

In dit nummer:

Werken met een chronische aandoening.....	p 4
Samen onderweg naar een persoonlijke zorg en ondersteuning.....	p 7
Wat is een zonnebrandcrème allergie	p 8
Onweersastma.....	p 10
Hoe kan je weten of je hooikoorts hebt.....	p 11
Condens: is vocht in huis een gevaar voor je gezondheid	p 13
Verslaafd aan neusspray: symptomen en wat doen....	p 15
Publicaties	p 16

**Heb je last
van pollen**

**Bestel dan nu
je pollenhor**

*Meer info vind je
op pagina 12*

Verantwoordelijke uitgever:

Marc Van Eylen • Oudebaan 44 • 3360 Bierbeek

E-mail: info@astma-en-allergiekoepel.be

Website: www.astma-en-allergiekoepel.be

Infolijn: 0800/84321

Verschijnt in januari, april, juli en oktober

Afgiftekantoor Leuven Mail

Afzender:

Astma en Allergiekoepel vzw • Staatsbaan 165 • 3460 Bekkevoort





© Lukas Gajda / Adobe Stock

Maatschappelijke zetel:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

Correspondentieadres:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort
0800/84321

Redactieraad:

Christine Baelus
Erika Colen
Greet Tops
Kris Vandermotte
Marc Van Eylen

De teksten uit deze nieuwsbrief mogen enkel overgenomen worden mits schriftelijke toelating van de Astma en Allergiekoepel vzw en bronvermelding.

Voorwoord

Beste lezer,

In dit nummer hebben we aandacht voor ‘werken met een chronische aandoening’. Dit is niet eenvoudig en verdient steun en aanmoediging. In het artikel ‘Werken met een chronische aandoening, de VDAB toont je de weg’ leggen we de verschillende vormen van ondersteuning en dienstverlening uit.

Nu de pollen weer volop door de lucht zweven en we lopen te snorren en te niezen willen we ook nog wat aandacht schenken aan hoe het komt en wat je eraan kan doen. Raadplaag zeker onze website met praktische informatie over o.a. pollenallergie.

Hopelijk kunnen we genieten van een mooie zomer maar opgelet met zonnecrèmes. Zij kunnen een allergische reactie uitlokken. Bepaalde ingrediënten kunnen jeuk, roodheid en zwelling van de huid veroorzaken. Meer hierover in het artikel ‘Wat is een zonnebrandcrème allergie’.

Met de zomer in aantocht krijgen we ook steeds vaker onweer. Ook dit kan een invloed hebben op onze ademhaling. In het artikel ‘Wat is onweersastma en hoe voorkom je het?’ geven we meer uitleg over deze zeldzame vorm van astma.

Verder hebben we aandacht voor ‘Doelzoeker’. Als je te maken krijgt met een chronische aandoening, dan staat je leven op z’n kop. Er zijn zaken die je niet meer kan en er gaat (soms veel) tijd naar je behandeling. Toch mag jij nog steeds bepalen wat je belangrijk vindt in je leven. Dat noemen we je levensdoelen. Geen idee wat jouw levensdoelen zijn of hoe je deze formuleert? Daarvoor ontwikkelde het Vlaams Patiëntenplatform ‘Doelzoeker’.

Veel leesplezier.

De redactie

Werken met een chronische aandoening VDAB toont je de weg

Wanneer je met een chronische ziekte aan de slag wil (blijven) kan je bij VDAB terecht voor verschillende vormen van ondersteuning en dienstverlening. Deze vormen leggen we hieronder even uit.

Nog aan het werk? Dan kan je bij VDAB terecht voor volgende dienstverlening:

- Loopbaanbegeleiding
- Jobcoaching
- Opleidingen
- Ondersteunende maatregelen

Ben je niet meer (of nog niet) aan het werk? Dan kan je bij VDAB terecht voor volgende dienstverlening:

- Begeleiding bij terugkeer naar (ander of hetzelfde) werk
- Opleidingen
- Ondersteunende maatregelen

Wil je beroep doen op deze dienstverlening? Contacteer de servicelijn van VDAB via het gratis nummer 0800 30 700. Zij luisteren naar je verhaal en verwijzen door. Of surf naar hun website voor meer informatie via www.vdab.be/gezondheidsprobleem.

Loopbaanbegeleiding

Je bent werknemer of zelfstandige en zoekt meer plezier in je job? Je zit met vragen en twijfels over je job? Je wilt meer energie uit je werk halen? Je zoekt werk dat écht bij jou past?

Dan is loopbaanbegeleiding misschien wel iets voor jou! Bij loopbaanbegeleiding word je professioneel ondersteund op maat van jouw behoeftes en situatie om loopbaankeuzes en –beslissingen te nemen. Loopbaanbegeleiding is jouw vrije keuze en kan bij sommige loopbaancentra indien nodig ook online.



© Jadon B/peopleimages.com / Adobe Stock

Hoeveel uur kan je volgen?

Elke zes jaar heb je recht op zeven uur loopbaanbegeleiding.

Opname in één pakket van 7 uur of opgesplitst in een pakket van 4 uur en een pakket van 3 uur.

