

Praktische tips bij dagelijkse lichaamsfuncties

Eten en drinken

Mensen die ALS hebben ondervinden veel problemen met eten en drinken. De oorzaak kan zijn dat de mond- en kauwspieren zodanig aangetast zijn dat het eten niet meer in de mond wordt gehouden wat het kauwen van voedsel bemoeilijkt. Het kan ook zijn dat de hand, arm, en schouderspieren zo verzwakt zijn dat het vasthouden van een gewone vork of lepel niet meer lukt. Deze problemen kunnen met verschillende hulpmiddelen worden verholpen zodat personen met ALS toch nog zelfstandig kunnen eten.

Bestek

Door vinger- en handatrofie (spierzwakte) kan het vasthouden van het bestek problemen geven. Dit kan worden opgelost door bestek met verdikt handvat te gebruiken, wat het vasthouden vergemakkelijkt. In de handel zijn verschillende soorten van bestek met verdikte handgreep, maar je kunt het ook vrij eenvoudig zelf maken. Neem hiervoor een stuk isolatiebuis (rubberen schuim) en schuif dit over een gewone vork en lepel. Een nadeel is wel dat je de schuim moeilijker kunt schoonhouden.



Bord



Het is aangeraden om een plastic bord te nemen dit breekt niet als het valt en het kan tegen een stootje. Er zijn speciale bordes met een opgezette rand. Deze rand laat toe dat je met behulp van je vork het eten tegen de rand kunt schuiven en het zo gemakkelijker kunt opscheppen. Wanneer je zo'n bord koopt, zorg er dan voor dat het in de magnetron mag.

Bekers



In de handel zijn verschillende soorten bekere. Dit gaat van gewone plastic bekere tot bekere met twee handgrepen al dan niet verdikt. Handig kunnen de speciale afsluitdoppen zijn met teuten, zodat je minder morst bij het drinken. Bij de ALS Liga zijn eveneens speciale houdere voor rietje te verkrijgen. Deze bevestig je op een gewoon glas of tas en het rietje schuif je erin. Zo blijft het rietje op zijn plaats en kan je steeds gemakkelijker drinken.

Knietafeltje



Een knietafeltje is ideaal voor in de auto, in bed, in de rolstoel, op de camping, ... Om het knietafeltje voldoende stabiliteit geven, moet je er opletten dat onderaan het tafeltje een antislip kussen zit. Het knietafeltje kan ook op tafel worden geplaatst om als leesplankje te gebruiken. Deze knietafeltje zijn ondermeer verkrijgbaar in de winkelketen Blokker.

Andere

- Rust met je ellebogen op tafel om je polsen en hand gemakkelijker te bewegen
- Zit met je knieën en heupen in een hoek van 90 graden in een stoel met rechte rug
- Gebruik een rubber kleefmatje (gemaakt van Dycem) om alles te stabiliseren op tafel
- Voedingssupplementen smaken soms beter in een milkshake. Vraag wel aan je apotheker of deze medicatie mag worden geplet of gemixt in sausen om gemakkelijker te slikken of vraag aan je arts naar vloeibare medicatie.

Aan- en uitkleden

Tijdens het aan- en uitkleden kunnen zich verschillende problemen voordoen. Onder andere wordt het moeilijker om knoopjes van een blouse open en dicht te doen, lukt het strikken van schoenveters niet zo goed meer, ... Ook hier zijn verschillende praktische hulpmiddelen voor handen: knopen dichtmakers, aankleedstok, sokken of panty aantrekker, schoenlepel, elastische veters... Deze laatste rijg je in je schoenen en strik je. Op deze wijze krijg je een instapschoen. Deze veters zijn verkrijgbaar in drie lengtes en in de kleuren zwart en bruin. De veters van 45 cm zijn ook verkrijgbaar in het beige.



Maar de vraag blijft of je deze zelf nog kunt hanteren. Vroeg of laat ben je voor dit soort van zaken aangewezen op hulp. Deze hulp krijg je van je naaste omgeving, thuiszorg, vrijwilligers, ...

Andere

- Kleed je al zittend op een stoel met armleuningen. Dit helpt je om je evenwicht beter te houden.
- Rol van de ene kant naar de ander kant om je broek over je heupen te krijgen. Dit kun door te zitten op een stoel of te liggen in bed.
- Draag wijde en gemakkelijke kleding en liefst met elastische broek- of rokband.
- Kies voor kleding waarin je gemakkelijk geraakt (type omslag, pull-over, ...). Maar zorg ook steeds dat de kleding langs voor open gaat en niet langs achter.
- Draag kleding met grote en platte knopen of met Velcro sluitingen.
- Bevestig een grote lus aan je ritssluiting van je jassen, broeken en/of rokken.

