesielt når de er nye. Noen av disse stoffene kan påvirke helsen vår negativt.

Luftfuktighet

En relativ luftfuktighet (RF) inne på over 70 % gir økt fare for muggeopp, mikroorganismer og bakterievekst. I tillegg øker det avgassing fra materialer og inventar. Lav luftfuktighet inne (10–15 % RF) er ikke farlig for helsa, men kan gi ubehag, spesielt for de som bruker linser. Ved tørr luft i boligen kan en åpen dør fra badet etter en dusj, tilføre fukt til luften. Potteplanter som vannes vil også avgis fukt til luften.

Temperatur

For høy innetemperatur kan påvirke helse og velvære negativt. En temperatur på rundt 22 grader er godt for kroppen. Dersom det er litt kjølig inne, ta på deg ekstra klær. Varme føtter varmer resten av kroppen – bruk innesko eller sokker.



Renhold

Mikrofiber

Daglig renhold med tørr eller fuktig mikrofiberklut eller mopp gir et godt innemiljø og god helse. Mikrofiber består av små, skarpe fiber som skjærer bort smuss og holder godt på støv. Mikrofiber kan matte ned blanke overflater (fibrene sliper overflaten), bruk bomullsklut på blanke flater, som for eksempel et piano. Bruk av mye vann og renholds-kjemikalier vil danne en film som tørker inn på overflatene. Etter en tid vil kjemikaliene kunne støve ut i luften og vi puster dem inn.

Mikrofiber kan brukes til rengjøring av gulv og overflater. Flekker fjernes ved å ha litt rent vann rett på flekken. La det virke en stund og tørk av med mikrofiberklut. På ekstra vanskelige flekker må man bruke et rengjøringsprodukt som er tilpasset oppgaven.

Vi glemmer ofte de stedene med mest bakterievekst. Alle berøringspunkter som håndtak på dører, kjøleskap, skap, samt blandebatteriet på bad og kjøkken og ikke minst toalettknappen. Dette er områder som bør rengjøres ofte.

Renhold på kjøkkenet

Matlaging avgir fukt og partikler til lufta. Start kjøkkenvifta 5 minutter før

matlagingen for å oppnå god fjerning av fukt og stekos. Fettfilteret i vifta bør rengjøres regelmessig.

Kjøkkenvifta trekker ut luft fra rommet. For å få god effekt må det tilføres like mye luft. Dette kan gjøres ved å åpne et vindu i et annet rom i boligen.

Oppbevaring av flasker, glass og avfall på kjøkkenet kan gi vond lukt og vekst av mikroorganismer. Tøm avfalls- og sorteringsbeholdere regelmessig.

I stua

Tepper og andre tekstiler har som regel store lodne overflater som samler på forurensninger, allergener, hudavfall, matrester, kjemikalier, fukt, støv og smuss. Når tekstilene er fulle av partikler vil partiklene løsne og spres ut i luften ved bevegelse. Disse forurensningene puster vi inn. Barn er spesielt sårbare for ulike forurensninger i luften.

Unngå heldekkende tepper som vil være et støvdeponi, og begrenset antall gjenstander som samler støv. Tepper bør støvsuges ofte og renses regelmessig. Andre tekstiler bør rengjøres regelmessig.

Stearinlys avgir ultrafine forbrenningspartikler som vi puster inn. Slukk stearinlyset med klype eller hatt. Begrens bruk av stearinlys generelt.

Peisovnen må være rentbrennende og ha ekstern tilkobling til luft. Når du fyrer opp i ovnen, trengs god tilgang på luft. Åpne et vindu i begynnelsen av oppteningen. Bruk tørr ved. Oppbevar veden tørt utenfor boligen.

På badet

På badet får vi både kalkbelegg og fett (såperester) på overflatene, spesielt i dusjen. Kalk fjernes best med sure rengjøringsmidler (sitronsaft, eddik). Ha litt eddik i vannet, påfør vannet på overflaten, la det virke en stund og tørk av. Fett fjernes med fuktig mikrofiber. Basiske rengjøringsmidler som klor og oppvaskmiddel blandet i vann, vil løse opp fett.

Tørking av klær avgir mye fuktighet til lufta. Klær bør tørkes på våtrom med ventilasjonsavtrekk. Skal du gå til innkjøp av tørketrommel, er kondensstørketrommel best. Den samler fuktigheten i en beholder eller direkte til avløp. Tørketrommel sprer fiberstøv fra klærne til lufta. Rengjør filteret regelmessig.