Hoeveel kost loopbaanbegeleiding?

Via loopbaancheques betaal je zelf maar een klein deel van je loopbaanbegeleiding (momenteel betaal je 40 euro per cheque). De rest betaalt de overheid. Eén loopbaancheque geeft recht op 4 uur plus 3 uur begeleiding. Om de 6 jaar heb je recht op twee loopbaancheques. Voorwaarde is wel dat je de begeleiding bij een erkend loopbaancentrum volgt.

Check eenvoudig of je recht hebt op loopbaancheques bij VDAB via het gratis nummer 0800/30700.

Kom je in aanmerking voor loopbaancheques?

Op het moment van je aanvraag moet je aan vier algemene voorwaarden voldoen:

- In Vlaanderen of Brussel wonen
- Voltijds of deeltijds werken als werknemer of zelfstandige

- Minimum 7 jaar werkervaring als werknemer of zelfstandige opgebouwd hebben over je hele loopbaan
- De voorbije 6 jaar nog geen loopbaanbegeleiding gevolgd hebben

Naast deze algemene voorwaarden zijn er vier uitzonderingen:

- Woon je niet in Vlaanderen of Brussel? Dan heb je onder bepaalde voorwaarden toch recht op loopbaanbegeleiding
- Bepaalde specifieke situaties worden gelijkgesteld aan 'werken als werknemer of zelfstandigen' zoals bijvoorbeeld personen die een ziekte-uitkering ontvangen en nog een contract hebben bij hun werkgever.
- Werk je op het moment van je aanvraag als uitzendkracht? Dan heb je onder bepaalde voorwaarden recht op loopbaanbegeleiding

Wil je graag meer informatie over loopbaanbegeleiding? Neem een kijkje op www.vdab.be/loopbaanbegeleiding, bel het gratis nummer van VDAB servicelijn 0800/30700 of schrijf je online in op www.vdab.be.

Deze tekst werd opgesteld in samenwerking met VDAB.

Jobcoaching

Heb je nood aan extra ondersteuning in je nieuwe job? Dan is gratis jobcoaching misschien iets voor jou!

- Jobcoaching kan ingezet worden wanneer iemand start in een nieuwe job of om ervoor te zorgen dat iemand zijn job kan blijven doen
- Ook als iemand aan de slag wil gaan in een ander bedrijf kan jobcoaching zinvol zijn
- Enkel werknemers die actief zijn op de werkvloer kunnen beroep doen op gespecialiseerde jobcoaching
- De vraag om jobcoaching moet altijd vertrekken vanuit de werknemer zelf

Werk je minder dan één jaar bij je werkgever? Neem dan een kijkje op <https://www.vdab.be/jobs/tewerkstellingspremies/jobcoaching>.

Werk je meer dan één jaar bij je werkgever en wil je graag ondersteuning omwille van een gezondheidsprobleem of arbeidsbeperking? Neem dan een kijkje op <https://www.vdab.be/gezondheidsprobleem-wel-job#coaching>.

Wil je graag meer informatie over gespecialiseerde jobcoaching? Surf naar <https://www.vdab.be/gezondheidsprobleem-wel-job> of bel het gratis nummer van de VDAB servicelijn 0800/30700.

Begeleiding bij terugkeer naar (ander of hetzelfde) werk

Heb je een chronische ziekte en ben je op zoek naar werk? Je ontvangt een ziekte-uitkering en wil graag bekijken wat je mogelijkheden op de arbeidsmarkt zijn? VDAB en partners begeleiden je gratis om een gepaste job te vinden.

Persoonlijke begeleiding is mogelijk ongeacht je statuut of soort uitkering.

Wat mag je verwachten bij persoonlijke begeleiding?

- Er wordt samen met jou bekeken waar je talenten liggen en waarmee rekening moet worden gehouden in jouw zoektocht naar werk
- Je ontdekt welke job het best bij je past en of je dit voltijds of deeltijds zou kunnen doen en wat de impact is op jouw uitkering. Je kan een stage op een werkvloer doen om de mogelijkheden te verkennen of nieuwe competenties op te doen
- Je kan een opleiding volgen om nieuwe vaardigheden aan te leren
- Je kan ondersteuning krijgen in het zoeken naar vacatures en bij het solliciteren
- Er wordt bekeken voor welke ondersteunende maatregelen je in aanmerking kan komen, zoals aanpassingen van de werkplek of individueel maatwerk

Zelf al eens verkennen?

Ontdek welke jobs bij je passen op basis van je interesses via <https://orientatie.vdab.be/>. Deze test geeft je een inzicht in welke beroepen passen bij je interesses zonder rekening te houden met je specifieke situatie.

Ontdek welke stappen je in je loopbaan kan zetten via de loopbaantest op <https://loopbaantest.weblernen.be/>

Bekijk welke gratis online opleidingen je vaardigheden kunnen bijschaven op <https://www.vdab.be/onlineleeren>



© contrastwerkstatt / Adobe Stock

Opleidingen

Wil je graag bijleren? De opleidingen van VDAB en workshops zijn er voor iedereen. Of je nu werk zoekt of werk hebt.

