



## SPEELGOED VOOR KINDEREN MET ASTMA

### Speelgoed voor kinderen met astma

*Welk speelgoed is geschikt voor een kind met astma? En welk type speelgoed is juist ongeschikt, zodat het kind er maar beter niet mee kan spelen? Waar moet je op letten bij de aanschaf van nieuw speelgoed? Hoe kun je speelgoed het beste onderhouden? Kan het kind wel met andere kinderen meespelen? En sporten?*

*Iedereen die te maken krijgt met een kind met astma zal zich deze en soortgelijke vragen wel eens stellen. Gelukkig blijkt in de praktijk dat met een paar duidelijke maatregelen en wat discipline een kind met astma net zo kan genieten van spelen en speelgoed als andere kinderen.*

#### Hoe ontstaat astma?

Astma is een irritatie van de luchtwegen als een reactie op prikkels. Die prikkels kunnen al dan niet allergen zijn. Niet-allergische prikkels zijn bijvoorbeeld tabaksrook of mist, kou, chloor, verflucht, braadlucht, parfum. Stoffen waar een allergie voor ontwikkeld kan worden zijn met name: de huisstofmijt in huisstof, huidschilfers van huisdieren, stuifmeel en pollen, schimmelsporen of bepaalde voedselbestanddelen. De reactie is meestal benauwdheid of een piepende ademhaling, hoesten of huiduitslag (eczeem).

Kortademigheid is de meest herkenbare reactie. Een kind kan hier op zo'n moment medicijnen tegen gebruiken (inhaleren).

#### Kijk uit met stof

In ca. 75% van de gevallen is huisstofmijt de boosdoener. Mijten gedijen goed in een warm en vochtig klimaat, en in stof. Zorg dus dat speelgoed wordt opgeborgen in afsluitbare kasten of bakken (rollerkits). Ook open boekenplanken zijn beruchte stofverzamelplaatsen!

Bekijk de aanwezige knuffels en poppen kritisch: langharige, niet-wasbare exemplaren zijn minder geschikt voor kinderen met astma.

#### Onderhoud

Houd de speelomgeving zo goed mogelijk stofvrij: geregeld even nat afnemen helpt het best, ook voor het grotere speelgoed met een glad hard oppervlak (van hout of plastic). Klein plastic speelmateriaal kan goed gewassen worden in de wasmachine in een kussensloop.

Pluche beesten of andere soorten stoffen knuffels en lappenpoppen moeten geregeld gewassen worden. Eens in de zes weken, op 60°C, in de wasmachine. Goed laten drogen, daarna stofzuigen om de overgebleven uitwerpselen te verwijderen.

Als een knuffel niet gewassen kan worden, kunnen huisstofmijten en resterende schadelijke stoffen ook verwijderd worden door hem in de vriezer te doen. Na een weekje zijn de mijten dood. Goed uitspoelen met lauwwarm water en snel laten drogen.

#### Onderhoud speelgoed

- Houd de speelomgeving zo **goed mogelijk stofvrij**: geregeld even nat afnemen helpt het best, ook voor het grotere speelgoed met een glad hard oppervlak (van hout of plastic). Klein plastic speelmateriaal kan goed gewassen worden in de wasmachine in een kussensloop.
- Pluche beesten of andere soorten stoffen knuffels en lappenpoppen moeten geregeld gewassen worden. Eens in de zes weken, op 60°C, in de wasmachine. Goed laten drogen, daarna stofzuigen om de overgebleven uitwerpselen te verwijderen.
- Als een knuffel niet gewassen kan worden, kunnen huisstofmijten en resterende schadelijke stoffen ook verwijderd worden door hem in de vriezer te doen. Na een weekje zijn de mijten dood. Goed uitspoelen met lauwwarm water en snel laten drogen.

## Knuffels

Via de website van de allergiespecialzaak kunt u knuffels bestellen die gemaakt zijn van ACb® stof- en allergeendicht materiaal. Dit materiaal wordt ook gebruikt voor de productie van matras-, kussen- en dekbedhoezen voor astmapatiënten. Groot voordeel is, dat deze knuffels niet frequent bij 60° C gewassen hoeven te worden om allergeenvrij te blijven. Ter overweging: als een kind twee gelijke knuffels heeft, zal het tijdens de schoonmaak niet zonder hoeven te stellen. Bij de Allergiewinkel is losse kussenvulling van stof- en allergeendicht materiaal te bestellen waarmee zelf gemaakte knuffels opgevuld kunnen worden.

## Buiten spelen

In het voorjaar en de zomer is buiten spelen weer heerlijk, na de koude wintermaanden. Maar kinderen met astma in de vorm van hooikoorts kunnen het dan juist benauwd krijgen. Door bij een spel geleidelijk het tempo op te voeren, kan het lichaam zich instellen op de inspanning.

## Begeleiding

Astma mag er nooit toe leiden dat kinderen buiten de groep geplaatst worden. Ouders weten al snel hoe ze moeten handelen, maar de leiding in sport- of hobbyclubs en docenten op school hebben een andere verantwoordelijkheid. Goede communicatie met de ouders is van groot belang. Bij een lichamelijke inspanning is een goede warming-up belangrijk. Als een kind langzaam aan de inspanning went, kan het daarna gewoon met de anderen meedoen. "Laat 'm niet zitten, maar jaag 'm ook niet op!"

Indien u vragen heeft over astma, kunt u contact opnemen met de advieslijn van het Longfonds (voorheen Astmafonds), telefonisch bereikbaar van 9.00 tot 17.00 uur onder nummer 0900 - 227 25 96 (€ 0,50 per gesprek) of stuur een bericht naar [advieslijn@longfonds.nl](mailto:advieslijn@longfonds.nl). U kunt ook voor meer informatie de website bezoeken: [www.longfonds.nl](http://www.longfonds.nl)

Speciaalzaak in stof- en allergeenvrij speelgoed en kussenvulling  
Allergie zorg  
De Ring 5, 5261 LM Vught  
Tel. 073 - 61 270 31  
[info@allergie zorg.nl](mailto:info@allergie zorg.nl)  
[www.allergie zorg.nl](http://www.allergie zorg.nl)

**SpeelGoedInfo.nl wil onder meer voorlichting geven over goed speelgoed. Want: Goed Speelgoed is altijd leuk. Het prikkelt de fantasie en, niet onbelangrijk: je raakt er niet gauw op uitgekeken.**

Er zijn meerdere folders samengesteld die bij de aanschaf van speelgoed geraadpleegd kunnen worden:

- Baby en dreumes
- Peuter en kleuter
- Schoolkind
- Spellen
- Puzzels, meer dan een mooi plaatje!
- Spellen en speelgoed voor volwassenen
- Zomer- Buitenspeelgoed
- Speelgoed voor onderweg
- Speelgoed voor het zieke kind
- Speelgoed voor kinderen met astma
- Speelgoedkoophulp
- De 10 speelgoedregels helpen!

Daarnaast zijn de volgende folders verkrijgbaar:

- Informatie over [SpeelGoedInfo.nl](http://www.speelgoedinfo.nl)
- en over de
- Veiligheid van speelgoed

**Goed speelgoed is altijd zijn prijs waard!**

Voor meer informatie over goed speelgoed kunt u altijd terecht in de speelgoedzaak, maar u kunt ook kijken op [www.speelgoedinfo.nl](http://www.speelgoedinfo.nl) of e-mailen naar: [info@speelgoedinfo.nl](mailto:info@speelgoedinfo.nl)