

# Algemene adviezen bij astma bij kinderen

Uw kind is bekend met astma. De klachten die uw kind heeft, kunnen het gevolg zijn 'niet-allergische' factoren en 'allergische' factoren. In deze folder treft u adviezen om beide factoren te kunnen beïnvloeden, waardoor uw kind minder klachten heeft.

## Niet-allergische factoren

Niet-allergische factoren zijn factoren waar iedereen op kan reageren. Kinderen met astma reageren echter sneller en heftiger op deze factoren en krijgen last van benauwdheid en/of hoesten.

### Rook

Zorg dat er binnenshuis en in de nabijheid van uw kind niet gerookt wordt. Rook blijft een lange tijd hangen en zelfs luchten helpt niet. Stoppen met roken is het allerbeste.

### Stof

Zorg voor zo min mogelijk stof in huis. Dit kan door:

- gladde vloeren en meubels, die makkelijk(er) stofvrij zijn te houden
- regelmatig alles vochtig af te nemen

- losse spullen, speelgoed en dergelijke op te bergen in plastic dozen of in dichte kasten
- geen huisdieren in huis te laten. Indien er al huisdieren aanwezig zijn, laat ze niet in de slaapkamer komen
- zo min mogelijk knuffels in de slaapkamer te laten.

## Vocht

Beperk de vochtproductie in huis zoveel mogelijk. Dit kan door:

- Goed te ventileren. Zorg dat er altijd een raam op een kier staat. Wanneer er ventilatieroosters aanwezig zijn, zorg er dan voor dat die altijd (24 uur per dag) open staan.
- Vocht wordt ook tegengegaan door goed en gelijkmatig te verwarmen. Het is aan te raden de gehele woning constant op minimaal 18°C te verwarmen (24 uur per dag). Op deze manier blijft het vocht circuleren en slaat het niet neer.
- Isolatie is vervolgens een goede manier om de warmte vast te houden.
- Zet tijdens het koken, en tot een half uur daarna, de afzuiger aan.
- Zet tijdens het douchen, en tot een half uur daarna, de mechanische ventilatie aan of zet een raam naar buiten open.
- Laat de was zoveel mogelijk buiten drogen of gebruik een wasdroger. Als het niet anders kan, laat de was dan in een aparte kamer drogen met de deur naar de gang dicht en een raam naar buiten open.

## Geuren

- Geuren zoals parfum, van kooklucht, verflucht, reinigingsmiddelen en sterk geurende bloemen kunnen de luchtwegen prikkelen. Vermijd of beperk deze prikkels als uw kind daar sterk op reageert.
- Chloorlucht in het zwembad kan invloed hebben. Probeer uw kind zoveel te laten zwemmen in een chloorvrij of chloorarm bad. Als uw kind moet zwemmen in een chloorbad, kan de luchtwegverwijder preventief worden gebruikt.

## Inspanning

Bij veel kinderen ontstaan klachten tijdens inspanning (sporten). Toch is het van belang kinderen met astma zoveel mogelijk te laten sporten. Hiermee bouwen ze een goede conditie (ook van de longen) op.

### Aandachtspunten bij inspanning zijn:

- Laat uw kind bij een ernstige gras- en/of pollenallergie liever geen buitensport doen op gras.
- Controleer bij een zaalsport of de zaal niet te stoffig is en maak dit eventueel bespreekbaar met de leiding.
- Zorg ervoor dat er altijd een rustige warming-up is voordat er intensief gesport wordt.
- Laat uw kind eventueel preventief een luchtwegverwijder gebruiken.

Voor al deze punten geldt: voorkomen is beter dan genezen!

# Allergische factoren

De volgende allergische factoren lokken alleen een reactie uit als uw kind daar allergisch voor is.

## Huisstofmijt

Vraag voor adviezen bij een huisstofmijtallergie naar de folder [‘saneringsadviezen bij huisstofmijtallergie’](#).

## Kat

Neem zelf geen kat in huis. Probeer buitenshuis het contact met katten zoveel mogelijk te beperken. Als er al een kat aanwezig is, laat deze niet op de slaapkamer komen.

## Hond

Neem zelf geen hond in huis. Probeer buitenshuis het contact met honden zoveel mogelijk te beperken. Als er al een hond aanwezig is, laat deze niet op de slaapkamer komen.

## Gras

Probeer overmatig contact met pas gemaaid gras en bloeiend gras te voorkomen. Wanneer contact niet voorkomen kan worden, kan het helpen uw kind vooraf een luchtwegverwijder te laten gebruiken.

## Bomen

Wees tijdens de bloeiperiode van verschillende bomen alert op klachten bij uw kind. Start op tijd met luchtwegverwijders.

Voor alle factoren geldt: wanneer de voorgeschreven medicatie (luchtwegbeschermers/ontstekingsremmers) trouw wordt ingenomen, kan dit de kans op klachten (een reactie van de luchtwegen) verkleinen.

## Vragen

Deze folder is een aanvulling op de informatie die u mondeling heeft gekregen. In deze folder kunt u alles nog eens rustig nalezen. Heeft u hierna nog vragen, neem dan contact op met de kinderlongverpleegkundige of bezoek de website van het longfonds: [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)

De kinderlongverpleegkundigen van het Juliana Kinderziekenhuis zijn op maandag, dinsdagmiddag, donderdag en vrijdagochtend bereikbaar via telefoonnummer (070) 210 0000.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

## **Spreekt u geen of slecht Nederlands?**

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## **Do you speak Dutch poorly or not at all?**

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## **Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?**

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## **Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?**

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

121512032023