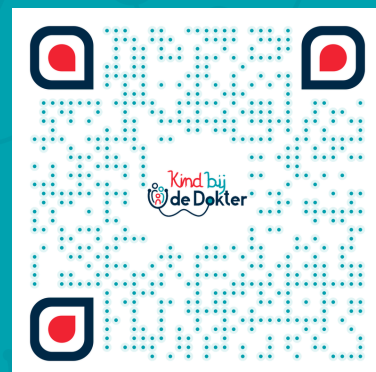


Hooikoorts

Bij kinderen

7 vragen
7 antwoorden
7 tips



Scan deze QR voor de
podcast en internettips

7 vragen 7 antwoorden



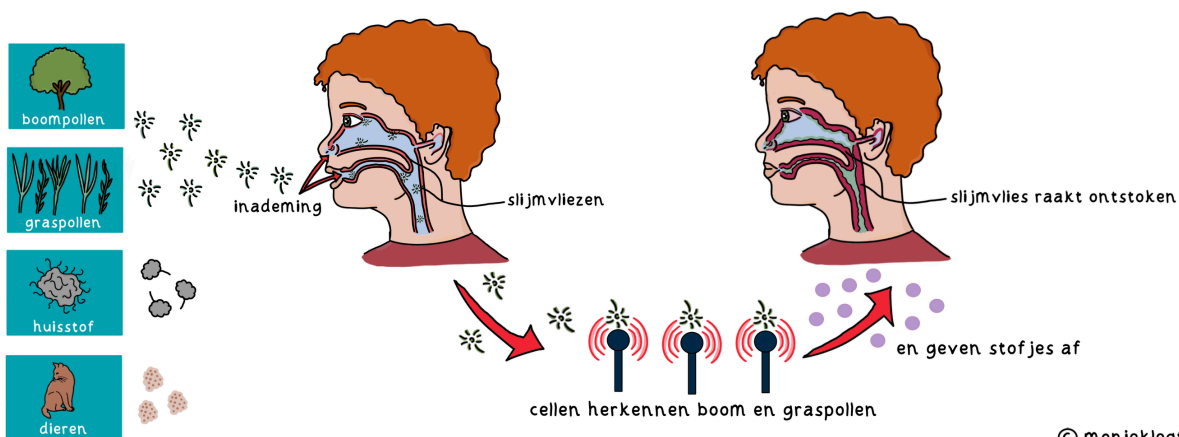
1

Wat is hooikoorts?

Als je hooikoorts hebt, ben je allergisch voor pollen. Pollen zijn kleine deeltjes van bloeiende bomen en grassen. Die worden in stuifmeelkorrels via de lucht verspreid. Ook kan je allergisch zijn voor andere stoffen die je inademt, die bijvoorbeeld van dieren komen. Of van de huisstofmijt, een klein, onzichtbaar diertje dat in huisstof leeft. Dit geeft allemaal dezelfde klachten, "hooikoorts" klachten.

Als je allergisch bent, reageert je lijf op onschuldige stoffen uit je omgeving. Pollen die je inademt, komen langs je slijmvliezen. Slijmvlies zit als een dun, vochtig laagje in je neus, ogen, keel en longen. Bij kinderen met hooikoorts zitten hier cellen in met speciale antennes, die pollen herkennen. Deze cellen geven dan stofjes af, waardoor je slijmvlies gaat ontsteken. Dat zorgt ervoor dat je gaat niezen, een verstopte neus of loopneus krijgt, of jeukende ogen.

Hooikoorts is seizoensgebonden. Sommige kinderen hebben vooral last in het voorjaar, door boompollen. Anderen juist in de zomer, door graspollen. Ben je allergisch voor stof of huisdieren, dan kun je hier het hele jaar last van hebben.