I gangen

En god dørmatte stopper smuss og fukt fra å komme inn i boligen. Velg en matte med god evne til å trekke til seg fukt og som er lett rengjøre.

Smarte skapløsninger gir god plass til oppbevaring av klær. Våte klær og sko må tørkes før de lukkes inn i skap på grunn av fare for muggsoppvekst og vond lukt.

På soverommet

Vi bruker nesten en tredel av livet på å sove. Det er mange små ting som kan gjøres for å få et sunt inneklima på soverommet. Godt inneklima kan bidra til bedre søvn og at du føler deg mer uthvilt når du våkner.

Temperaturen på soverommet bør helst ligge mellom 15 og 18 grader, noe de aller fleste vil synes er behagelig for å få god søvn.

Det er viktig at dyne og pute kan vaskes på 60 grader eller renses. Ved temperatur på minst 60 grader vil du drepe midden som finnes i større eller mindre mengder i alle senger og som er den viktigste årsaken til allergiske plager utenom pollensesongen. Generelt bør du skifte på sengen minst hver 14. dag og vaske eller rense dyner og puter en til to ganger i året.

La sengen være uoppredd når du står opp. Bare åpne dynen og legg til side slik at fuktigheten fra natten kan fordampe i løpet av dagen.

Barnerommet

Et godt innemiljø på barnerommet kan bidra til å forebygge astma og allergi. Tenk rengjøring ved valg av materialer – velg møbler, tekstiler, varmekilde og interiør som er lett å rengjøre.



- I barnesengen skal det være luftig rundt barnet med minst mulig kosedyr og overfløydige tekstiler. Du bør heller ikke ha tekstiler hengende over barnesengen, og generelt unngå tunge støvsamlende gardiner. Bruk heller få og vaskbare varianter og vask dem minst hvert halvår. Madrasser som har fuktskader eller tegn på muggsopp byttes ut.
- Leker, inventar og andre gjenstander som er laget av plast eller plastliknende stoff bør ha dokumentasjon på at de ikke inneholder helse-skadelige stoffer. Se erdetfarlig.no.
- Sørg for god gjennomlufting av barnerommet. Fem til ti minutter, 3 ganger daglig. Anbefalt temperatur i soverom er 15-18 °C.
- Bruk sentralstøvsuger eller støvsuger med HEPA-filer. Støvsug sengen og madrassen når du skifer på sengen for å fjerne støv og midd.
- Bruk vaskemiddel og rengjøringsprodukter uten parfyme.
- Vask kosedyr minst fire ganger i året, helst ved 60 °C. Hvis kosedyret ikke tåler 60 °C, er vask på lavere temperatur (30–40 °C) eller håndvask ok.
- Gjør rommet grundig rent en til to ganger i året. Vask lamper, lister, gardinbrett og annet som samler støv og skitt.
- Velg hyller og skap med dører, og bruk oppbevaringskasser med lokk for å unngå at det samler seg støv. Leker samler også støv og bør vaskes regelmessig.
- Velg lukket, glatt panelovn som ikke brenner støv som irriterer luftveiene. Varmekilde monteres under vinduet for å unngå kulderas, som er kald luft fra vinduet og ned mot gulvet slik at det blir gulvkaldt.
- Unngå vegg til vegg teppe. Tepper samler støv og skitt. Velg små tepper som kan vaskes i maskinen. Slette gulvflater er enkle å holde rene med mopp eller støvsuger.
- Ikke puss opp barnerommet rett før barnet flytter inn. Beregn minst en måned, og helst to til tre måneder før babyen tar det i bruk.
- Velg vannbasert maling fra en anerkjent produsent, og be gjerne om å få helsedokumentasjon på produktet. Nye møbler kan gi avgassing. Sjekk med produsent hvilke stoffer produktet inneholder og hvor lang avgassingstid som kreves.

Oppbevaring og lagring av klær og utstyr

- I boder på loftet eller i kjelleren kan det ofte bli fuktig og rått på grunn av temperatursvingninger. Varmluft inneholder fukt som kan kondensere på kalde flater. Når tekstiler ligger tett sammen, kan fukt stenges inne. Dette øker risikoen for muggsoppvekst.
- Klær og utstyr til barn som har fått synlig muggvekst eller lukter mugg, bør kastes og ikke brukes. Barn er ekstra følsomme for negativ helsepåvirkning fra mikroorganismer etter fuktskade. Dette gjelder spesielt utstyr som barn har på kroppen eller skal ligge i. Førre var-prinsippet bør følges.
- Klær og utstyr til voksne som har synlig muggvekst eller lukter mugg, kan rengjøres grundig. Synlig muggvekst og lukt bør fjernes helt før bruk. Mennesker med overfølsomhetssykdommer eller andre sykdommer som kan påvirke negativt av mikroorganismer, bør ikke bruke klærne eller utstyret.



