

# 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](http://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](http://mijnluchtwegallergie.nl)
- ga in het pollenseizoen nooit naar buiten zonder (zonne)bril
- smeer neuszalf in uw neus: u brengt zo een beschermlaagje 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.