

Tips:

De meeste ALS patienten kunnen weinig of geen kou verdragen. Toch kan een goede winterwandeling of buitenactiviteit opbeurend zijn. Denken we maar aan de talrijke en leuke activiteiten die plaatsvinden in de wintermaanden. Daar niet kunnen aanwezig zijn, is vaak op sociaal vlak een gemis.

Daarom enkele nuttige tips.

Het dragen van goede kleding is belangrijk, zowel tegen de kou als tegen een mogelijke val. Draag altijd handschoenen, hoofddekkel en bescherm bij strenge kou je gezicht en andere vitale delen met bvb. watervrije vaseline. Een sjaal voor het aangezicht en het ouderwetse zeem voor de borst zijn goede beschermingen.

Goede kleding moet niet te fel worden voorverwarmt. Want kledingstukken, met name sokken, die te warm zijn, zorgen voor veel zweet. Het zweet koelt vervolgens af en hierdoor kan uiteindelijk bevriezing van de lichaamsdelen ontstaan. Je kan beter een extra kledingstuk te veel aantrekken tijdens het wandelen dan een kledingstuk te weinig.

Met vingers als ijsklompjes, oude maar doeltreffende oplossing: wanten! Nieuw: handschoenen van Neopreen, Fleece, Thinsulate en GoreTex. Zorg er wel voor dat ze droog blijven!

Een isolatiedeken komt van pas wanneer iemand in een rolstoel zit. Om een te snelle en te grote afkoeling te voorkomen, wordt best een isolatiedeken gebruikt. Deze zorgt ervoor dat de lichaamswarmte niet verloren gaat in de buitenlucht, maar bewaard blijft in de nabije omgeving van het lichaam. Hierdoor wordt de afkoeling zo veel mogelijk voorkomen. Lichaamswarmte wordt voor een groot deel afgevoerd via het hoofd. Voor eenmaal hou je het hoofd niet koel maar warm. Ook hier hebben de synthetische stoffen als Fleece, GoreTex... hun intrede gedaan.

Je huid tegen de kou beschermen is geen overbodige luxe, want deze kan je huid beschadigen. Vooral het aangezicht en de handen vormen gevoelige plekken. Maar ook de rest van het lichaam mag men zeker niet vergeten te beschermen.

De huid is bedekt door een beschermende laag waarvan de beschermende activiteit ongedaan kan worden gemaakt onder invloed van externe factoren zoals koude, wind, zon en temperatuurschommelingen. De huid droogt vervolgens uit, vooral op plaatsen waar minder talg in de huid gevormd wordt (handen, lippen).

Niet alleen natuurlijke agressors spelen hier een rol : de vervuiling en tabak begunstigen de aanmaak van vrije radicalen en beschadigen de huidcellen. De verstikte huid droogt uit. Men moet ook rekening houden met de effecten die het ouder worden meebrengt : hoe ouder men wordt, hoe meer de uitdroging zich accentueert.

Je lichaam bindt de strijd aan tegen de koude temperaturen. Om beter de lichaamswarmte op peil te houden, gaat de bloedsomloop zich vooral richten op de interne lichaamsorganen. De lichaamsdelen die zich aan het uiteinde bevinden (handen, voeten en aangezicht) krijgen het hierdoor harder te verduren. Ze worden kwetsbaar en het is dus nodig ze te hydrateren om uitdroging te vermijden. Anders riskeer je kloven en barsten op te lopen.

Je lippen dreigen het eerste slachtoffer van de kou te worden, want ze maken weinig talg aan. Men moet ze dus voldoende beschermen door regelmatig een hydraterend product aan te brengen. Barsten en kloven in de lippen kunnen eveneens wijzen op een tekort aan vitamine B2 (riboflavine). Deze vitamine B2 kan niet in het lichaam opgeslagen worden. Dit geldt trouwens voor elke vitamine B. Men

moet dus dagelijks de nodige hoeveelheid opnemen langs de voeding of via supplementen. Deze vitamines kan vernietigd worden door het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Vrouwen die de pil nemen moeten dus extra opletten.

Gekloven lippen kunnen ook wijzen op een tekort aan essentiële vetzuren, die niet door het lichaam aangemaakt worden. Deze essentiële vetzuren treft men aan in sommige oliën (van vis, wilde ezel, zonnebloemen, olijven,...) en deze zorgen voor een soepele en elastische huid.

Je ademt door je neus en je mond. Zorg dat de luchttoevoer schoon blijft. Een natte modderige en koude winter zorgt vaak voor ontstekingen, loopneuzen en afters (blaasjes in je mond). Veel drinken en af en toe je mond spoelen met een ontsmettend mondwater en je neus eventueel met fysiologisch water (vraag ernaar bij je apotheker).

Zorg er tevens voor dat je niet te veel zout bij de maaltijd gebruikt. Zout heeft immers een deshydraterend effect op de lippen.

Als de huid trekt of uitdroogt en er verschijnen rode plekken, dan moet je er in de eerste plaats voor zorgen dat de huid voldoende beschermd wordt, zodat ze zich kan herstellen. Sommige verzorgingsproducten kunnen de uiterlijke tekenen van de beschadiging door de kou doen verdwijnen. Dit geldt bijvoorbeeld voor de rode plekken, die ook wel 'flush' genoemd worden.

Als je bij het naderen van de winter een prikkelend of trekkend gevoel in je aangezicht waarneemt, betekent dit dat je huid te droog is. Denk er ook aan dat hydratatie de basisverzorging vormt voor elke type huid, zowel vette als droge.

