

## Saneren

### Wat is saneren?

Saneren betekent letterlijk: gezond maken. Als duidelijk is dat prikkels in uw woonomgeving klachten veroorzaken, dan adviseert de specialist uw huis te saneren.

De bedoeling van saneren is uw huis prikkelarm te maken waardoor u klachten zullen verminderen. Als u gevoelig bent voor bepaalde prikkels kan het lichaam daar verschillend op reageren. Sommige mensen krijgen het benauwd (astma), anderen krijgen tranende ogen of een verstopte neus (hooikoorts) of beide. Vaak reageert ook de huid (eczeem).

### Wat is een allergie?

Een allergische reactie is een buitensporige reactie van ons lichaam op stoffen, die het ten onrechte als gevaarlijk beschouwt. Ons afweersysteem beschermt ons tegen aanvallen en het binnendringen van lichaamsvreemde stoffen met een afweerreactie. Bij een allergie reageert u overdreven op prikkels met het aanmaken van antistoffen. Ons afweersysteem onthoudt alles en zal iedere keer weer reageren met antistoffen op prikkels waar u gevoelig voor bent. Bij astma worden door de ontstekingen, de luchtwegen gevoeliger en reageert u sterker op prikkels in uw huis, die voor anderen geen probleem opleveren.

Allergische prikkels Allergische prikkels ontstaan door stoffen, zogenaamde 'allergenen'. Allergenen waar mensen gevoelig voor kunnen zijn, zijn onder andere:

- Huisstofmijt.
- Stuifmeel van gras-, boom- en plantensoorten.
- Schimmelsporen.
- Huidschilfers en speeksel van dieren, zoals: kat, hond, cavia, konijn, paard en vogels.
- Levensmiddelen, zoals: eieren, vis, noten, koemelk, tarwe.
- Geneesmiddelen, bijvoorbeeld antibiotica.

Niet-allergische prikkels De niet-allergische prikkels zijn prikkels waar iedereen last van kan hebben. Astma patiënten kunnen er veel sterker op reageren en benauwd worden.

### Niet allergische prikkels zijn onder andere:

- Prikkelende stoffen: tabaksrook, baklucht, parflumlucht, uitlaat-gassen, drukinkt, schoonmaakmiddelen, verbrandingsgassen (fornuis), formaldehydegas (spaanplaat).

- Weersomstandigheden: mist, koud vochtig weer, sterke temperatuurswisselingen.
- Prikkelende stoffen die u inneemt: bepaalde pijnstillers, toevoegingen aan voedingsmiddelen.
- Plotselinge lichamelijke inspanning, zoals bij sporten.
- Emotionele spanning: angst, stress.
- Infecties: leiden vaak tot een verhoogde gevoeligheid (voor andere prikkels).

### **Allergieonderzoek & klachtenpatroon**

De overgevoeligheid voor prikkels is individueel en vraagt om maatwerk. De specialist kan met een allergieonderzoek vaststellen waar u allergisch voor bent. Daarnaast geeft uw klachtenpatroon een goed inzicht in de prikkels waar u gevoelig op reageert. Het is dus belangrijk dat u aan de arts aangeeft waarop en wanneer u reageert op prikkels. Een sanatie-advies Als duidelijk is voor welke prikkels u gevoelig bent, informeert de long-verpleegkundige (in het ziekenhuis) u over allergie en mogelijkheden om te saneren. Zij vraagt (indien nodig) een saneringsbezoek aan bij longverpleegkundige van de thuiszorg. Deze longverpleegkundige maakt dan thuis, samen met u, een saneringsplan. Aan de hand van vragen en 'een rondje door het huis' onderzoekt zij op welke plaatsen veel prikkels voor u zijn. Vervolgens krijgt u een gericht advies om effectief te saneren.

U kunt hierbij bijvoorbeeld denken aan de volgende maatregelen:

- Ventilatie en verwarmingsadviezen.
- Bestrijden van de huisstofmijt (allergeen vrije hoezen, mijtdodend middel en tips om de groeiomstandigheden van de mijt beperken).
- Verminderen van vocht in huis.
- Houden van huisdieren (haren, huidschilfers en speeksel).
- Niet roken.
- Overige prikkels (formaldehydegas in meubels, cosmeticaproducten)

Ook kosten en vergoedingsmogelijkheden komen aan bod.

