

Allergie

Allergie in de familie.

Als er astma, eczeem, hooikoorts of allergie in de familie voorkomt dan is de kans groot dat de aanleg hiervoor bij uw kind aanwezig is. Komt voornoemde aandoening voor bij één ouder dan is de kans 50% en komt dit voor bij beide ouders dan is de kans 75%. Voor het ontwikkelen van klachten spelen erfelijke aanleg en het contact met de prikkels waar je gevoelig voor bent een belangrijke rol.

Er wordt onderscheid gemaakt tussen allergische prikkels en niet-allergische prikkels. Voor niet-allergische prikkels zijn *alle* mensen gevoelig, maar mensen met een allergie *extra* gevoelig. Voorbeelden van *niet-allergische* prikkels zijn: tabaksrook, mist, geuren, lichamelijke inspanning, emoties, infecties. Op allergische prikkels reageren alleen mensen die voor die prikkels allergisch zijn, anderen niet. Voorbeelden hiervan zijn: huisstofmijt, huisdieren, stuifmeel, gras-/boompollen, schimmels, de steek van een insect of incidenteel voeding. Langdurig contact door voornoemde prikkels met de slijmvliezen, veroorzaakt een ontsteking, die klachten van hoesten, benauwdheid, loopneus of tranende ogen kunnen geven.

Uit onderzoek blijkt dat allergische en niet-allergische prikkels ook van invloed kunnen zijn bij de ontwikkeling van eczeem. Het is daarom van belang om de woonomgeving van uw kind 'gezond' in te richten met als doel het ontwikkelen van allergische klachten te voorkomen. Om dit te bereiken zijn de maatregelen gericht op een gezond binnenklimaat, de beperking van de aanwezigheid van stof en uitlokkende prikkels in de woning.

Welke maatregelen kunt u zelf nemen?

- Aandacht voor een gezond binnenklimaat in de woning, door 24 uur per dag te ventileren en dagelijks 15-30 minuten een raam of deur open te zetten. Veel mensen hebben last van vocht in huis. Men denkt meestal dat dit komt door optrekkend vocht of doorslaande muren. Maar in de praktijk blijkt dat het meeste vocht ontstaat door 'leefvocht'. Er kan per dag ongeveer tien tot vijftien liter water in de vorm van waterdamp in huis komen door mensen, huisdieren, planten, koken, douchen, drogen van was, aquarium etc. Ventilatie 24 uur per dag voert de vochtige lucht af. Door het verschil in temperatuur tussen dag en nacht in de woning niet meer te laten zijn dan twee à drie graden komt er geen extra vocht in de woning. De optimale luchtvochtigheid voor een woning is 45-55%. Bij allergische klachten speelt de huisstofmijt bijna altijd een rol. De huisstofmijt komt in vrijwel ieder huis voor. Het is een spinachtig beestje dat met het blote oog niet zichtbaar is. De huisstofmijt vermeerderd zich snel als de vochtigheid in de woning hoger is dan 55% en voedt zich met huisstof en huidschilfers. De uitwerpselen van deze huisstofmijt zijn de schadelijke allergenen voor de personen die hiermee erfelijk belast zijn.
- Voor de inrichting van de slaap (baby)kamer is het daarom van belang om aandacht te hebben voor de materiaalkeuze. Glad materiaal dat naad- en groefvrij is gelegd en vochtig afneembaar is. Dus gladde vloerbekleding op de vloeren. Zorg dat het (baby)bedje op poten staat en is voorzien van spijlen en een lattenbodem. Ook geen matrasbeschermer gebruiken. Dit in verband met het kunnen ventileren van de matras. Een synthetische matras is een goede aanschaf. Kies voor beddengoed en knuffels die op zestig graden wasbaar zijn. Dus geen wol, dons, veren, kapok. Bij +60 en -20 graden gaat de huisstofmijt namelijk dood.

- Indien er geen harige huisdieren aanwezig zijn, is het aan te bevelen er geen te nemen. Als er wel harige huisdieren aanwezig zijn, is het verstandig deze niet op de kinderkamer te laten komen.
- Vermijd prikkelende stoffen en geuren zoals parfums, deodorants, sterk geurende schoonmaakmiddelen en lijmsorten. Gebruik alleen verfsoorten op waterbasis. Bij een droge huid of eczeem bijvoorkeur toilet artikelen aanschaffen die niet geparfumeerd zijn en met de vermelding ph huid- neutraal of ph waarde van 5-6.
- Zolang mogelijk borstvoeding geven. Borstvoeding kan de ontwikkeling van allergieën vertragen en er is aangetoond dat eczeem minder voorkomt bij kinderen die borstvoeding krijgen. Uit sommige studies is gebleken dat kinderen die langdurig borstvoeding hebben gehad, minder en later astmatische klachten ontwikkelingen dan kinderen die geen borstvoeding kregen.
- Tabaksrook is een vorm van luchtvervuiling waar jonge kinderen veel last van hebben. Gedeeltelijk ligt dit aan de fijnere bouw van de luchtwegen op jongere leeftijd. Het advies is om niet in huis en auto te roken en ook het bezoek te vragen dit niet te doen. Zie de folder "Niet roken waar de kleine bij is."

Veelgestelde vragen t.a.v. een allergeen vrije kinderkamer

- *Wat betekent allergeen vrij inrichten?*
Allergeen vrij inrichten betekent de woonomgeving saneren (gezond maken) met als doel allergische klachten te voorkomen.
- *Wanneer is allergeen vrij inrichten aan te bevelen?*
Als een of beide ouders of directe familie bekend zijn met een van de volgende aandoeningen: astma, eczeem, hooikoorts, allergie voor huisstofmijt of huisdieren.
- *Welke adviezen gelden bij allergeen vrij inrichten?*
Bij allergeen vrij inrichten gelden de volgende aandachtspunten.
 - Een gezond binnenklimaat
 - Bij voorkeur alleen gladde, harde vloerbekleding aanbrengen
 - Geen harige huisdieren aanschaffen
 - Niet roken in de woning
- *Wanneer kan een longverpleegkundige van de thuiszorg ingeschakeld worden?*
Als u vragen heeft of voor het aanvragen van een saneringshuisbezoek. (Hieraan zijn geen kosten verbonden.)

Meer informatie?

Voor meer informatie of advies kunt u contact opnemen met de Icare Zorgcentrale, telefoon 0900 88 33, (€ 0,10 p.m.), 24 uur per dag, 7 dagen per week. Als u aangeeft wanneer en hoe u te bereiken bent, neemt de longverpleegkundige van Icare contact met u op.