

# Nieuwsbrief Astma bij kinderen

EEN SERVICE  
VAN UW  
APOTHEEK

DECEMBER '08/FEBRUARI '09

Tijdens deze wintermaanden en vooral tijdens de feestdagen is het extra oppassen geblazen als uw kind astma heeft. Er zijn veel prikkels die benauwdheid kunnen veroorzaken. Denk aan mist en koude lucht, maar ook kerstbomen en vuurwerk. In deze nieuwsbrief wat tips om klachten te voorkomen of te verminderen.

## VERMIJDEN

De beste manier om klachten te voorkomen is het vermijden van prikkels die een astma-aanval kunnen uitlokken. Deze prikkels zijn bijvoorbeeld:

- kerstbomen
- kaarsen
- vuurwerk
- houtkachels, gaskachels, openhaard
- koude lucht
- mist

Daarnaast is dit de tijd van het jaar waarin de verwarming weer aangaat, en de ramen meestal dicht gehouden worden. Hierdoor wordt het warm en vochtig in huis, het ideale klimaat voor de huisstofmijt. Ook daar kan uw kind benauwd van worden.



FOTO: JOOST VAN VEISEN

## KERSTBOMEN

Sommige kinderen met astma hebben last van kerstbomen. Het is goed om te weten dat een zilverspar meestal minder klachten geeft dan andere kerstbomen. Hij is wel iets duurder. Houd ook rekening met dennentakken in kransen en kerststukjes. Een goed alternatief is een kunstkerstboom. Belangrijk daarbij is wel dat de boom goed schoon te maken en (buiten) te stofzuigen. Want tussen de neptakken verzamelt zich vaak veel stof.

## KERST OP SCHOOL

Vertel ruim vóór de kerstperiode op school dat uw kind echt ziek wordt van kerstbomen

of kaarsen. Dan kunnen ze er op school rekening mee houden. Vraag bijvoorbeeld of de kerstboom niet in de klas, maar op de gang of in de hal mag staan. Buiten op het schoolplein is natuurlijk nog beter.

## KAARSEN, VUURWERK EN KACHELS

De rook van open vuur kan erg prikkelend werken op de longen. Ook de stoffen die vrijkomen bij verbranding van aardgas (bv. in een gaskachel) kunnen dit effect hebben. Probeer daarom voor uw kind openhaard, gaskachels en vuurwerk te vermijden. Ook kaarsen kunnen de longen irriteren, vooral geurkaarsen.





FOTO: SUNNY GARDEUR

### HUISSTOFMIJT

De huisstofmijt heeft het liefst een warme en vochtige omgeving. Dat ideale klimaat creëren we vaak in de herfst en winter: de kachel gaat aan, ramen en ventilatierooster blijven dicht tegen de kou. Daarom is het goed om altijd te ventileren.

### LUCHT VERVERSEN

Ventileren betekent: lucht verversen. Door te ventileren verdwijnt 'gebruikte' lucht met vocht, koolzuurgas en andere verontreinigingen naar buiten. Tegelijkertijd komt er droge, frisse lucht en zuurstof naar binnen. Voor mensen met astma is vooral het afvoeren van vocht belangrijk, omdat de huisstofmijt minder graag in een droge omgeving zit.

Het is goed om dagelijks (een paar keer) te luchten, dus de ramen tegen elkaar open te zetten. Maar luchten is nog geen ventileren. Ventileren moet in alle ruimtes 24 uur per dag doorgaan.

### BUITENLUCHT ALTIJD DROGER

Binnenshuis is het altijd vochtiger dan buiten, zelfs bij mist en regen. Hoe kouder het buiten is, hoe groter het verschil. Door te ventileren komt er altijd drogere buitenlucht naar binnen. Hoe meer vochtbronnen, dus: hoe meer mensen in huis die koken en douchen e.d., hoe meer ventilatie er nodig is. In een huis met goede isolatie moet extra goed geventileerd worden om de luchtvochtigheid laag te houden.

### TIPS VOOR HET VENTILEREN:

- Zorg in elke kamer voor continue aanvoer van buitenlucht en afvoer van binnenlucht via aparte ramen, roosters of mechanische systemen.
- Houd ventilatiefilters en -kanalen schoon.
- Zorg dat ramen en deuren open kunnen om te luchten.
- Maak filters die de aangevoerde buitenlucht filteren, extra schoon.
- Zorg bij geisers, gasfornuizen en gaskachels altijd voor voldoende frisse lucht
- Let erop of de aangevoerde lucht wel fris is: zit de aanzuigopening niet bij een rookafvoer of langs een drukke weg?

### WORD NU LID!

Wilt u voortaan uitgebreide informatie, persoonlijk advies en begeleiding? Of wilt u het Astma Fonds financieel steunen? Word dan lid van het Astma Fonds via [www.astmafonds.nl](http://www.astmafonds.nl) of bel met de klantenservice op (033) 4341295 (ma. t/m do. 09.00-12.00 en 13.00-17.00 uur).

### HEEFT U NOG VRAGEN?

Voor vragen over astma bel de Astma Fonds Advieslijn: 0900 2272596 (ma. t/m vr. van 10.00 – 14.00 uur, €0,10 per min.) of mail naar [advieslijn@astmafonds.nl](mailto:advieslijn@astmafonds.nl).

### ASTMAKIDS

Is uw kind 6 jaar of ouder, en zit het graag achter de computer? Laat hem of haar dan surfen naar [www.astmakids.nl](http://www.astmakids.nl), een leuke en leerzame kindersite die gemaakt wordt door het Astma Fonds. Hier leest uw kind hoe andere kinderen met hun astma omgaan. Er is ook een spannend computerspel te spelen.