### **Veel voorkomende allergieën: huisstofmijt, wat is dat eigenlijk?**

De huisstofmijt is een zeer klein spinachtig beestje welke met het blote oog niet te zien is. De huisstofmijt komt voor in ieder huis. Hij voelt zich het prettigst in een warme en vochtige omgeving en zit vooral in matrassen, kussens, dekbedden en gestoffeerd meubilair. De huisstofmijt eet huidschilfers van mens en dier. Een vrouwtje legt in haar 2 - 4 maanden levensduur zo'n 300 eitjes en zorgt dus voor veel nakomelingen. Bij een huisstofmijtallergie ben je overgevoelig voor de ontlasting van de mijt. In 1 gram stof uit het matras kunnen wel 2.000- 15.000 huisstof-mijten zitten!

De behandeling bestaat uit anti-allergische medicijnen en het vermijden van de mijten door saneren.

Soms wordt er immunotherapie voor geschreven waarbij men het afweersysteem laat wennen aan de

stof waar je allergisch op reageert. Deze stof wordt dan verzwakt toegediend gedurende lange tijd waardoor je minder allergisch gaat reageren.

*Tips:*

- Kies een bed met een luchtdoorlatende bodem en synthetisch matras/kussen/dekbed.
- Lucht het bed dagelijks en stofzuig wekelijks het matras.
- Gebruik allergeen vrije hoezen om matrassen/kussen en dekbedden.
- Kies gladde materialen en gladde vloeren zoals leren bank/parket, laminaat tegels of vinyl. Vermijd stofnesten en vaste vloerbedekking.
- Neem regelmatig stof af met vochtige doek of swiffer.
- Houd de luchtvochtigheid in huis zo laag mogelijk door goed te ventileren en te verwarmen (ramen/roosters open). Zorg bij het koken voor een goede afzuiger. Droog de was buiten of met droogautomaat met een afvoer naar buiten.
- Zorg voor een gelijkmatige verwarming, in de slaapkamer is 18 graden Celsius ideaal.
- Er zijn testen waarmee u kunt zien hoeveel huisstofmijtallergeen in uw huis aanwezig zijn.
- Er is een spray/poeder te koop om de huismijt uit uw vloerbedekking te verwijderen.

**Veel voorkomende allergieën: huisdierallergie, hoe gaat u er mee om?**

Huisdierallergie komt veel voor. Niet de haren, maar de allergenen die in de vacht van huisdieren voorkomen, veroorzaken allergie. Dit zijn onder andere:

- speeksel (kat, hond en paard);
- urine (kat, hond en kleine knaagdieren);
- serum van dieren;
- epitheel (= afgestoten huidschilfers);
- uitwerpselen (parkieten, duiven etcetera).

Meestal ademen we deze allergenen in en dringen op deze wijze het lichaam binnen.

Kattenallergie komt het meeste voor. De allergieën van paarden en kleine huisdieren zijn meestal de verwekkers van de hevigste allergische reacties. De verschijnselen kunnen zijn: (verstopte) neusklachten, astma en soms eczeem. De eerste stap is dus het verwijderen van het allergeen, in dit geval het dier. Na het verwijderen van het dier moet uw huis grondig gereinigd worden, omdat er nog allergenen in de woning (tapijt, meubels, gordijnen) aanwezig zijn.

**Preventie van allergie bij kinderen**

Kinderen van ouders die zelf allergisch zijn of bij wie allergie in de familie voorkomt, lopen een verhoogde kans op het krijgen van een allergie. Om het allergierisico te beperken, kunt u het volgende doen:

- Geef uw kind zo lang mogelijk borstvoeding.
- Kies na de borst voeding de juiste melk (bespreek dit met de arts).
- Zorg ervoor dat de eerste 5 maanden na de geboorte uw kind geen dierlijk eiwit eet (vlees, vis en eieren).
- Schakel niet in een keer over op andere voedingsmiddelen.
- Gebruik voor uw kind geen cosmetische artikelen (hypo allergene middelen).
- Rook niet.
- Bestrijd vocht in de woning.

### **Vragen?**

Wij helpen u graag. U kunt contact opnemen met de assistent of uw behandelend specialist. Kijk voor onze contactgegevens op onze website.

Meer informatie: Advieslijn Longfonds: 0900-2272596

<http://www.longfonds.nl>(<http://www.longfonds.nl>)

<http://www.amphia.nl>(<http://www.amphia.nl>)

