

# De invloed van omgevingsfactoren bij kinderen met gevoelige luchtwegen

## **Niet allergische factoren**

Kinderen met gevoelige luchtwegen kunnen in meer of mindere mate reageren met benauwdheid en/of hoesten op de volgende factoren:

### • Rook

Zorg dat er binnenshuis niet gerookt wordt, nog beter is natuurlijk stoppen met roken. Raadpleeg je huisarts voor tips en ondersteuning bij stoppen met roken. Ook via internet zijn er heel veel handige tips en ondersteuning te vinden.

### • Stof

In huis kun je er voor zorgen dat er zo min mogelijk stof aanwezig is door:

- Gladde vloeren en meubels aan te schaffen, deze zijn makkelijker stofvrij te houden.
- Regelmatig alles vochtig af nemen.
- Het huis niet te vol zetten, dan is het makkelijker stofvrij te houden.

- **Vocht**

In huis er voor zorgen dat er zo min mogelijk vocht aanwezig is door:

- Het liefst continu te ventileren (bijvoorbeeld bovenlicht of dauerlftung continu open).
- Bij koud weer ieder vertrek verwarmen.
- De was niet binnen te drogen hangen.
- De badkamer na gebruik goed luchten.
- Tijdens en na het koken de afzuigkap aan zetten.

- **Temperatuurswisselingen**

Zorg dat alle vertrekken in huis enigszins gelijkmatig verwarmd zijn. Dus dat de temperatuur in de hal en op de slaapkamer ongeveer 17 graden blijft, zodat de overgang van de huiskamer naar de andere ruimtes niet te groot is. Wanneer het kind bij koud weer naar buiten gaat, de das voor de mond houden, zodat in eerste instantie de eigen warme lucht weer ingeademd kan worden.

- **Geuren**

Geuren zoals parfum, kooklucht, verflucht, reinigingsmiddel en sterk geurende bloemen kunnen invloed hebben op de luchtwegen. Ga na of het kind op een van deze zaken reageert en voorkom hierna contact. De chloorlucht in een zwembad kan ook invloed hebben op de luchtwegen. Als dit het geval is, zijn er zwembaden die chloorarm zijn. Wanneer er toch gezwommen gaat worden in een chloorbad kan de luchtwegverwijder preventief gebruikt worden.

- **Emoties**

Emoties zoals verdriet, blijdschap en angst kunnen invloed hebben. Wanneer het nodig is kan een luchtwegverwijder de klachten voorkomen of tijdig laten verdwijnen.

- **Luchtweginfectie**

Een verkoudheid kan een uitlokkende factor zijn voor benauwdheid. Belangrijk hierbij is om op tijd te beginnen met de luchtwegverwijder. Hier kan het inhalatieschema voor gebruikt worden.

- **Inspanning**

In veel gevallen ontstaan er klachten tijdens inspanning (sporten). Toch is het advies om kinderen zo veel mogelijk te laten sporten, hiermee bouwen ze een goede conditie op. Zorg voor een rustige warming-up.

Dit betekent:

- spieroefeningen doen,
- een stukje rennen,
- weer spieroefeningen,
- enzovoorts,
- en gebruik preventief een luchtwegverwijder inhaleren.

### **Heeft u nog vragen**

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens na te lezen. Heeft u nog vragen neem dan contact op met de kinderverpleegkundige of de behandelend specialist. U kunt deze bereiken via de polikliniek van de kinderartsen.

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Kinderartsen  
Locatie Deurne  
T: 0493 – 32 89 15  
Locatie Helmond  
T: 0492 – 59 59 55

**Locatie Helmond**  
Wesselmanlaan 25  
5707 HA Helmond  
T: 0492 – 59 55 55

**Locatie Deurne**  
Dunantweg 16  
5751 CB Deurne  
T: 0493 – 32 88 88

**Locatie Gemert**  
Julianastraat 2  
5421 DB Gemert  
T: 0492 – 59 55 55