VDAB heeft een uitgebreid aanbod van meer dan 1.000 opleidingen en workshops maar ook gratis webinars, opties voor leren op de werkvloer en voor het halen van een diploma in een knelpuntberoep.

Opgelet! Als je een ziekte-uitkering krijgt, kan je een opleiding volgen als je toestemming hebt van de adviserend arts van je ziekenfonds.

Wat is de kostprijs?

- Alle online opleidingen en workshops zijn gratis voor iedereen
- Alle erkende opleidingen in opleidingscentra zijn gratis onder bepaalde voorwaarden
- In bepaalde omstandigheden heb je recht op financiële voordelen

Wil je graag meer informatie over opleidingen bij VDAB? Surf dan naar <https://www.vdab.be/info-opleidingsaanbod>

Ondersteunende maatregelen

De VDAB biedt vier vormen van ondersteunende maatregelen:

- Tegemoetkomingen om de werkplek aan te passen
- Premie individueel maatwerk
- Tegemoetkomingen in de verplaatsingskosten
- Bijstand door tolken Vlaamse gebarentaal

Hieronder gaan we dieper in op de premie individueel maatwerk.

Wil je graag meer informatie over deze ondersteunende maatregelen? Surf naar www.vdab.be/arbeidshandicap/ondersteunende-maatregelen of bel het gratis nummer van de VDAB servicelijn 0800/30700.

Premie individueel maatwerk

Vanaf 1 juli 2023 kan je werkgever een premie individueel maatwerk krijgen als je arbeidsbeperking of gezondheidsprobleem invloed heeft op het functioneren in je job. Zo verhogen je kansen op de arbeidsmarkt. Individueel maatwerk vervangt de Vlaamse ondersteuningspremie (VOP).

Individueel maatwerk bestaat voor werkgevers uit een loonpremie en/of een begeleidingspremie. Met de loonpremie kan je werkgever eventuele bijkomende kosten voor de organisatie omwille van jouw arbeidsbeperking compenseren. Met de begeleidingspremie kan je werkgever de kosten voor de begeleiding compenseren. Voor zelfstandigen is er een ondersteuningspremie voorzien.

Wil je graag meer informatie over individueel maatwerk? Surf naar <https://www.vdab.be/orienteren/gezondheidsprobleem/individueel-maatwerk> of bel het gratis nummer van de VDAB servicelijn 0800/30700.

Getuigenis: In gesprek met Patrick

Je werkt 20 jaar bij dezelfde werkgever en dan word je ziek. Chronisch ziek. Na een periode van twee jaar wil je opnieuw aan het werk, maar dat kan niet op dezelfde manier als vroeger. Het overkwam Patrick Willems. Het Vlaams Patiëntenplatform ging met hem in gesprek over zijn parcours. Eline Bruneel vult aan met tips en nieuwe informatie. Zo is er 'individueel maatwerk'. Een vorm van ondersteuning voor werkgevers die iemand aannemen met een arbeidsbeperking. Lees het volledige interview met Patrick via <https://vlaamspatiëntenplatform.be/nl/in-gesprek-met>.

Wil je ook de andere infoches lezen? Neem dan een kijkje op <https://www.vlaamspatiëntenplatform.be/nl/advice-and-tips/hoe-opnieuw-aan-de-slag-met-een-chronische-aandoening>.

Bron:

www.vlaamspatiëntenplatform.be



© Photographee.eu / Adobe Stock

Doelzoeker: samen onderweg naar persoonlijke zorg en ondersteuning

Als je te maken krijgt met een chronische aandoening, dan staat je leven op z'n kop. Er zijn zaken die je niet meer kan en er gaat (soms veel) tijd naar je behandeling. Toch mag jij nog steeds bepalen wat je belangrijk vindt in je leven. Dat noemen we je levensdoelen.

Geen idee wat jouw levensdoelen zijn of hoe je deze formuleert? Daarvoor ontwikkelden het Vlaams Patiëntenplatform vzw 'Doelzoeker'.

- met je eigen omgeving (bijvoorbeeld met je partner, kinderen, mantelzorger, ...)
- je werkgever, arbeidsbemiddelaar, jobcoach, ...

Wat is Doelzoeker?

Doelzoeker is een hulpmiddel om na te denken over je eigen leven:

- Wat vind jij belangrijk?
- Waar krijg je energie van?
- Waar sta je 's ochtends met plezier voor op?

Het zijn de antwoorden op die vragen die richting geven aan je leven. Doelzoeker helpt je om hierover na te denken zodat je je eigen doelen kan formuleren. Deze doelen kan je vervolgens bespreken met je:

- zorgverleners (bijvoorbeeld met je huisarts, kinesitherapeut, gezinshulp, ...)

Zo kan je samen ervoor zorgen dat wat belangrijk is in jouw leven (je werk, je behandeling, je zorg, ...) afgestemd is op jouw levensdoelen.

Doelzoeker en vormen

De papieren Doelzoeker bestaat al enkele jaren, maar vanaf nu kan je ook aan de slag met een digitale versie op www.doelzoeker.be.

Bron:

www.vlaamspatiëntenplatform.be

Wat is een zonnebrandcrème allergie?