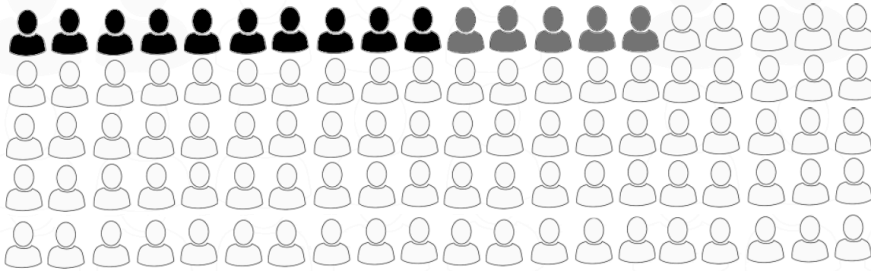


© monieklegtuit

2

Hoe vaak en bij wie komt hooikoorts voor?

Van elke 100 kinderen hebben 10 tot 15 kinderen hooikoorts. In elke schoolklas zitten dus wel een paar kinderen met hooikoorts. Ongeveer 1 op de 5 volwassenen heeft hooikoorts.



© moniekgeluit

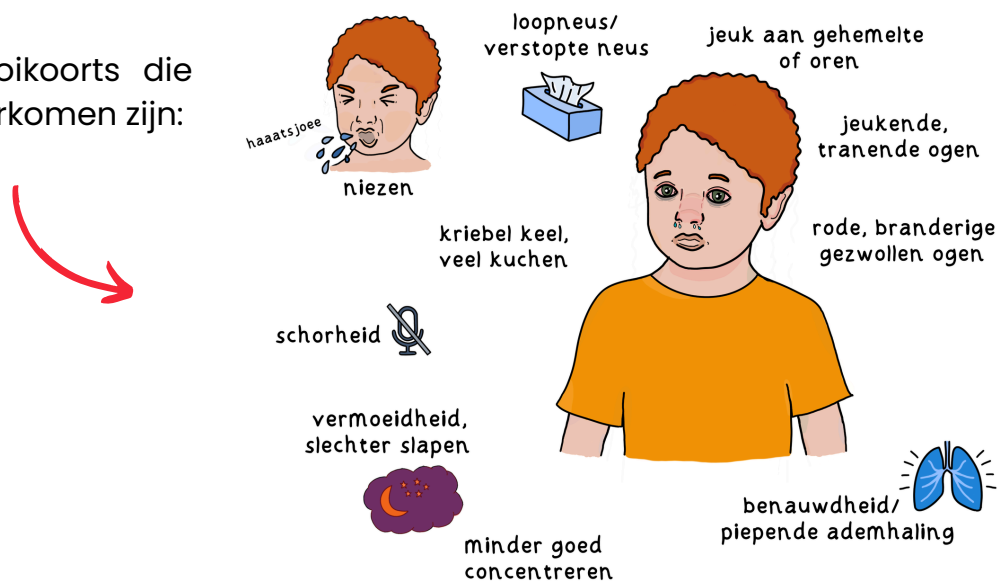
Hooikoorts begint vaak tussen het 5e en 10e jaar, maar je kunt het ook al als peuter krijgen. Soms nemen je klachten na de puberteit weer af. Als je ouders hooikoorts of een andere allergie hebben, is de kans groter dat jij dit ook krijgt. Kinderen met hooikoorts hebben vaak ook aanleg voor astma, eczeem of voedselallergie.

3

Hoe merk je dat je hooikoorts hebt?

De klachten van hooikoorts lijken veel op die van een gewone verkoudheid. Maar er zijn belangrijke verschillen. Hooikoorts komt ieder jaar in dezelfde periode terug, en gaat niet binnen een paar dagen over.

Klachten bij hooikoorts die vaak samen voorkomen zijn:



© moniekgeluit



4

Hoe weet de dokter dat je hooikoorts hebt?

Wist je dat je heel moe kan worden van hooikoorts? Hier kun je ook chagrijnig of somber van worden, of kun je je minder goed concentreren op school. Als je hier last van hebt, is het altijd goed om dit met je dokter te bespreken.

