

# Bo bra med allergi



- Vilka behov har personer med allergi?
- Vilka risker finns i bostaden?
- Råd för en bra inomhusmiljö i bostaden

Marie-Louise Luther, ombudsman  
Astma- och Allergiförbundet  
[marie-louise.luther@astmaoallergiforbundet.se](mailto:marie-louise.luther@astmaoallergiforbundet.se)

# Allergi och god inomhusmiljö

God inomhusmiljö viktigt för alla!

Vissa är känsligare:  
barn och personer med  
allergisjukdom (ca 1,5-1,8  
milj)



# Allergi och annan överkänslighet



Allergi = immunförsvaret  
reagerar fel

Annan överkänslighet =  
känslighet i kroppens  
organ sjukligt förhöjd

Beroende av god  
inomhusmiljö och hänsyn



# Hur vanligt är allergi och astma?



Allergisjukdom: 1,5-1,8 miljoner

Ca 100 000 har svår allergi (5%)

Ca 400 000 har måttligt svår - svår allergi

Astma:

8-10% vuxna

9% barn - har ökat!



# Hur vanligt är allergi och astma?

Vanliga luftburna allergier hos barn:

pollen (3 - 14%)

pälsdjur (1,5 - 7%)



Doftöverkänslighet: ca 6% (460 000 personer)



# Risker - vad kan personer med allergi reagera på?

Några exempel:

- fukt och mögel
- damm
- kvalster
- kemikalier
- starka dofter
- tobaksrök
- pälsdjur
- växter



# Risker – utveckling av astma och allergi



Forskning visar samband med:

- fukt och mögelskador
- dålig ventilation
- tobaksrök
- kemikalier? (inredning, målarfärg, rengöringsmedel, mm)



Barn: immunförsvaret utvecklas  
0-3 år

# Råd för god inomhusmiljö

## Undvik fuktskador/problem:

- Vädra ut fukten
- Använd duschdraperi och skrapa bort vatten
- Förvaring av smutstvätt och torkning av tvätt
- Undvik hål i väggar





# Råd för god inomhusmiljö



## Inredning:

- Lättskötta material (tvättbara)
- Inga dammsamlare, t ex öppna hyllor
- Släta ytskikt

## Varför?

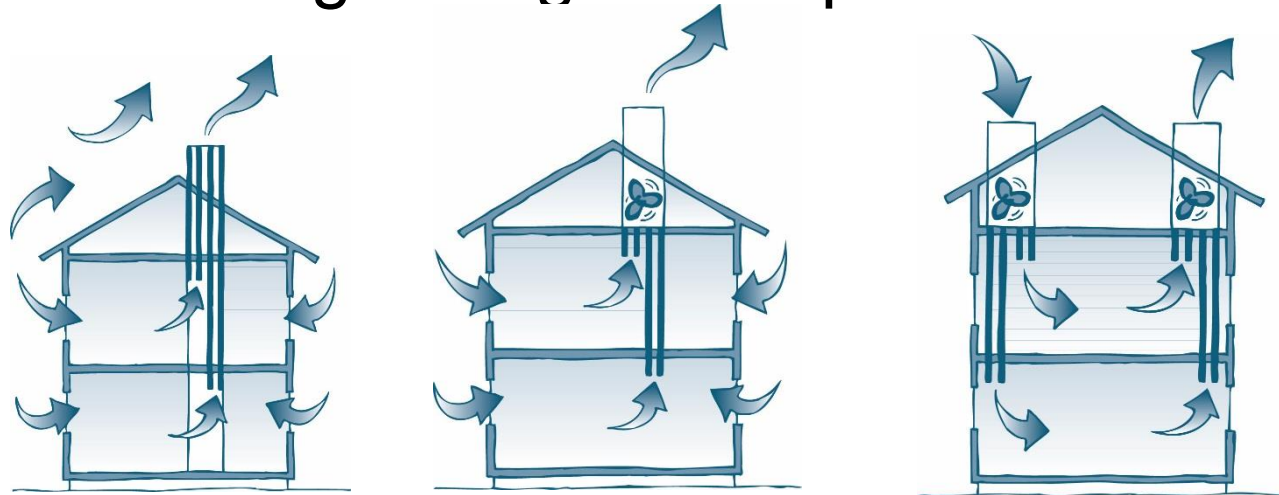
Damm kan innehålla allergen och kemikalier



# Råd för god inomhusmiljö

## Ventilation:

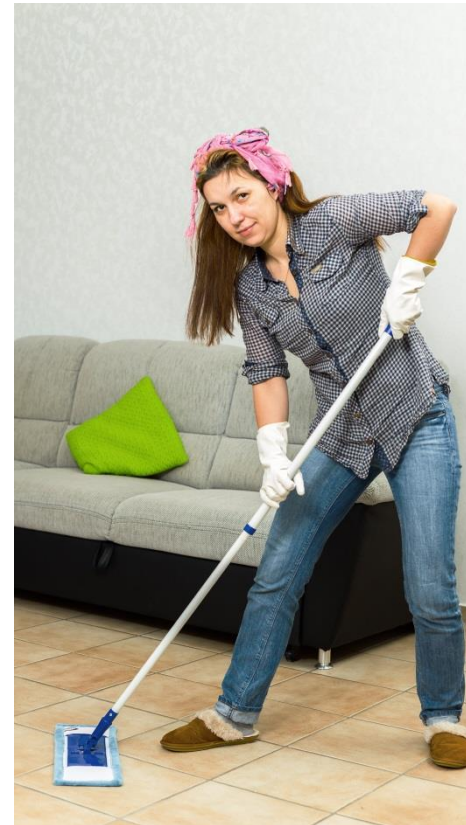
- Vädra gärna regelbundet
- Undersök ventilationen med ett papper
- Håll ventiler öppna och gör rent, byt fläktfilter
- Anmäl till fastighetsägare vid problem



# Råd för god inomhusmiljö

## Städning:

- Vädra gärna
- Bra städmetoder, t ex mikrofiber
- Använd så lite vatten och kemikalier som möjligt
- Välj hälso- och miljömärkta produkter, t ex Svalan
- Undvik antibakteriella produkter, tex Klorin



# Råd för god inomhusmiljö

Undvik starka dofter och rökning!

- Passiv rökning kan utlösa/bidra till astma
- Starka dofter kan ge besvär, t ex rengöringsmedel, parfymmer/hygienprodukter, rökelse