Zonnebrandcrème allergie (allergische contactdermatitis voor zonnebrandcrème), is een allergische reactie op een of meer ingrediënten in zonnebrandcrème. Dit kan resulteren in een of meerdere symptomen zoals jeuk, roodheid, zwelling en blaren op de huid.

Sommige van de meest voorkomende ingrediënten in zonnebrandcrèmes die een allergische reactie kunnen veroorzaken, zijn:

- Parabenen: ze worden gebruikt als conserveermiddel in veel cosmetische producten, waaronder zonnebrandcrèmes
- Benzofenon-derivaten: dit zijn chemicaliën die vaak worden gebruikt in zonnebrandcrèmes als UV-filters
- Octocryleen: dit is een UV-filter die kan worden gevonden in sommige zonnebrandcrèmes en deze kan bij sommige mensen een allergische reactie veroorzaken
- Geurstoffen: parfums en geurstoffen die aan zonnebrandcrèmes zijn toegevoegd, kunnen bij sommige mensen een allergische reactie veroorzaken

Hoe weet ik of ik een zonnebrandcrème allergie heb?

Symptomen van zonnebrandcrème allergie zijn onder andere:

- Pruritus: roodheid, jeuk en zwelling van de huid op de plekken waar de crème is aangebracht
- Blaren op de huid
- Een branderig gevoel op de huid
- Huiduitslag

Volgens een recente wetenschappelijke studie uit 2023 door CosmoDerma kunnen de volgende bijwerkingen van zonnebrandcrème ook optreden:

- Acne
- Droge huid
- Gerstekorrels
- Papels

- Erytheem (rode kleurverandering van de huid)
- Dermatitis (ontsteking van de huid)
- Kapotte of gesprongen lippen
- Zwellingen in de lip
- Oogirritaties
- Jeuk door een granuloom (korrelig knobbeltje)
- Allergisch contacteczeem
- Orthoergisch eczeem (irritatief contacteczeem)
- fotoallergisch contacteczeem

Wat kan ik doen bij een allergische reactie?

Als je een allergische reactie op zonnebrandcrème ervaart, zijn hier enkele stappen die je kunt nemen:

- Stop direct met het gebruik van de crème
- Spoel de huid af met lauw water om eventuele resten van de crème te verwijderen
- Breng een koud kompres of een vochtinbrengende lotion aan om de huid te kalmeren
- Wordt de reactie erger en gaat ze niet weg? Raadpleeg eerst je huisarts. Hij kan je indien nodig doorverwijzen naar een dermatoloog of allergoloog
- Het is mogelijk om te testen op welke ingrediënten je allergisch reageert door een patch-test te doen bij een dermatoloog of allergoloog. Als de allergische reactie ernstig is, kan de arts medicijnen voorschrijven, zoals antihistaminica of corticosteroiden, om de symptomen te verlichten

Hoe kan ik de geïrriteerde huid behandelen?

Het beste is natuurlijk om blootstelling aan de stof die de reactie veroorzaakt zoveel mogelijk te vermijden. Meestal gaan de klachten vanzelf weg en wordt de allergische reactie minder. Zijn de klachten ernstig? Het gebruik van medicijnen zoals antihistaminica helpt de jeuk te verminderen en de corticosteroiden kunnen de symptomen verlichten. Best neem je eerst contact op met je huisarts voor je medicatie neemt.



© Iesterman / Adobe Stock

Wat zijn alternatieven voor zonnebrandcrème?

Hier zijn enkele alternatieven die je kunt proberen als alternatief:

- Gebruik van fysische zonnebrandcrèmes: in plaats van een chemische zonnebrandcrème, kun je een fysische zonnebrandcrème proberen. Deze bevat zinkoxide en/of titaniumdioxide, die op de huid blijven zitten en zonnestralen weerkaatsen in plaats van absorberen
- Gebruik hypo-allergene zonnebrandcrèmes: kies zonnebrandcrèmes die speciaal zijn ontworpen voor mensen met een gevoelige huid en die geclassificeerd zijn als hypo-allergeen
- Bedekkende en luchtige kleding: draag beschermende kleding, zoals lange mouwen, broeken en een hoed met brede randen om je huid te beschermen tegen de zon
- Zoek liever de schaduw op: blijf in de schaduw of draag een parasol om jezelf te beschermen tegen de directe zonnestralen. Ook in de schaduw kan je bruin worden en verbranden!
- Natuurlijke oliën: er zijn enkele natuurlijke oliën die een natuurlijke zonnebrandbescherming bieden, zoals jojoba-olie, avocado-olie, kokosolie en sheaboter. Let op: deze oliën bieden slechts een

zeer beperkte bescherming en moeten vaker worden aangebracht dan reguliere zonnebrandcrèmes

- Raadpleeg een arts of dermatoloog: een arts kan meedenken over alternatieve methoden en mogelijk zonnebrandcrème voorschrijven die het beste bij jouw situatie past

Hoe voorkom ik een allergische reactie op zonnebrandcrème?

