



Saneren in huis (volwassenen)

Wat is saneren?

Uw behandelend longarts heeft aangegeven dat saneren voor uw gezondheid belangrijk is. Prikkelers vermijden is naast medicijngebruik één van de belangrijkste onderdelen van de behandeling van astma en/of allergische neus. Buitenshuis is het lastig om prikkelers te vermijden. In uw eigen huis heeft u meer grip op de inrichting. Bovendien brengt u een groot deel van de tijd door in uw eigen woning. Saneren betekent letterlijk: gezond maken. Het aanpakken van de voornaamste bronnen van prikkelers kan klachten van astma en/of allergie verminderen. In deze folder vindt u uitleg over hoe u dit kunt doen.

Wat kunnen prikkelers zijn?

Allergische prikkelers:

- huisstofmijt (de uitwerpselen)
- schimmels
- boompollen en graspollen
- huidschilfers van dieren (hond, kat, cavia, vogel, konijn, paard enz.)

Niet-allergische prikkelers:

- stoffen die je kunt inademen (sigarettenrook, verflucht, deodorantspray, parfum, rook van vuur, kookluchtjes, geur van schoonmaakmiddelen, uitlaatgassen, hars van kerstbomen, formaldehydegas (de geur van isolatiemateriaal of spaanplaat))
- weersomstandigheden: bijvoorbeeld mist, vocht, temperatuurschommelingen, koude lucht, regen

Wat kunt u doen om de prikkelers te verminderen?

Vermijd zoveel mogelijk prikkelende stoffen in huis, met name is **niet-roken** in huis heel belangrijk. Hieronder vindt u verdere adviezen hoe u de prikkelers kunt verminderen of vermijden.

Huisstofmijt

De huisstofmijten leven in iedere woning. U kunt ze niet zien, maar ze zijn er wel. Allergie voor de huisstofmijt betreft in feite een allergie voor hun uitwerpselen (allergenen). Minder huisstofmijten wil dus zeggen minder allergenen. De maatregelen om de huisstofmijt te bestrijden zijn erop gericht om de leefomgeving voor huisstofmijt zo onvriendelijk mogelijk te maken.

Dat betekent:

- beschutting wegnemen (van matrassen, meubelstof of tapijt, knuffels en kussentjes enz.)
- zorgen voor onvoldoende voedsel (huidschilfers van mens en dier)
- ongunstige temperaturen (lager dan 10 graden Celsius) creëren is praktisch niet haalbaar en onaangenaam
- een luchtvochtigheid lager dan 45% nastreven.

Beschutting wegnemen

- Textiele vloerbedekking vervangen door gladde vloerbedekking (zoals laminaat, hout linoleum).
- Dichte kasten en gladde gordijnen/lamellen (geen luxaflex).
- Knuffels en kussentjes wegdoen of iedere zes weken wassen op 60 graden, of 1 week in de vriezer bij –20 graden en daarna uitspoelen.
- Matrassen, dekbedden en kussens voorzien van allergeendichte hoezen. (Deze worden niet meer/of soms gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekeraar). U kunt deze hoezen aanvragen via de longverpleegkundige op een speciale folders van de fabrikant.
- Gestoffeerd meubilair vervangen door glad afneembare meubelen.

Huidschilfers van mens en dier

Huidschilfers van mensen kunnen niet vermeden worden. Het is niet raadzaam om huisdieren in huis te nemen (huidschilfers zijn het voedsel voor de huisstofmijt). Gladde vloeren minimaal twee keer per week stofwissen en wekelijks zuigen. Om de luchtvochtigheid zo laag mogelijk te houden, is het beter om de vloer alleen nat af te nemen als dit nodig is.

Temperatuur

Gelijkmatig verwarmen is noodzakelijk: minimaal 18 graden in het hele huis. Zorg dat er niet meer dan 2 graden verschil ontstaat tussen de woonvertrekken en slaapkamers (ook 's nachts). Hierdoor is er minder schommeling in luchtvochtigheid. **Verwarmen van alle kamers in huis is dus noodzakelijk.**

Luchtvochtigheid

Huisstofmijten overleven niet bij een luchtvochtigheid onder de 45%. Meestal ligt de luchtvochtigheid bij ons hoger, dat is dus gunstig voor de huisstofmijt. Bij een luchtvochtigheid van 55% vermenigvuldigen huisstofmijten zich. Om een lage luchtvochtigheid te krijgen moet er zoveel mogelijk vocht uit huis geweerd worden. Vochtbronnen zijn:

- de keuken (geiser/gaskachel en koken, goede afvoer naar buiten en afzuigkap zijn belangrijk)
- de badkamer (douche/badruimte ventileren)
- was drogen (buiten of droogtrommel)
- bouwvocht van nieuw huis (ventileren) en de kruipruimte (moet droog zijn)
- lekkage, optrekkend of doorslaand vocht van buiten (vermijden)

Ventileren 24 uur per dag is dus belangrijk in alle kamers in huis.

Huisbezoek saneren

Het is mogelijk om een gratis huisbezoek saneren aan te vragen via de specialistisch verpleegkundige longziekten.

Uw vragen

Heeft u nog vragen? Stel ze dan aan de specialistisch verpleegkundige longziekten. Dat kan op werkdagen tijdens het telefonisch spreekuur van 8.30 tot 9.30 uur op telefoonnummer (072) 548 2754.