| Flytteprosessen

Når du flytter inn er det viktig å tenke på:

- Nye møbler som pakkes ut av emballasje kan inneholdt produksjonsstøv og kjemiske avgasser. Pakk ut møblene utenfor boligen og støvsug eller tørk av flatene med tørr mikrofiberklut før du tar møblene inn.
- Flyttepappesker som er nye kan inneholde mye papirstøv. Når eskene fraktes eller lagres på lager, vil det legge seg mye støv, sot og smuss på overflatene. Støvsug eller tørk av med tørr mikrofiber før eskene bæres inn i boligen.
- Når du bærer flyttelasset inn i boligen – plasser en stor fukt- og smussabsorberende matte i inngangen. Da unngår du mye fukt og smuss inn i boligen.
- Når du er ferdig med innflyttingen – støvsug og tørk over alle flater med tørr mikrofiberklut. Det legger seg mye støv på overflater i en flytteprosess.
- Husk at barn er mer sårbare for forurensninger fra støv og kjemiske partikler enn voksne.



Oppsummering

og flere tips til enkle tiltak

- En god dørmatte reduserer smuss og fukt inn i boligen
- Ikke re opp senga. La dyna ligge til side slik at fukt og varme fordamper
- Vask sengetøy på 60 °C minst hver 14. dag
- Dynes og puter bør vaskes en til to ganger i året
- Gjennomluft tre ganger om dagen, minst 5 minutter hver gang
- Rengjør regelmessig med mikrofiberklut, og støvsug helst en gang i uka
- Reduser bruk av rengjøringskjemikalier
- Bruk sentralstøvsuger, eller støvsuger med Hepafilter
- Start kjøkkenvifta 5 minutter før matlaging for å sikre effektiv avtrekk av damp og stekeos
- Åpne ventiler eller vindu for god trekk ved opptenning i vedovn
- Tørk klesvasken på våtrom med avtrekksvifte eller i tørketrommel
- Anbefalt luftfuktighet er 30–45 % i fyringssesongen, og maks 60 % om sommeren
- Luftfuktigheten kan måles med et hygrometer
- Temperatur i oppholdsrom bør ligge på 20–22 °C

- Dusj med baderomsdøra lukket, og sørg for god avtrekk på badet
- Begrens bruken av stearinlys, og slukk dem med klype
- Bruk lukkede skap til bøker og gjenstander for å unngå støvsamling
- Unngå vegg til veggtepper – faste tepper er vanskelige å holde rene og blir lett lager for støv og skitt
- Støvsug lufteventiler minst to ganger i året
- Vedlikehold støvsuger, ventilator og ventilasjonsanlegg m.m. i følge bruksanvisning
- Skift ut gammel vedovn med rentbrennende ovn

Les mer om innemiljøet på www.lhl.no



LHL Astma og allergi

Besøksadresse: Ragnar Strøms veg 10, 2067 Jessheim

Postadresse: Pb 103 Jessheimbyen, 2051 Jessheim

Telefon: +47 67 02 30 00

E-post: post@lhl.no

Web: lhl.no

LHL – et bedre liv

LHL er en medlemsbasert, ideell og helhetlig helseorganisasjon med over 52 000 medlemmer. Vi tilbyr behandling og helse-tjenester med utgangspunkt i pasientens medisinske og menneskelige behov.

Kombinasjonen av 250 lokallag, klinikker, rehabilitering og sykehusdrift gir LHL en unik mulighet til å følge opp pasienter og pårørende før, under og etter behandling. Vi har helsefaglige eksperter og likemenn som svarer på spørsmål på nett, telefon og på behandlingsinstitusjoner i hele Norge.

Gjennom folkeopplysning, opplæring, behandling, oppfølging, forskning og politisk påvirkning har LHL siden 1943 bidratt til å gi folk et bedre liv. Det skal vi fortsette med.

Les mer om oss, våre tilbud og dine medlemsfordeler på lhl.no

Har du spørsmål om astma og allergi?

Ring våre erfarne sykepleiere på vår rådgivningstelefon: 67 023 023 eller les mer på lhl.no/lhl-astma-og-allergi.

Bli medlem i LHL

Send sms med kodeord
medlem til 2007

eller meld deg inn via lhl.no

Du kan også gi oss en gave ved å vippse til 11009, eller ved å benytte kontonummer 9041 24 87450