Deze tips helpen om een allergische reactie op zonnebrandcrème te voorkomen:

- Controleer de ingrediëntenlijst: bekijk de ingrediëntenlijst op de zonnebrandcrème voordat je ze koopt en vermijd ingrediënten waarvan je weet dat je er allergisch voor bent uit eerdere ervaringen
- Test de zonnebrandcrème: test de zonnebrandcrème voordat je deze gebruikt door een kleine hoeveelheid aan te brengen op een klein deel van je huid en dit gedurende 24 uur te controleren op een mogelijke reactie
- Vermijd de zon op de heetste momenten van de dag, tussen 11 uur en 16 uur, om de kans op huidirritatie en allergische reacties te verminderen

Bron:

www.zondokter.nl

Wat is onweerastma en hoe voorkom je het?

Onweerastma is een zeldzame vorm van astma die kan voorkomen bij een onweer op een dag waarbij veel pollen in de lucht hangen. Iedereen kan onweerastma krijgen, zelfs wie nog nooit astma heeft gehad.



© firewings / Adobe Stock

Wat is onweerastma?

Bij onweer kunnen stuifmeelkorrels in kleine stukjes uiteenspatten. Normaal gezien zijn pollen te groot om de longen binnen te dringen. Maar als er onweer op komst is, kunnen opwaartse luchtstromen hele stuifmeelkorrels de wolken in tillen. Als deze korrels worden blootgesteld aan vocht, scheuren ze in kleine stukjes, waardoor ze zeer allergeen worden. De wind blaast die stukjes vervolgens om ons heen. Wanneer mensen met een pollenallergie de kleine stukjes pollen inademen, kunnen ze diep in de longen terechtkomen en een astma-aanval uitlokken.

Risicofactoren

Risicofactoren voor onweerastma zijn:

- Mensen die allergisch zijn aan graspollen
- Mensen met een voorgeschiedenis van astma
- Mensen met hooikoorts (vooral seizoensgebonden hooikoorts), al dan niet in combinatie met astma
- Mensen met niet-gediagnosticeerde astma

Dit betekent dat mensen met astma en hooikoorts in het voorjaar extra bescherming nodig hebben om onweerastma te voorkomen, vooral als ze in een regio zijn met veel graspollen.

Symptomen van onweerastma

Als je onweerastma hebt, kan je een of meerdere van deze symptomen ontwikkelen:

- Kortademigheid
- Benauwdheid op de borst
- Piepen bij het ademen
- Aanhoudend hoesten

De symptomen van onweerastma kunnen heel snel erger worden. Als ademen moeilijk wordt, schakel je het best medische hulp in.

Hoe kan je onweerastma vermijden?

- Ga naar binnen voordat een storm arriveert en sluit ramen en deuren.
- Draag een masker als je toch naar buiten moet.
- Als je een astma-aanval krijgt, neem dan je noodmedicatie. Een goede controle van astma en hooikoorts vermindert het risico.
- Draag altijd je inhalator op zak.
- Als je alleen een inhalator gebruikt, heb je misschien meer bescherming nodig vóór het pollen- en onweerseizoen. Vraag je arts om je astma te controleren.
- Blijf op de hoogte van pollentellingen en weersvoorspellingen tijdens de lente en vroege zomer, zodat je weet of er een storm op komst is.

Bron:

www.gezondheid.be

Auteur:

Sara Claessens, gezondheidsjournalist



Hoe kan je weten of je hooikoorts hebt?

Ongeveer 10 à 20 % of zowat 3 miljoen Belgen zou in mindere of meerdere mate aan een allergie voor pollen of hooikoorts (met een moeilijk woord pollinose, seizoensgebonden allergische rhinitis of rhinoconjunctivitis) lijden. Hooikoorts is een allergische aandoening waarbij het afweersysteem van ons lichaam overgevoelig reageert op bepaalde eiwitten in stuifmeel (ook wel pollen genoemd) van grassen, bomen, struiken en/of (on)kruiden.

Mogelijke klachten bij hooikoorts

Neusklachten

- Neusloop,
- Niesbuien,
- Een verstopte neus,
- Pijnlijke bijholten.

Oogklachten

- Jeukende, branderige en tranende ogen
- Gezwollen, blauwgekleurde huid onder de ogen

Andere klachten

- Kriebel in de keel, hoestklachten,
- Pijnlijke oren,
- Benauwdheid, kortademigheid, piepen,

- Hoofdpijn,
- Vermoeidheid, slapeloosheid,
- Een koortsig gevoel,
- Zich suf en lusteloos voelen.

Seizoensgebonden klachten

Deze klachten kunnen ook veroorzaakt worden door een banale verkoudheid of door een andere vorm van allergie (bijvoorbeeld huisstofmijt, dieren, ...).

Wanneer de klachten alleen op bepaalde tijdstippen optreden (bijvoorbeeld in maart-april als de berken bloeien, in mei juni als de grassen bloeien, of in augustus als het onkruid bloeit), verergeren wanneer u in de omgeving van bepaalde bomen (bijvoorbeeld

berken) of grassen bent, en na enkele dagen niet spon-
taan overgaan, is de kans groot dat het om een pol-
lenallergie gaat.

