

# Godt indemiljø

Til patienter og pårørende

## Information om godt indemiljø

### Godt indemiljø

- INGEN RYGNING INDENFOR
- Lav luftfugtighed, helst under 45 % om vinteren
- Opnås ved udluftning 2- 4 x dagligt 5-10 minutter ad gangen
- Undgå at tørre tøj indenfor
- Udluftning efter madlavning, bad og dampstrygning.

### Temperatur

20 grader i hele boligen. Ved lavere temperatur i soverum varm da op til 18-20 grader om dagen, så fugt og sved fra sengen fordamper.

### Lav støvmængde

- Rengøringsvenlig indretning
- Almindelig rengøring x 1 ugentlig - rengøringsmidler uden parfume
- Støvsuger med kraftig sugsevne og filtre
- Velfungerende friskluftsventiler
- Undgå støvsamlere: glatte gulve foretrækkes, kun et enkelt vaskbart sovedyr, legetøj i kasser med låg, billeder i rammer
- Ingen pelsdyr i soverum.

### Sengemiljø

- Sengen skal stå på ben/meder, der skal ikke opbevares ting under sengen.
- For at slå husstøvmiderne ihjel skal der vaskes på mindst 55 grader
- Rulle madrass vaskes mindst 6-12 x årligt
- Dyne/pude vaskes mindst 4 x årligt
- Sengelinned vaskes mindst 2-4 x om måneden
- Madrassen støvsuges 2-4 x om måneden
- Gamle madrasser undgås
- Dynen slås væk efter brug, sengen redes først efter nogle timer
- Sovedyr skal være vaskbare.