Als je klachten hebt van hooikoorts, ga je naar je huisarts, kinderarts of keel-neus-oor-arts (kno-arts). De dokter luistert naar je verhaal en stelt vragen. Bijvoorbeeld:

- Wanneer heb je last? Heb je meer last in de lente of in de zomer?
- Heb je buiten of binnen meer last?
- Wat zijn je klachten?
- Kun je goed slapen?
- Kun je goed sporten?
- Ben je kortademig, of heb je een piepende ademhaling?
- Heb je last van eczeem?
- Gebruik je hier al medicijnen voor?
- Kun je je goed concentreren op school?
- Zijn je ouders of broertjes/zusjes ook allergisch?

De dokter zal je ook onderzoeken. Zij of hij kijkt dan naar je neus en ogen, om te kijken of je slijmvliezen gezwollen of rood zijn. Vaak luistert de dokter naar je longen. Als je vaak aan je neus zit, omdat die kriebelt of omdat je een loopneus hebt, kan je een dwars lijntje op je neus krijgen. Dit noemen we een 'allergische groeve'.

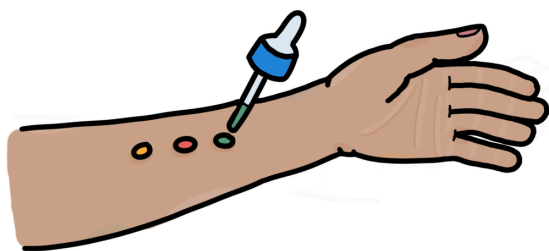
Soms is verder onderzoek nodig, met een bloedonderzoek of huidtest

Bloedonderzoek

Hierbij wordt gekeken of er antistoffen tegen boom- of graspollen, huisstofmijt of huisdieren in je bloed zitten.

Huidtest

De dokter legt kleine druppeltjes met verschillende stofjes (allergenen), zoals graspollen, op je arm. Daarna wordt er een krasje in gezet. Als er na 10-15 minuten een bultje ontstaat, heb je antistoffen en ben je misschien allergisch.



druppelt je met
graspollen wordt
aangebracht

allergische reactie
ontstaat

© monieklegtuit



5 Wat kun je doen als je hooikoorts hebt?

Gelukkig is hooikoorts goed te behandelen. Hoeveel en hoe vaak je medicijnen nodig hebt, bespreek je samen met je dokter. Hoe vaker je klachten hebt, en hoe heftiger die zijn, hoe meer stappen je meestal moet zetten om de hooikoorts te verminderen.

Dit zijn de mogelijke stappen:

Ga prikkels uit de weg in hooikoortsperiodes:

- Hou ramen overdag dicht.
- Sport je buiten? Doe dit dan in de ochtend, als er minder pollen in de lucht zijn.
- Draag een zonnebril. Dan komen er minder pollen in je ogen.
- Was 's avonds je gezicht en haren, zo was je de pollen weg.
- Droog kleding en beddengoed binnen in plaats van buiten. Dan komen er minder pollen op.

Medicijnen:

- Antihistamine (tabletten of drank, zoals loratadine of cetirizine). Dit remt de allergische reactie van je slijmvliezen. Dit kun je bij klachten nemen, maar ook iedere dag, om klachten voor te zijn.
- Neusspray met corticosteroiden. Die remt de ontsteking van je slijmvlies en werkt sterker dan antihistaminicum. De neusspray moet iedere dag en voor langere tijd gebruikt worden om goed te werken. Deze neusspray bestaat ook met een antihistaminicum erin.

- Oogdruppels met antihistamine. Die werken snel bij jeukende of tranende ogen.

Immunotherapie:

Als je ondanks bovenstaande stappen nog steeds veel klachten hebt, kan je in overleg met je dokter starten met immunotherapie. Dit is een behandeling van drie jaar. Via tabletten of prikken raakt je afweersysteem daarbij langzaam gewend aan de pollen. Je lijf reageert hier dan minder op.



