



Tips til en sunn bolig

Astma og allergi

Over 20 prosent av barn i Norge har eller har hatt astma innen fylte 10 år. Til sammenligning har rundt 8 prosent av voksne i Norge astma. Mer enn 40 prosent av de som bor i Norge får allergiske reaksjoner en eller flere ganger i løpet av livet. Man kan blant annet reagere på husstøvmidd, muggsopper, pelsdyr, mat, medisiner, enkelte metaller eller pollen fra gress og trær.

Antall personer med disse sykdommene har økt de siste 40 årene, spesielt i moderne vestlige samfunn. Barn er særlig sårbare. Både arv, miljøet rundt oss og måten vi lever på har betydning.

Ved allergi reagerer man på proteiner som finnes i det man ikke tåler. Reaksjonene kan være svært forskjellige fra person til person, som for eksempel rennende nese, kløe i øyne/hud/munn, tette luftveier, hudreaksjoner, generell uvelhetsfølelse, magesmerter eller diaré.

Astma er en kronisk betennelses- eller irritasjonstilstand i luftveiene. Symptomene kan være gjentatte episoder med hoste, tetthet i brystet, tungt å puste ut eller surkling/piping, særlig om natten eller tidlig om morgenen. Mellom episoder med forverring kan pusten være normal.

Det er flere årsaker til at astma kan bli verre. Astma kan utløses av en virusinfeksjon, kulde eller anstrengelser, slik som lek eller fysisk aktivitet. I tillegg vet vi at overvekt kan forverre astma. Mange barn med astma kan også ha en eller flere allergier, for eksempel mot pollen eller husstøvmidd. Ubehandlet pollenallergi øker sjansene for å få astma.

Inneklima er viktig

Vi vet at dårlig inneklima (som dårlig luft og høy temperatur inne) kan forverre plagene hos personer med astma og allergi. Også mennesker uten allergier eller overfølsomhet kan bli syke av å oppholde seg i et dårlig inneklima. Vi vet for eksempel at mennesker som oppholder seg i bygninger med fuktskader kan få alvorlige helseplager. De kan få infeksjoner i luftveiene som kommer ofte og varer lenge, astma eller allergiske luftveisplager. I tillegg kan det å ha vært utsatt for fuktskader gi generelle plager som unormal tretthet, hodepine og problemer med å konsentrere seg.

I Norge oppholder vi oss gjennomsnittlig cirka 90 prosent av tiden innendørs, enten i hjemmet, på skolen, på arbeidsplassen eller i institusjoner. Det betyr at godt inneklima er veldig viktig.

Studier fra skoleklasser viser at dårlig inneklima bidrar til unødvendig sykdom og helseplager hos elever og de som jobber der. Det kan gjøre at elever og lærere må være borte fra skolen, at de trives og presterer dårligere, og at karakterene ikke blir så gode som forventet.

Tips til godt inneklima hjemme

På de neste sidene gir vi deg 11 gode tips til hvordan du kan skape et godt inneklima i hjemmet ditt i Norge. Vi anbefaler litt av alt, eller helst mye av alt, framfor kun å gjøre noen få ting. **Lykke til på veien til et hjem som er bra for helsen din!**

11 tips

TIL EN SUNN BOLIG

Vi tilbringer mye tid innendørs, særlig om vinteren. Da er det viktig å sørge for at inneluften er så god som mulig, så ikke vi blir syke.

1 Ut med røyk, pipe og røkelsesapparater

Stearinlys, vedfyring, røkelse og lignende produkter produserer gasser og partikler som kan irritere luftveiene og forverre astma og allergier. Ikke røyk inne! Barn som utsettes for passiv røyking får oftere allergier, astma og mer langvarige forkjølelser. I tillegg får de oftere flere komplikasjoner til forkjølelsene i form av bronkitt, lungebetennelse, mellom-ørebetennelse og bihulebetennelse.



! Tips: Hvis du må røyke, røyk ute i god avstand fra dører, vinduer og luftinntak. Bruk elektriske stearinlys og elektrisk oppvarming.

