

ALLERGIAKODIN EI TARVITSE OLLA ASKEETTINEN

Allergiaa sairastavan on tärkeä poistaa kodistaan vain oireita aiheuttavat tai niitä pahentavat tekijät. Viihtyvyydestä ei tarvitse tinkiä. Jokainen sisustaa kotinsa makunsa mukaan niin, että siinä on hyvä ja miellyttävä asua.

Kodissa allergiaa aiheuttavat tavallisimmin eläinpöly, pölypunkit ja ulkoa tulevat siitepölyt. Pahin sisäilman pilaaja on tupakansavu.

Pölyt ja hajut pois

Allergiakodista kannattaa tehdä mahdollisimman helppohoitoinen, jos sen asukkaat eivät erityisemmin rakasta siivousta. Pölyttömyys ja hajuttomuus helpottavat allergisen elämää. Mitään yksittäistä tekijää ei kuitenkaan tarvitse poistaa, ellei siitä tule oireita.

Allergisen kodissa saa siis olla tavaraa niin paljon kuin jaksaa katsella ja siivota. Pienemmällä pölyn kertymisellä selviää, kun irtotavarat säilyttää kaapeissa tai kannellisissa laatikoissa ja sulkee kirjat ja lehdet ovien taakse.

Kalusteita valitessa kannattaa luottaa omaan nenään. Jos kaluste selvästi haisee, on syytä miettiä muita vaihtoehtoja. Kierrätystä suosivien on myös oltava tarkkoina. Eläinallergisen ei ole järkevää ottaa mummon perintösohvaa, jolla kissa on vuosien ajan kehrännyt päiväuniaan.

Väriä ja helppohoitoisia materiaaleja

Allergiaperhe voi pehmentää sisustusta matoilla, verhoilla, tyynyillä ja muilla tekstiileillä siinä missä muutkin. Parhaita ovat korkealaatuiset, tiiviit ja pölyämättömät materiaalit. Paperinaru- tai tiukkaan kudotut puuvilla- ja silkkinäköiset sopivat useimmille, verhoissakin voi suosia puuvillaa. Tekstiilien tulisi kestää pesu 60 asteessa, jolloin pölypunkit kuolevat.

Seinissä ja sisustustekstiileissä saa olla väriä, iloiset värit eivät pahenna allergiaoireita! Tapetit, muovimatot ja muut materiaalit kannattaa valita Rakennustietosäätiön ylläpitämältä M1-luokiteltujen, vähäpäästöisten materiaalien listalta (www.rts.fi). Parhaimmat pintamateriaalit ovat sileitä ja nihkeäpyyhittäviä.

Kaikki kasvit eivät ole pannassa

Allerginen saa kotiinsa vehreyttä silkkikasveilla, mutta aidonkin kasvin voi pitää, jos se ei aiheuta oireita. Huonekasveja ei kuitenkaan tule sijoittaa makuuhuoneeseen, ja yleisimmät allergiaa aiheuttavat kasvit, kuten limoviikuna, traakkipuu, fiikus ja kiinanruusu kannattaa unohtaa. Hyvä mullaton vaihtoehto on puolihydrokasvatus, jossa kasvi kasvatetaan altakasteluruukussa kevytsorassa ja sitä kastellaan erityisesti siihen tarkoitukseen käytettävällä ravinneliuoksella.

Sisäilmatietoa Asuntomessuilta

Allergia ja Astmaliiton sisäilma-asiantuntijat kertovat allergiakotiin sopivista materiaaleista ja ilmanvaihdosta Heinolan Asuntomessujen hyvän sisäilman yhteisosastolla 16.7.-15.8.2004. Sisäilmainfopiste löytyy messujen rakentajahallista.

Lisätietoja Allergia- ja Astmaliitto ry, p. (09) 473 351

- allergianeuvoja Marja Lappalainen 28.7. asti, marja.lappalainen@allergia.com
- tiedottaja Outi Rastas 26.7. alkaen, tiedotus@allergia.com
- sisäilmanevvonta 2.8. alkaen, ma ja to klo 9-13 p. 0600 14429 (0,78 e/min + pvm)
- www.allergia.com > Tietoa allergiasta > Allergiasaneeraus ja siivous