

Tips bij inhalatieallergie

Adviezen om allergische reacties te verminderen

Allergische klachten kunnen lastig zijn in uw dagelijks leven. Soms kan een behandeling in het ziekenhuis helpen de klachten weg te nemen. Ook kunt u zelf van alles doen om minder last te hebben van de allergie. In deze folder vindt u een aantal eenvoudige, maar handige tips.

Tips bij hooikoorts

- volg de hooikoortsberichten op radio, tv, teletekst, internet (www.pollennieuws.nl) of in apps. Zet bijvoorbeeld de Pollennieuws-app (gratis) op uw telefoon
- doe geen activiteiten buiten als verwacht wordt dat er veel pollen zijn
- kijk voor handige informatie op mijnluchtwegallergie.nl
- ga in het pollenseizoen nooit naar buiten zonder (zonne)bril
- smeer neuszalf in uw neus: u brengt zo een bescherm laagje aan over het neusslijmvlies
- spoel regelmatig met spoelzout de pollen uit de neus
- douche elke avond
- trek elke dag schone kleren aan
- haal geen bloemen in huis
- maai niet zelf gras
- sport buiten zoveel mogelijk vroeg op de dag
- sluit bij droog weer zoveel mogelijk ramen en deuren
- lucht uw huis, alleen 's ochtends voor 10.00 uur
- houd in de auto ramen en luchttoevoer van buiten gesloten
- overweeg de aanschaf van een polleninterieurfilter in uw auto
- ga in de vakantie naar zee of bergen
- kies voor een uitje liever een stad- dan een boshuisje
- vermijd roken en 'meeroken'
- adem geen prikkelende stoffen in, zoals de geur van lijm, verf en reinigingsmiddelen
- laat uw wasgoed niet buiten drogen, maar gebruik een wasdroger. Zeker tijdens het pollenseizoen

Tips bij huisdierenallergie

- zorg voor gladde vloerbedekking in woon- en slaapkamer (parket, plavuizen, laminaat)
- plaats zo min mogelijk meubels met bekleding van stof in huis, vooral in de slaapkamer
- investeer in een stofzuiger met HEPA-filter
- neem gladde oppervlakken regelmatig af met een vochtige doek
- ventileer iedere dag uw huis
- houd konijnen, cavia's, hamsters en vogels zoveel mogelijk in hun kooi of buiten
- laat een huisdier niet in de slaapkamer

- borstel uw huisdier regelmatig buiten
- was uw handen na het aanraken van een huisdier

Tips bij huisstofmijtallergie

- zorg voor gladde, goed te reinigen vloerbedekking in woon- en slaapkamer (linoleum, parket, plavuizen, laminaat)
- plaats zo min mogelijk meubels met bekleding van stof in huis, zeker in de slaapkamer
- laat een ander stofzuigen of stofzuig als uw gezinslid met allergie er niet is
- investeer in een stofzuiger met HEPA-filter
- neem gladde oppervlakken regelmatig (2-3 keer per week) af met een licht vochtige doek
- probeer de luchtvochtigheid in huis in het najaar en de winter zo laag mogelijk te houden
- ventileer iedere dag uw huis
- was beddengoed regelmatig op 60°C
- droog uw was bij voorkeur buiten of in een wasdroger
- vervang een wollen of donzen dekbed/kussen door een synthetisch of katoenen exemplaar
- gebruik allergeendichte matras- en kussenhoezen
- laat na het koken de afzuigkap nog een uurtje aan (zo voert u vochtige lucht af)
- geef een allergisch kind alleen synthetische knuffels en was deze regelmatig
- leg knuffels regelmatig een aantal uren in de vriezer (dit doodt huisstofmijten)
- uw slaapkamer is een belangrijke ruimte om goed schoon en droog te houden (hier brengt u de meeste tijd door)

Uw vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150.