2 Bruk vifte på kjøkken og bad

Ved matlaging og dusjing produseres det damp, som øker luftfuktigheten i boligen. Bruk alltid avtrekksvifte ved matlaging og dusjing, dersom du har det. Effektiv utlufting anbefales også.



! Tips: Start vifta på kjøkkenet noen minutter før du skal lage mat. Vifta får bedre effekt dersom ventiler og vindu i rommet er åpnet eller på gløtt. Vask fettfiltrene (helst i en oppvaskmaskin) for å fjerne fett og lukt. Da fungerer den bedre og den blir mindre brannfarlig. Lukk døra og ha vinduet åpent til kjøkkenet under matlaging.

3 Begrens sand, støv og skitt

Ikke ha for mange puter, tepper og teppegulv. Disse samler støv, og er vanskelig å rengjøre. Jo flere åpne hyller og høye, vannrette flater som samler støv, jo vanskeligere er det å bli kvitt støvet.



! Tips: Forsøk å stoppe sand og skitt fra utesko i å komme inn i hjemmet. Legg en grov matte foran gangdøra. Legg en vannsugende matte innenfor døra. Bruk innesko/tøfler. Ikke bruk heldekkende tepper på gulvene. Lag rutiner for å lufte/vaske tepper, puter og kosedyr.



4 20 grader er bra for hodet

Ideell romtemperatur er mellom +20 til 22 grader Celsius. Bare hvis det er varmere ute, kan innetemperaturen være høyere. Hvis det blir plagsomt varmt inne, slå av varmeovnen og vurder markiser som gir god, utvendig solavskjerming, eller trekk for (rulle)gardiner.

! Tips: Forsøk å holde temperaturen rundt 20 grader. Forsøk å stoppe solvarme fra å komme inn gjennom vinduer. Hvis du er kald, ta heller på en ekstra genser enn å øke temperaturen over 22 grader.



5 Unngå fukt og muggsopp

Fukt er det som bidrar mest til dårlig inneklimate utenom røyking. Oppdager du fukt i hjemmet, må dette fjernes raskt av kompetente fagpersoner. Ofte oppstår fuktskader rundt vinduer eller i kjellerrom på grunn av kondens, fordi luftfuktigheten inne er for høy. Kondens dannes når fuktig varm luft treffer en kald overflate, for eksempel et vindu.

! Tips: Sjekk at møbler ikke står inntil vegger som er kalde. Senger, sofa og divaner skal ikke stå inntil kalde vegger. Bilder som henger på kalde vegger bør ha luft/avstand mellom bilde og vegg.





8 Tenk helsevennlige produkter

Nye materialer, maling, møbler, tekstiler, leker og lignende avgir ofte helsefarlige kjemiske stoffer som fester seg til husstøv, og dette puster du inn. Sørg for god gjennomlufting i flere dager etter oppussing eller ved kjøp av nye møbler.



! Tips: Spør etter helsevennlige produkter, neste gang du skal pusse opp eller kjøpe nye møbler. Vask og luft godt før du tar et nyoppusset rom i bruk.

9 Effektiv lufting tre ganger daglig

Vi trenger frisk luft for å fungere godt og ha det bra. Når man slipper frisk luft inn blir luften byttet ut og luftfuktigheten holdes nede. Luft fra den siden av huset hvor uteluften er renest. Dette for å unngå at forurenset luft utenfra kommer inn. OBS: Noen deler av året kan det være pollen og eksos i luften.



! Tips: Luft raskt med åpent vindu fra to rom i 5-10 minutter tre ganger daglig, særlig etter aktiviteter som bading og matlaging. Sjekk at alle lufteventiler er åpne, rene og utildekket. La ventiler stå åpne året rundt:

6 Plassering av tørkestativet

Tørk tøy utendørs, hvis du kan. Vann fra klesvask er en ekstra fuktkilde til boligen. Man kan få muggsopp ved for høy luftfuktighet inne. Plasser tørkestativet ute eller bruk tørketrommel ved vått vær (helst kondenstrommel). Vasken tørker også ute om vinteren, særlig hvis det er litt vind, selv om det tar lengre tid.