Wat kan je in de toekomst verwachten?

Bij 1 op de 5 kinderen met hooikoorts zijn de klachten duidelijk minder rondom of na de puberteit.

Bij de meeste kinderen verdwijnen de klachten dus niet helemaal. Maar door de jaren heen kan het verschillen hoeveel last je hebt van je hooikoorts. Dit is ook afhankelijk van bijvoorbeeld de hoeveelheid pollen in de lucht.

Door klimaatverandering zien we ook veranderingen in hooikoortsklachten. Omdat het warmer wordt in Nederland, groeien hier soms nieuwe bomen of grassen waarvoor je ook allergisch kunt worden. Ook kan je langer last hebben van hooikoorts, omdat het in de winter minder koud is en er dan langer in het jaar pollen in de lucht zijn.

Verhuizen omdat je veel last hebt van hooikoorts werkt meestal maar tijdelijk. Als je een allergische aanleg hebt, word je meestal ook allergisch voor de boom- en graspollen in je nieuwe omgeving.



7 Waarom worden steeds meer mensen allergisch?

Steeds meer mensen krijgen allergieën, bijvoorbeeld in de vorm van hooikoorts. Dat heeft te maken met ons afweersysteem, en dat we anders leven dan vroeger.

Vroeger kwamen we veel meer in contact met ziekteverwekkers en goede bacteriën, vooral toen we nog op het platteland woonden. Dit hielp ons afweersysteem goed te leren wat normaal is, en wat niet. Nu leven we vaak in de stad en komen we minder in contact met deze goede bacteriën. Ons afweersysteem wordt hierdoor minder goed getraind. Daarom reageren we nu sterker op stoffen die geen kwaad kunnen, zoals pollen of huisstofmijt.

Ook hebben we meer contact met schadelijke stoffen om ons heen, zoals luchtvervuiling en schoonmaakmiddelen, en eten we vaak bewerkt voedsel. Je afweersysteem kan daarvan in de war raken, en er kunnen allergieën uit ontstaan.

Als je minder in contact komt met schadelijke stoffen, en meer met de natuur, is dat goed voor je lijf. Je kunt bijvoorbeeld veel naar buiten gaan en bewegen, niet roken of vaperen, en gezond eten.

7 tips



1

Deze folder ook bij andere allergieën

Bij hooikoorts ben je allergisch voor boom- en/of graspollen. Maar je kan dezelfde klachten hebben door allergie voor huisstofmijt of dieren. Ook dan kan je gebruik maken van deze folder.

2

Bekijk eens een pollenradar

Die laat zien hoeveel en welke pollen op dat moment in de lucht gemeten zijn. Zo kan je daar rekening mee houden.

3

Plan wat je gaat doen als er veel pollen zijn

Ga op de dagen met veel pollen in de lucht bijvoorbeeld lekker naar het strand of de bioscoop. Wil je wel naar buiten? Doe dit dan 's ochtends of 's avonds laat. Dan zijn er minder pollen.

4

Neusspray weer op tijd gebruiken

Start op tijd met je neusspray aan het begin van het pollenseizoen, het duurt altijd even voor die weer goed werkt.

5

De X manier voor neusspray

Maak een 'x' bij het nemen van je neusspray. Dan spray je vanzelf een beetje naar de zijkant van je neus. Zo werkt de neusspray beter en krijg je minder snel last van een bloedneus.

Het plaatje laat zien hoe dit moet:



6

Stoppen met roken

Roken en vaperen verergeren je allergieën. Rook jij? Roken je ouders? Je huisarts kan doorverwijzen naar hulp om te stoppen met roken.

7

Internet tips

Als kinderen in jouw omgeving niet goed snappen waarom jij bepaalde medicijnen gebruikt en daar vragen over hebben, kan je ze deze informatie laten zien. Of hou er een spreekbeurt over. Onderstaande filmpjes en uitleg kunnen daarbij helpen, maar zijn ook voor jezelf nuttig om te bekijken voor extra informatie.

