

**Het is weer zover, de pollen zijn er weer. Dat is onprettig voor sportievelingen die last hebben van hooikoorts. Maar je wilt natuurlijk wel blijven hockeyen, daarom volgt hier een aantal tips van de kinderlongverpleegkundigen van DeKinderkliniek:**

- Slaap in deze periode met je ramen dicht. Als je de slaapkamer wilt luchten, doe het dan 's morgens. 's Avonds hangen er namelijk meer pollen in de lucht dan 's morgens. Of na een regenbui. Wil je toch je ramen open hebben, open dan de ramen waar geen wind op staat en zet er horren in.
- Kleed je niet om in de slaapkamer, pollen op de kleding komen hierdoor vrij in de ruimte waar je ook slaapt. Trek je hockeykleren aan op de hockeyclub en neem daar een warme douche na de wedstrijd. Gebruik tijdens het douchen geen shampoo/douchegel/zeep die té sterk ruikt, omdat sterke geuren de allergische reactie versterken.
- Heb je geen tijd om te douchen? Was dan wel altijd je handen en je gezicht als je buiten bent geweest én snuit je neus!
- Sluit de ramen van de auto op weg naar een uitwedstrijd.
- Draag zolang mogelijk een zonnebril als je buiten bent; ze beschermen je ogen tegen invliegend stuifmeel.
- Heb je last van je ogen, wrijf er dan **niét** in, dit maakt het enkel maar erger.
- Je kunt de irritatie verminderen door een vochtig washandje op je ogen te leggen of te spoelen met lauw water. Ook het druppelen van de ogen brengt vaak verlichting. Neem een washandje mee in een plastic zakje voor tijdens de rust en direct na de wedstrijd.
- Droog je (hockey)was niet buiten. De pollen kunnen zich namelijk ook in kleding nestelen.
- Was je haar wat vaker en borstel je haar vóór het slapen gaan. De pollen komen dan niet op je hoofdkussen terecht.

- Als de allergische reactie te sterk wordt, neem dan een (warme) douche. De warme vochtige lucht zuivert de lucht van pollen in de badkamer waardoor je ademhaling stabiliseert. Tevens zorgt het water dat alle pollen van je huid verdwijnen. Eveneens zorgt het water dat je ogen gezuiverd worden en het jeukend en/of branderige gevoel zal verdwijnen en je ogen kunnen herstellen. Eveneens heeft het een positieve werking op de prikkelende neus en keel. De allergische reactie zal sterk verminderen tot zelfs tijdelijk verdwijnen tijdens en kort na het douchen.
- Vermijd tabaksrook en rokerige ruimtes, deze zorgen namelijk voor extra prikkeling en snellere reactie op pollen. Vermijd eveneens zelf roken.
- Neem je medicijnen, je antihistaminica tabletje of drankje, je neusspray of oogdruppels.
- Kijk voor informatie op [www.pollennieuws.nl](http://www.pollennieuws.nl) (site en app) of LUMC (site). Dan kun je zien hoeveel en welke pollen er zijn.