! Tips: Forsøk å finne en egnet tørkeplass til tøy ute eller plasser den i et rom som har god ventilasjon og tåler fuktighet, som for eksempel bad. Ved kjøp av ny vaskemaskin, vektlegg hastighet på sentrifuge.

7 Ikke glem soverommet

Vi oppholder oss mange timer i soverommet hver natt – særlig barn – så sørg for frisk luft. Det er bedre å ta på mer klær, enn å ha det for varmt i soverommet. Hvis det sover flere personer i et soveværelse, trengs det ekstra godt luftskifte.



! Tips: Sjekk at temperaturen er ca. 18 grader. Sjekk at ventiler i yttervegg eller vindu er åpne. Ha gjerne døra på gløtt, hvis du ikke har vinduet åpent. Det gir økt luftsirkulasjon.

10 Bruk støvsugeren

Når man støvsuger fjerner man støv, forurensete partikler og allergener som har lagt seg på gulvet. Teppegulv gir ikke godt innneklima, og bør byttes til et gulv som kan vaskes, hvis mulig. Bruk en støvsuger med godt filter (HEPA filter) som er lett å håndtere.



! Tips: Støvsug gulv minst en gang i uken for å holde støvnivået nede. Tepper må støvsuges minst to ganger i uken. Skift pose regelmessig og HEPA-filer årlig. Spør etter støvsuger med HEPA-filer på utblåsningsluften neste gang du skal kjøpe støvsuger.

11 Gjør rent med lite vann

Renhold et viktig for god inneluft. Tørre rengjøringsmetoder som bruk av mikrofiberklut med lite vann og minst mulig rengjøringsmidler/såpe er best for innneklimaet. Mikrofiberklut binder til seg støv og fjerner dermed kjemikalier, pollen, dyreparkler og lignende som har festet seg til støvet.



! Tips: Forsøk å bruke minst mulig vann. Bruk gjerne mikrofiberklut til å fjerne støv. Bruk fuktig mikrofiberklut til å fjerne flekker og søl.

NAAFS VISJON:

Astma- og Allergiforbundet skal være den fremste pådriver for å forebygge astma, allergi, kols, eksem og overfølsomhetsreaksjoner, og å øke livskvaliteten for alle som er berørt.

Hva er Astma- og Allergiforbundet?

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) er en interesseorganisasjon for mennesker med astma og allergi og har ca. 15 000 medlemmer. Forbundet har 30 ansatte sentralt, og 14 ansatte i NAAFs regioner spredt over hele landet. Forbundet eier og driver Det Norske Helsesenter, Valle Marina, på Gran Canaria, og Geilomo Barnemedisinske avdeling som driftes av Kvinne- og barneklubben, Rikshospitalet, Oslo Universitetssykehus HF.

Rådgivningstjeneste

Har du spørsmål knyttet til astma, allergi, eksem eller kols, inneklima, arbeid, yrkesvalg, trygd og rettighetsspørsmål kan du kontakte vår rådgivningstjeneste. Telefonsjeneren er åpen for alle. Ring sentralbordet på telefon 23 35 35 35, og spør etter rådgivningen.

- Mandager og tirsdager betjenes telefonen av sykepleier.
- Fredag av eksperter på inneklima/uteluft.
- kl. 09:00 - 11:00 og 12:00 - 14:00.

På www.naaf.no finner du mye informasjon om astma, allergi, eksem, kols, overfølsomhet og inneklima. Mange av faktaarkene er oversatt til ulike språk.

Kontaktinformasjon

Norges Astma- og Allergiforbund
Postboks 6764 St. Olavs plass, 0130 Oslo

Besøksadresse:

St Olavs gate 25, 0166 Oslo

Tlf: 23 35 35 35 / e-post: naaf@naaf.no / nett: www.naaf.no



@astmaallergi



www.facebook.com/astmaallergi



@astmaallergi