Het Klokhuis:

- [Over hooikoorts](#)
- [Hoe is het om hooikoorts te hebben?](#)

NPO Schooltv:

- [Wat is hooikoorts?](#)
- [Waarom krijg je veel snot van hooikoorts?](#)

Thuisarts.nl:

- [Video over hooikoorts](#)

10 Extra tips van Guus



1

Spoel de pollen weg

Ga douchen voordat je naar bed gaat, als je die dag buiten hebt gespeeld. Zo spoel je de pollen van je af.

2

Maak een trampoline schoon

Een trampoline is statisch en trekt dus heel veel pollen aan. Voor je het weet spring je tussen de pollen. Spoel de trampoline altijd even af met de tuinslang en ga er dan pas op springen.

3

Naar buiten in de regen!

Ga juist als het regent of net na een regenbui lekker naar buiten. De pollen zitten dan op de grond en dan heb je er minder last van.

4

Speel lekker buiten

Ook al zijn er veel pollen in de lucht, blijf gewoon buitenspelen. Je kan dan extra medicijnen meenemen, en een zonnebril en pet opzetten. Een zonnebril zorgt voor minder pollen in je ogen en een pet zorgt voor minder pollen in je haren.

5

Kunstgras

Wist je dat er steeds meer kunstgras voetbalvelden in speeltuinen zijn? Daar heb je de graspollen niet. Als het dan toch te erg wordt, ga je gewoon naar huis.

6

Speciale hor

Er zijn ook speciale horren voor ramen en deuren tegen pollen, zo komen ze veel minder binnen. s' Ochtends en s' avonds laat kan je raam dan gewoon lekker open.

7

Schoon bed

Ga niet met buitenspeelkleding op je bed liggen. Zo krijg je minder last van die pollen als je gaat slapen.

8

Vaseline in je neus en kunsttranen

Soms kan een beetje vaseline in je neus ook helpen om pollen tegen te houden. Je kunt ook je ogen spoelen met kunsttranen, een soort oogdruppels. Hierdoor spoel je de pollen uit je ogen en dat helpt tegen de jeuk.

9

Binnen afspreken

Op dagen dat het er veel pollen zijn, kun je ook bij vrienden thuis afspreken.

10

Praat erover

Praat over je hooikoorts met je vrienden en vriendinnen. Samen kun je een plan maken over wat je gaat doen. Zo is het voor iedereen leuk. Vaak zijn je vrienden heel begripvol.

Auteurs folder

Dr. H. K. Brand, Kinderarts-allergoloog, Amsterdam UMC,
hoofdexpert
Drs. G. M. Feld, Arts-assistent Kindergeneeskunde, Amsterdam
UMC, folderbaas
Dr. O. Liem, Kinderarts – allergoloog, Amsterdam UMC
Dr. M. Stadermann, Kinderarts-allergoloog, Diaconessenhuis
Drs. C. Gallant, Arts-onderzoeker Kindergeneeskunde, KU Leuven
Dr. G. Kamp, Kinderarts, Tergooi MC
Dr. B. van Ewijk, Kinderarts – pulmonoloog, Tergooi MC,
eindredactie

Redactie

Femke Noordink, Moving Stories

Vormgeving en Illustraties

Drs. Hester Barree, arts-assistent kindergeneeskunde, St. Antonius, Utrecht
Drs. Julia Groenveld, arts-onderzoeker chirurgie, St. Antonius, Utrecht
Drs. Moniek Veldhuis, kinderarts in opleiding, Amsterdam UMC (@MoniekLegtUit)

Met dank aan

Annemarie Alderden, Bestuursondersteuner Kind bij de Dokter

Patiëntperspectief

We bedanken een aantal betrokken kinderen en ouders die hebben meegelezen.

www.kinbijdedokter.nl