Sommige mensen met hooikoorts zijn ook allergisch
aan stoffen die het hele jaar door aanwezig zijn, zo-
als huisstofmijt, dierenharen of schimmelsporen. Zij
hebben het hele jaar door symptomen met opflakke-
ringen tijdens het hooikoortsseizoen.

Allergietest

Om zeker te weten dat je hooikoorts hebt en om te we-
ten voor welke pollen je (vooral) gevoelig bent, kan je
een allergietest laten uitvoeren door je arts.

- Een **huidtest** kan uitwijzen voor welke vorm van
pollen je (het meest) gevoelig bent. Bij deze test
worden druppels van de pollen waarvoor je ver-
moedelijk allergisch bent (bv. berk, gras, ...) via een
prik in de huid gebracht. Als de huid na een twintig-
tal minuten rood verkleurt, begint te jeuken en op-
zwellt, zoals bij een muggenbeet, is de oorzaak van
de allergie bekend.

- Via een **bloedtest** (radioallergosorbent test, afge-
kort RAST), kan de aanwezigheid van verhoogde ni-
veaus van IgE antilichamen opgespoord worden.
Deze antilichamen worden door het lichaam gepro-
duceerd als reactie op bepaalde allergene stoffen.
Indien nodig kunnen in het ziekenhuis nog bijkomen-
de tests uitgevoerd worden.

Wil je meer informatie over wat je kan doen om het leven
met hooikoorts draaglijk te maken surf dan naar onze
website www.astma-en-allergiekoepel.be – preventie.

Bron:

www.gezondheid.be
[www.maguza.be/dossiers/p/artikel-dossier/hooi-
koorts-en-andere-neuskwaaltjes](http://www.maguza.be/dossiers/p/artikel-dossier/hooi-koorts-en-andere-neuskwaaltjes)
www.thuisarts.nl/hooikoorts/ik-heb-hooikoorts
[www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-stand-
daard-allergische-en-niet-allergische-rhinitis](http://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-allergische-en-niet-allergische-rhinitis)
[www.umcg.nl/NL/Zorg/Volwassenen/zob2/Hooi-
koorts/Paginas/default.aspx](http://www.umcg.nl/NL/Zorg/Volwassenen/zob2/Hooi-koorts/Paginas/default.aspx)

Pollen buiten – frisse lucht binnen

Hooikoortspatiënten kunnen
opgelucht ademhalen:
frisse lucht mag binnenkomen,
pollen niet!

Hoe meer pollen zich in een ruimte bevinden, des te
meer krijgen hooikoortspatiënten last van de typi-
sche symptomen zoals geïrriteerde slijmvliezen, jeu-
kende ogen en een loopneus, meestal gevolgd door
slapeloze nachten. De pollenhor houdt de mees-
te pollen buiten, terwijl frisse lucht de kamer bin-
nen komt. Nu kunt u rustig slapen en genieten van
frisse lucht, een uitkomst voor elke hooikoortspa-
tiënt. De pollenhor is eenvoudig op maat te knip-
pen en met de bijgeleverde klittenband gemakkelijk
te bevestigen.

Tips: Wat kan ik nog meer doen tegen
vermindering van pollen in huis?

- Wanneer u thuis komt, kunt u het beste de kleren die
met pollen in aanraking zijn gekomen in de was doen
- Spoel uw haar uit na een lange wandeling in de
buitenlucht
- Droog kleding en bedlinnen niet in open lucht
- Kuis met water, dat is beter dan stofzuigen.

... en natuurlijk, open alleen het raam of de deur
als ze afgeschermd zijn met een Pollenhor!

Een pollenhor kan je bestellen via onze website
www.astma-en-allergiekoepel.be – webshop publi-
caties en hulpmiddelen. Voor 3 stuks van 130*150 cm
betaal je 20,00€.

Condens: is vocht in huis een gevaar voor de gezondheid?

Vocht is niet per se slecht voor de gezondheid, maar te veel vocht in huis kan leiden tot de verspreiding van schimmel en huisstofmijt. Dat kan wel een gevaar vormen, vooral voor mensen die gevoeliger zijn of allergieën hebben. Hoe weet je of je huis te vochtig is?

Wat veroorzaakt vocht in huis?

Water is van nature aanwezig in de lucht. We produceren het zelf door te ademen en te transpireren, en ook koken, douchen en kleren wassen stoot veel waterdamp uit. Wanneer het huis slecht geventileerd of overgeïsoleerd is, of wanneer er te veel temperatuurschommelingen zijn, bevat de omgevingslucht te veel vocht en kan er zich condens vormen op oppervlakken.

Wat zijn de gevolgen van te veel vocht in huis?

Vocht en condensatie bevorderen de verspreiding van schimmels en huisstofmijt in huis.

Schimmels zijn microscopische organismen die zich vermenigvuldigen in vochtige, warme omgevingen. Ze verschijnen als vlekken op muren en voegen. Deze schimmels produceren zeer vluchtige sporen die we waarschijnlijk inademen. Door hun kleine formaat kunnen ze gemakkelijk de luchtwegen binnendringen. Ze zijn irriterend voor de slijmvliezen en zeer allergieën. Bovendien bevatten sommige sporen verbindingen die gevaarlijk zijn voor mensen, bekend als mycotoxinen. Deze kunnen ook allergische en matige tot ernstige ademhalingsproblemen veroorzaken.

