

Adviezen bij eczeem, huisstofmijt- en pollenallergie

In deze folder vindt u praktische tips hoe om te gaan met uw eczeem, huisstofmijt- en/of pollenallergie.

Adviezen bij huisstofmijtallergie

De huisstofmijt is een klein spinachtig beestje met het blote oog niet zichtbaar. De uitwerpselen van de mijt kunnen allergische reacties geven in het slijmvlies van de luchtwegen en/of huid.

Huisstofmijten kunnen goed groeien in een vochtige omgeving (boven de 60% luchtvochtigheid). Daarom is het belangrijk de vochtproductie in huis te beperken. Dat kunt u doen door

- De was buiten te drogen of in een wasdroger of in een aparte kamer met de deur naar de gang dicht en het raam naar buiten open.
- Tijdens het koken en een half uur daarna de afzuiger aan te zetten. Test deze afzuiger elke drie maanden.
- Tijdens het douchen en een half uur daarna het mechanisch afzuigstelsel aan te zetten of raam naar buiten open te zetten
- Maak na het douchen de muur en de vloer droog.
- Zo min mogelijk planten in huis te hebben

- Gebruik geen verdampingsbakjes aan de verwarming b.v.
- Het is aan te raden dat de luchtvochtigheid in huis beneden de 50% blijft.
- Probeer opwaartse luchtstroming vanuit de kruipruimte of kelder tegen te gaan. Houdt roosters van spouwmuren en kruipruimte open en schoon.

Lucht verversen

Het is belangrijk dat de lucht in huis 24 uur per dag ververscht wordt. Daarom is het belangrijk dat de luchtafvoerkanalen voldoende 'trek' hebben en de ventilatieroosters altijd open staan en schoon zijn. Op die manier wordt de vochtige, gebruikte lucht afgevoerd en verse, drogere lucht aangevoerd.

Hierbij helpt het om de temperatuur in huis 24 uur per dag tussen de 18 en 20 graden te houden (stook van september tot mei). Warme lucht neemt namelijk meer vocht op, die dan weer afgevoerd kan worden door de afvoerkanalen. Verder is het belangrijk 's nachts met het raam open te slapen en dagelijks iedere ruimte te luchten door het raam een ½ uur open te zetten.

Stoffen materialen

De huisstofmijt verblijft in stoffige beschuttingsplaatsen, zoals tapijten, matrassen, dekbedden, kussens en stoffen meubelen.

Daarom is het aan te raden bij uw inrichting zo min mogelijk stoffen materialen te gebruiken. Denk hierbij aan:

- Gladde, nat afneembare vloerbedekking zoals zeil, laminaat, parket zonder vloerkleden
- Zitmeubels van glad, nat afneembaar materiaal zoals (kunst)leer
- Berg kleding, speelgoed en losse spullen op dichte (vitrine)kasten of plastic dozen

Omdat er veel tijd wordt doorgebracht in de slaapkamer is het extra belangrijk dat deze kamer zo veel mogelijk huisstofmijtenvrij is. Dat kan u bereiken door:

- Een bed dat voldoende kan ventileren omdat het een grotendeels open bedbodem en bedombouw heeft
- Een synthetisch dekbed te gebruiken dat u elke 6 weken op 60 graden wast.
- Allergeendichte hoezen te gebruiken om matras en hoofdkussen die eens per half jaar op 60 graden gewassen mogen worden. Niet vaker wassen!! Dit doet de werking teniet.
- Over de allergeendichte hoezen gewoon lakengoed te gebruiken dat u eens per week op 60 graden wast.
- De eerdergenoemde algemene inrichtingsadviezen op te volgen

Adviezen bij eczeem

- Een droge huid is de belangrijkste oorzaak van de eczeemklachten.
- Niet te vaak in bad of douche, of in elk geval niet te lang!
- Dagelijks in bad is vaak niet nodig.
- Niet te warm water gebruiken.
- De huid van tevoren insmeren met een vette crème of olie, of badolie in het badwater, geeft extra bescherming.
- Deppend afdrogen.
- Goed ademende katoenen kleding.
- Maar vooral: 2x daags de huid insmeren met een vette crème, ook als er geen klachten zijn!

Adviezen bij pollenallergie

- Wasgoed van degene die allergisch is, niet buiten drogen, maar in droger of aparte afgesloten kamer binnen
- Op droge, warme dagen alleen 's morgens en aan het eind van de dag het raam openen
- Sport en wandel vooral na een regenbui, de concentratie stuifmeel in de lucht is dan het laagst.
- Altijd van de wind af luchten in het pollenseizoen
- Voor het ventileren gebruik maken van vlieslinnen op de roosters of een muggenhor in het raam.
- Smeer vaseline onder uw neus.
- Draag een zonnebril.
- Check regelmatig: www.pollennieuws.nl

Nuttige links

- www.longfonds.nl
- www.inhalatorgebruik.nl
- www.pollennieuws.nl

Tot slot

Wij stellen uw mening op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze folder of over uw behandeling, laat dit ons dan weten. Polikliniek Longgeneeskunde telefoon 079-3462883.

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.

501217042023