

Saneren in huis

Informatie voor volwassenen

Uw longarts heeft aangegeven dat saneren voor uw gezondheid belangrijk is. Saneren betekent letterlijk: gezond maken. Bij saneren past u uw leefomgeving aan om prikkels die voor uw klachten kunnen zorgen, te verminderen. In deze folder leest u hier meer informatie over.

Waarom saneren?

Prikkels vermijden is naast medicijngebruik één van de belangrijkste onderdelen van de behandeling van astma en/of allergische neus. Buitenshuis is het lastig om prikkels te vermijden. In uw eigen huis heeft u meer grip op de inrichting. Daarnaast brengt u een groot deel van de tijd door in uw eigen woning. Het aanpakken van de voornaamste bronnen van prikkels kan klachten van astma en/of allergie verminderen.

Wat kunnen prikkels zijn?

Allergische prikkels:

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

Niet-allergische prikkels

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

Wat kunt u doen om de prikkels te vermijden?

Vermijd zoveel mogelijk prikkelende stoffen in huis. Het is erg belangrijk dat er **niet gerookt** wordt in huis. Hieronder vindt u verdere adviezen over hoe u prikkels 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 is in feite een allergie voor hun uitwerpselen (allergenen). Minder huisstofmijten betekent minder allergenen. De maatregel om de huisstofmijt te bestrijden zijn erop gericht om de leefomgeving voor huisstofmijt zo onvriendelijk mogelijk te maken.

Dat betekent:

- materiaal wegnemen waarin huisstofmijten zich nestelen (matrassen, meubelstof of tapijt, knuffels en kussentjes enzovoort)
- zorgen voor onvoldoende voedsel voor de huisstofmijten (huidschilfers van mens en dier)
- een luchtvochtigheid lager dan 45% nastreven

Materiaal 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 6 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 of via een speciale folder van de fabrikant
- gestoffeerd meubilair vervangen door glad afneembare meubelen

Huidschilfers van mens en dier

- huidschilfers van mens en dier dienen als voedsel voor huisstofmijten. Huidschilfers van mensen kunt u niet vermijden, maar van dieren wel. Het is niet raadzaam om huisdieren in huis te nemen
- gladde vloeren minimaal 2 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 hierbij noodzakelijk

Een temperatuur van onder de 10 graden is voor de huisstofmijt niet gunstig, maar dit is praktisch niet haalbaar en onaangenaam.

Luchtvochtigheid

Huisstofmijten overleven niet bij een luchtvochtigheid onder de 45%. Meestal ligt de luchtvochtigheid bij u hoger, waardoor de huisstofmijt beter overleeft. Bij een luchtvochtigheid van 55% vermenigvuldigen huisstofmijten zich. Om een lage luchtvochtigheid te krijgen moet u zoveel mogelijk vocht uit huis halen. Vochtbronnen zijn:

- de keuken (geiser/gaskachel en koken, goede afvoer naar buiten en afzuigkap zijn hierbij belangrijk)
- de badkamer. Ventileer de douche/badruimte goed
- was drogen. Droog de was buiten of in de droogtrommel
- bouwvocht van een nieuw huis en de kruipruimte. Goede ventilatie en een droge kruipruimte is belangrijk

- lekkage, optrekkend of doorslaand vocht van buiten. Probeer dit te vermijden

24 uur per dag ventileren is 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:

- telefoonnummer 072 - 548 2754