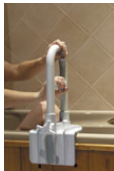
Bed

Het omdraaien in bed, alsook het opstaan kan problemen opleveren. Om gemakkelijk in- en uit het bed te stappen, kun je het verhogen door onder de poten houten plankjes te plaatsen. Of je kunt een hoog-laag bed huren bij de thuiszorgwinkel of indien in voorraad bij de ALS Liga. Het omdraaien in bed wordt vergemakkelijkt door te slapen in satijnen lakens. In de handel zijn speciale matrassen die het omrollen bevorderen en zelfs doorligwonden trachten te voorkomen. Verder zijn er ook allerlei soorten van kussens om een betere ondersteuning te geven.



Dagelijkse hygiëne

Breed is het gamma van problemen die zich voordoen tijdens de dagelijkse hygiëne of het wassen. In en uit het bad stappen, lang staan onder de douche, het open en dicht draaien van kranen, problemen met tandenpoetsen, het wassen van het lichaam en haren, ... Hiervoor bestaan verschillende hulpmiddelen zoals wandbeugels, tillift, badlift, douchestoel, speciale kranen, enz.... Een goed overzicht van alle hulpmiddelen vind je terug op de website van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap of VAPH (www.vaph.be).



Tips bij het wassen

- Antislip matje voor bad of douche
- Gebruik een badspoons op een stok
- Gebruik zeep bevestigd aan een touw, of steek de zeep in het washandje of neem vloeibare zeep
- Neem steeds lauw water, omdat warm water je slaperig kan maken
- Naai bandjes aan de handdoeken zodat je ze gemakkelijker kunt vasthouden bij het afdrogen van je rug
- Plaats een handdoek op de grond tegen het slippen als je uit het bad of de douche stapt

- Plaats een handdoek op de rug van een stoel, zodat je door te wrijven met je rug deze gemakkelijker kunt afdrogen
- Een badjas kan eveneens helpen om je af te drogen

Tips om naar het WC te gaan

- Gebruik een WC verhoger. In de handel zijn ook opvouwbare toiletverhogers of stoelen. De verstelbare hoogte is over het algemeen van 45 t/m 62 cm
- Plaats wandbeugels langs het WC, zeker nooit steunen op het papierhoudertje of andere.



Tips bij persoonlijke hygiëne



- Probeer een elektrisch scheerapparaat uit, als je je nog scheert met zeep
- Gebruik een elektrische tandenborstel. Deze hebben over het algemeen een dikkere greep.
- Was je haar met babyshampoo (prikt niet in de ogen)
- Was je haar in een speciale wasbak

Omgeving

Bij het verder vorderen van ALS zul je stilaan problemen beginnen te ondervinden bij het bedienen van lichtsakelaars, stopcontacten, deuren openen en sluiten, telefoneren, schrijven, ... Om je TV, stereo, dvd-speler, deuren, vensters, rolluiken en gordijnen, ... te bedienen kan de ALS Liga je advies verlenen, want in de handel zijn verschillende mogelijkheden om je omgeving op elektronische wijze te besturen.

Tips voor de eerste moeilijkheden

- Aanraak of grote schommel schakelaars.
- Gebruik een stekkerdooshouder. Deze kun je insteken in het stopcontact en de doos op een verhoog leggen zodat je er gemakkelijker bijkan.
- Gebruik timers voor bijvoorbeeld de verwarming af en op te zetten, ...
- Handvrije telefoon met luidspreker en geheugen voor het opslaan van telefoonnummers. Daarenboven moeten veelvuldig gebruikte nummers opgeroepen kunnen worden door slechts 1 toets in te drukken.
- Maak de deurkruk groter, door de hefboom te vergroten zodat je minder kracht hoeft te zetten.
- Vergroot de sleutelgreep.
- Bij het schrijven kun je gebruik maken van pennen met extra groot uiteinde en dikkere antislip greep.
- Om zaken te dragen kun je een schort gebruiken of een draagband die je diagonaal rond je lichaam of lende draagt.
- Neem een duwkarretje met antislip oppervlak (bijvoorbeeld met Dycem)

Bronnen:

- www.ALSLIGA.be
- www.focusonals.com/tips.htm
- Scottish MND Association (MND/ALS library and information centre)