Ook **mijten** gedijen goed in vochtige omgevingen. Ze voeden zich niet alleen met huidschilfers van mensen, maar ook met schimmels. Ze zijn verantwoordelijk voor 50% van alle allergieën en aanverwante symptomen (eczeem, astma, bindvliesontsteking, allergische rhinitis, enz.)



© andrei310 / Adobe Stock

Wat zijn de gezondheidsrisico's?

De aanwezigheid van schimmel leidt niet altijd tot gezondheidsproblemen. Langdurige blootstelling is echter niet zonder risico, vooral voor risicogroepen: astmapatiënten, mensen met een allergie, immuungecompromitteerden (personen met niet of slecht werkend immuunsysteem door ziekte of medicatie), ouderen, kinderen, enz.

De mogelijke symptomen van blootstelling aan schimmel en huisstofmijt variëren van persoon tot persoon:

- Irritatie van de luchtwegen: hoesten, loopneus, keelpijn, niezen, ademhalingsmoeilijkheden.
- Ademhalingsallergiesymptomen: rhinitis, conjunctivitis, astma, bronchitis, ...
- Huidsymptomen: huidirritatie, eczeem, huidinfecties, enz.



Mensen met chronische ziekten of ouderen lopen meer kans op schimmelinfecties door langdurige blootstelling aan schimmels.

Studies hebben mogelijke verbanden gesuggereerd tussen blootstelling aan schimmels en meer algemene gezondheidsproblemen: hoofdpijn, vermoeidheid, slaapstoornissen, enz.

Welke tekenen wijzen op te veel vocht in huis?

- Condensatie op ramen, druppels op behang, krullend behang, ...
- Een onaangenaam wak gevoel in huis.
- Duidelijke tekenen van schimmel: een schimmelachtige of aardse geur, zwarte halo's of vlekken op de muren, het plafond of de hoeken van de ramen en op de afdichtingen van de badkamer.

Juiste vochtigheidsgraad in huis

Terwijl vochtige lucht een impact kan hebben op je gezondheid, kan te droge lucht ook onaangename symptomen veroorzaken. Het is dus belangrijk om de juiste vochtigheidsgraad in huis te handhaven. Idealiter zou de lucht tussen de 40% en 60% vochtigheid moeten bevatten.

Er bestaan meetapparaten, hygrometers genaamd, die je precies kunnen vertellen hoeveel luchtvochtigheid er in je huis is.

Wat kan je doen tegen vocht in huis?

- Identificeer de bron van het vocht (infiltratie, koudebrug, gebrek aan ventilatie, enz.) zodat je een oplossing kunt vinden.

- Ventileer je huis zoveel mogelijk. Minstens twee keer per dag gedurende 15 minuten. Vooral als je met meerderen in dezelfde kamer bent of na een activiteit die veel stoom produceert (douchen, een maaltijd bereiden, 's ochtends na een nacht slapen). Probeer tocht te creëren.
- Hang je was niet op in een gesloten kamer. Droog ze in plaats daarvan buiten of gebruik een wasdroger (indien mogelijk met een afvoer naar buiten).
- Verzorg je dakgoten, regenpijpen en andere afvoeren.
- Bij vochtig of erg koud weer laat je best de verwarming aan als je je huis verlaat om te voorkomen dat de muren koud worden.
- Maak schimmel schoon met een schoonmaakmiddel of pure azijn. Neem hiervoor handschoenen en een masker. Het beste is om het gebied opnieuw te besproeien als het helemaal droog is.
- Als het vervuilde oppervlak te groot is, schakel dan zo snel mogelijk een gespecialiseerd bedrijf in.

Luchtdrogers kunnen de vochtigheid verminderen, maar vervensen de lucht niet. In de eerste plaats is het dus belangrijk je huis te verluchten.

Als je vermoedt dat je gezondheidsproblemen verband houden met de aanwezigheid van schimmel in huis, raadpleeg dan eerst je huisarts. Als hij het nodig acht, kan hij een aanvraag indienen voor een thuisanalysesdienst. Deze diensten zijn beschikbaar in de drie gewesten van het land. In Vlaanderen beschikt het Agentschap Zorg en Gezondheid over milieudiensten in elke provincie. Aanvragen voor analyses moeten gebeuren aan de hand van een medisch dossier.

Bron:

www.gezondheid.be
www.zorg-en-gezondheid.be
www.antigifcentrum.be
www.sciensano.be
www.one.be
www.cchst.ca

Auteur:

Sofie Van Rossom, gezondheidsjournalist

Verslaafd aan neusspray: symptomen en wat doen

Mensen grijpen snel naar neussprays met decongestiva om een verstopte neus weer vrij te maken bij een verkoudheid of allergie, maar langdurig en overmatig gebruik van deze sprays is niet zonder gevaar. Hoe weet je of je verslaafd bent aan neusspray, en wat kan je dan doen?

