

WELKE MAATREGELEN NEEM JE BIJ EEN ALLERGIE AAN DIEREN?

- ▶ Houd het huisdier buitenshuis (tuin, garage, kennel). Dieren binnenshuis laten, en enkel weren uit bepaalde kamers is ONVOLDOENDE.
- ▶ Reinig het huis grondig zodra het dier buitenshuis gebracht werd.

WELKE MAATREGELEN NEEM JE BIJ EEN POLLENALLERGIE?

Tijdens het pollenseizoen:

- ▶ Houd ramen en deuren gesloten.
- ▶ Neem 's avonds een douche. Dit helpt om de pollen te verwijderen van je huid en haren.
- ▶ Vermijd gras maaien en tuinieren.



AZ JAN PALFIJN
GENT

Kinderafdeling
T +32 (0)9 224 83 83

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be

Bron: UpToDate



AZ JAN PALFIJN
GENT



MAATREGELEN VOOR MIJDEN VAN ASTMA TRIGGERS

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

WAT ZIJN ASTMA TRIGGERS?

Een astma 'trigger' (of prikkel) kan luchtwegklachten bij patiënten met astma verergeren of een aanval van astma veroorzaken.

We maken een onderscheid tussen aspecifieke astma triggers en luchtwegallergenen (een allergeen is een stof die een allergie veroorzaakt).

Voorbeelden van aspecifieke astma triggers:

- ▶ Sigarettenrook
- ▶ Stress
- ▶ Virale luchtweginfecties (verkoudheid, griep, bronchitis)
- ▶ Sterke geuren
- ▶ Inspanning
- ▶ Zeer koude en droge lucht

Voorbeelden van luchtwegallergenen:

- ▶ Huisstofmijten
- ▶ Boom-, gras- en kruidenpollen
- ▶ Dierlijke huidschilfers

HOE VERMIJD IK ASPECIEKE ASTMA TRIGGERS?

- ▶ Stop met roken.
Vermijd passief roken.
Rook nooit in bijzijn van kinderen.
- ▶ Om te vermijden dat je een virale luchtweginfectie oploopt was je best regelmatig je handen. Informeer bij je arts naar vaccinatie tegen griep.
- ▶ Op koude, droge winterdagen bedek je best mond en neus met een sjaal.

WAT ZIJN HUISSTOFMIJTEN?

Huisstofmijten zijn microscopisch kleine organismen die aanwezig zijn in alle huizen. Ze houden van donkere, warme en vochtige plaatsen. We vinden ze dan ook terug in matrassen, beddengoed, tapijten, stoffen zetels, stoffen gordijnen, huisstof, enzovoort.

WELKE MAATREGELEN NEEM JE BIJ EEN HUISSTOFMIJTALLERGIE?

- ▶ Was het beddengoed wekelijks op 60°C.
Gebruik wasproduct.
- ▶ Verwijder stoffen knuffeldieren zoveel mogelijk uit de slaapkamer. Indien je kind toch met een stoffen knuffeldier slaapt, moet deze wekelijks gewassen worden op 60°C.
- ▶ Verwijder tapijten.
- ▶ Plaats wasbare gordijnen of jaloezieën.
- ▶ Dweil wekelijks de vloer, zeker in de slaapkamer. Enkel stofzuigen is onvoldoende, tenzij een speciale 'HEPA filter' gebruikt wordt.
- ▶ Gebruik geen luchtbevochtiger.
- ▶ Zet regelmatig het raam van de slaapkamer open.
- ▶ Gebruik eventueel huisstofmijtwerende hoezen voor kussens en matrassen.