Symptomen van een neussprayverslaving

Bij een neusverstopping is het slijmvlies op de neusschelpen ontstoken en opgezwollen. Hierdoor maakt het in de neus veel meer slijm aan. De opgezwollen slijmvliesen bemoeilijken de ademhaling door de neus, maar xylometazoline, een decongestivum, vernauwt de bloedvaatjes in het neusslijmvlies zodat je weer vrijer ademt. Door die snelle en gerichte werking zijn er echter veel mensen die de neusspray langer dan vijf dagen gebruiken. De bloedvaten in het neusslijmvlies raken dan meer en meer gewend aan het stofje xylometazoline, waardoor het effect vermindert en je nog vaker de neusdruppels toedient.

Overmatig of langdurig gebruik kan leiden tot een aandoening die rhinitis medicamentosa wordt genoemd. Kenmerkend is de telkens terugkerende verstopping, waardoor je opnieuw naar een neusspray grijpt en zo in een vicieuze cirkel terecht komt. Op lange termijn kunnen chronische sinusinfecties ontstaan, of kan er schade optreden aan het neusslijmvlies. Het is zelfs mogelijk dat het epitheel binnen de neus volledig verdwijnt. Ondanks het feit dat dit weer kan herstellen, duurt het dan maanden voordat de neus weer 'de oude' is.

Hoe afkicken van een neussprayverslaving?

Abrupt stoppen met het gebruik van neussprays kan leiden tot ontweningsverschijnselen, waaronder – alweer – verstopte neus, hoofdpijn en prikkelbaarheid. Beter is dus geleidelijk af te bouwen. Je kan bijvoorbeeld ook telkens slechts in 1 neusgat sprayen, om zo je gebruik te verminderen. Lukt het niet om op eigen houtje te stoppen of blijft je neus verstopt, raadpleeg dan je arts voor advies.



© Yakobchuk Olena / Adobe Stock

Een neussprayverslaving voorkomen

Als je een neusspray maximum gedurende een week en telkens op de juiste manier gebruikt, loop je geen risico om verslaafd te raken.

- Snuit je neus zachtjes voordat je neusspray gebruikt. Zo maak je je luchtwegen zoveel mogelijk vrij en krijgt het medicijn de ruimte om te werken.
- Zorg er ook voor dat je de gebruiksaanwijzing leest en het flesje schudt voordat je sprayt.
- Wanneer je het uiteinde van de neusspraybus in je neus stopt, richt deze dan naar je achterhoofd.
- Probeer je neus niet te snuiten of te niezen vlak nadat je het hebt gebruikt. Zo krijgt het medicijn beter de kans om te werken.

Als je vragen hebt over je neusspray of hoe je deze op de juiste manier gebruikt, dan kan je arts je zeker helpen.

Bron:

www.gezondheid.be
www.nemokennislink.nl
www.webmd.com
www.lemedecinduquebec.org

PUBLICATIES

PREVENTIE BIJ ALLERGIE

Huisstofmijtallergie.....	0,25 €
Hoe luchtwegenallergie voorkomen.....	0,25 €
Allergische rhinitis.....	0,25 €
Bijen- en wespenallergie.....	0,25 €
Allergie voor dieren.....	0,25 €

PREVENTIE BIJ ASTMA

Astma, een chronische aandoening van de luchtwegen.....	0,25 €
Astma en zwangerschap.....	0,25 €
Astma in beeld.....	1,50 €
Leven met astma.....	0,25 €
Heeft u astma.....	0,25 €

PREVENTIE BIJ HET KIND

Astma bij zuigelingen en peuters is niet ongewoon.....	0,25 €
Astma en allergie bij kinderen.....	0,25 €
Koemelkeiwitalergie.....	0,25 €
Een gezond schoolklimaat.....	0,25 €
Astma bij schoolkinderen.....	0,25 €
Veilig met astma en allergie naar school.....	5,00 €
De allergie Survivalgids.....	11,95 €
Open luchtwegen op school.....	5,00 €

PREVENTIE BIJ VOEDSELALLERGIE

Voedselallergie en voedselintolerantie.....	0,25 €
Lactose-intolerantie.....	0,25 €
Pinda-allergie.....	0,25 €
Allergie voor kippenewit.....	0,25 €
Voedselovergevoeligheid.....	1,50 €
Kookboek voor mensen met voedselallergie.....	17,50 €
Het alarm van Mona.....	14,95 €

ECZEEM

Atopisch eczeem.....	0,25 €
Contacteczeem.....	0,25 €

DE BUITENLUCHT

Met astma en allergie op vakantie.....	0,25 €
Pollenarme tuin.....	5,00 €

ALLERLEI

Apparatuur en hulpmiddelen.....	0,25 €
De piekstroommeter.....	0,25 €
Didactisch pakket.....	15,00 €

TIJDSCHRIFT

Nieuwsbrief (abonnement 4 nummers).....	15,00 €
---	---------

MIJTONDOORLAATBARE HOEZEN EN FOLDERS KUNNEN BESTELD WORDEN VIA DE WEBSITE, PER MAIL OF TELEFONISCH

Prijzen onder voorbehoud van wijziging, raadpleeg onze website
voor de actuele publicaties

www.astma-en-allergiekoepel.be

info@astma-en-allergiekoepel.be | 0800/84321

