

Wintertips voor ALS patiënten

Algemeen

1. Droge lucht binnenshuis: De koude buiten doet ons al sneller de verming hoger draaien, zodat het lekker warm en gezellig is in huis. Daardoor daalt de luchtvochtigheid echter, want de verwarming verdampt het vocht in de lucht. Koude buitenlucht zorgt voor een extra daling van de luchtvochtigheid in huis.

Dus...

Draai de verwarming niet te hoog en laat de ramen niet de ganse dag openstaan als je je huis een beetje wil verluchten.

Lichaamsverzorging

1. Tips ivm handschoenen:

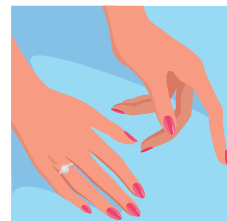


- Proberen koude handen/voeten warm te houden door goed isolerende (hand)schoenen te gebruiken en ervoor te zorgen dat men handen/voeten nooit plots blootstelt aan hevige koude.
- Koop steeds de juiste maat handschoenen. Bij een te grote maat heb je last van toch, bij een te kleine maat knellen je vingers, wanneer ze dikker worden.
- Ga voor verwarmde handschoenen als je vlug koud hebt.
- Bij erg koud weer zijn wanten warmer dan handschoenen.
- Zuiver leren handschoenen zijn te koud in de winters, anders is het als ze goed gevoerd zijn.
- Koop ook liever geen wollen handschoenen; de helft van de mensen heeft last van irritaties bij het dragen van wol.
- Thermische handschoenen of wanten zijn **WEL** een zinvolle aankoop.



2. Tips ivm handverzorgingsproducten:

- Gebruik handlotion enkel preventief. Eens je handen uitgedroogd zijn, kan een handlotion niet meer baten. Wel biedt lotion het voordeel dat hij sneller intrekt dan handcrème.
- Droge handen met barsten, die aanvoelen als schuurpapier kan je enkel helen met een rijke, voedende handcrème. Kies bij voorkeur een crème met vitaminen. Ben je ouder dan dertig, kies dan voor retinol of vitamine A, een beschermende anti-oxidant die het verouderingsproces remt en de productie van collageen stimuleert.
- Je mag een handcrème ook zoveel mogelijk gebruiken, 6 à 7 keer op een dag is geen overbodige luxe!
- Geef je handen af en toe een verzorgend masker. Je hoeft geen speciaal handenmasker te kopen, een gezichtsmasker biedt de juiste bescherming.



- Wat dacht je van een heuse winterkuur voor je handen. Smeer 's avonds voor het slapengaan een dikke laag handcrème op je handen en trek dunne, katoenen handschoenen aan. Ga slapen en laat de crème de hele nacht zijn werk doen.
- Af en toe kan je een peeling gebruiken die dode huidcellen verwijdert: hij laat je huid terug ademen waardoor deze voedingsstoffen van crèmes veel beter opneemt. Na de peeling moet je wel steeds je handen verwennen met een rijke crème.
- Op zoek naar een natuurlijk middeltje om je handen te verzorgen? Meng 1 theelepel honing en 1 theelepel plantaardige olie met enkel druppels citroensap. Wrijf hiermee je handen in, alsook andere droge plekken. Laat het mengsel 10 minuten intrekken, waarna je het met warm water afspoelt.
- Weet ook dat een goede beschermde huid in de winter deels garant staat voor een gezonde huid in de zomer die beter beschermd is tegen zonnestrallen.

3. Tips voor je lippen in de winter:

- Breng meermaals per dag een beschermende lippencreme aan, dit kan veel onheil voorkomen. Lippencreme voorkomt niet alleen gekloven lippen, maar geneest ze ook.
- Ongezouten roomboter werkt zeer goed bij schrale lippen.
- Als je je tanden gepoetst hebt, poets dan heel zacht je lippen mee, zo worden je lippen zacht en krijg je geen velletjes.
- Wil je zachte lippen: Maak dan elke morgen met een vochtig washandje ronddraaiende bewegingen over de lippen.
- Voel je een blaartje aan je lippen opkomen, meteen tandpasta opdoen.
- Schrale, ruwe lippen: doe een beetje honing op je lippen, lekker dik en goed laten intrekken. Niet aflikken!!!
- Schrale lippen: Niet op je lippen likken!!!! Smeer er een beetje babyolie op, veeg na een minuut af met een zachte handen of washandje. Zeker niet aflikken!!!
- Wat ook heel goed helpt tegen schrale lippen is met je vinger zachtjes over je lippen wrijven, niet met de nagels, je eigen lichaamsvet van je vingers zorgt ook voor zachte lippen.
- Je kunt bij elke drogisterij een zeer goede vetzalf krijgen, waarvan je niet direct een vieze smaak krijgt als je het opbrengt. Neribas vetzalf! Werkt ongelooflijk als al het andere niet meer werkt!!!



4. Tips i.v.m. de huid

- Gebruik badolie of badzout om uitdroging van de huid tegen te gaan.
- Met een washandje, spons of puimsteen kan je dode huidcellen verwijderen.

- Beter is dat je niet te lang in bad gaat, want dan kan de huid niet ademen door de poriën. Liefst ook erop letten dat het water niet te warm is (max. 36° C), want dat is ook niet goed voor de bloeddorstroming.
5. Als je je lichaam warm houdt, heb je minder kans op koude handen/voeten.
 6. Langzaam opwarmen, in bed onder de dekens, is meer aangewezen dan een warm bad/douche te nemen als je het koud hebt.

Kledij

1. Zorg ervoor dat je schoenen niet te veel knellen, want knellende schoenen leveren sneller koude tenen op.
2. Meerdere lagen dunne kledij zijn warmer dan één dikke trui, want de warmte blijft tussen de laagjes hangen.

Voedingstips

1. Sla geen maaltijden over. Neem 3 gezonde maaltijden per dag en enkele gezonde tussendoortjes.
2. Zet regelmatig vis op het menu. Eet 1 x per week vette vis, dat zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt.
3. Drink veel water, dit zuivert het lichaam en verwijdert alle afvalstoffen. Thee, ongezoet vruchtensap of groentesap is hier ook goed voor.
4. Eet veel groenten en fruit. Ze bevatten veel kalium en dit heeft een bloeddrukverlagend effect.
5. Kies voor vezelrijke voeding. Vezels helpen immers ook om het cholesterolgehalte te verlagen.
6. Rokers nemen minder snel vitamine C op uit hun voeding. Ze moeten daardoor sneller vitamine C supplementen nemen of stoppen met roken natuurlijk!



Antistress tips



1. Voel jij je gestresseerd? Probeer dan het volgende eens: stop gedurende 30 seconden met wat je aan het doen bent. Adem diep in en uit. Afhankelijk van hoe je je voelt kan je intussen proberen om alles helder op een rij te zetten, aan niets te denken of je te ontspannen door je parelwitte stranden, een gezellig terras of een weldadige sauna voor de geest te halen.
2. Hoe gestresseerd je ook bent, probeer toch tijd vrij te maken om rustig en bewust te eten.
3. Zorg ervoor dat je minstens één uur voor je gaat slapen, bezig bent met iets ontspannends. Een goed boek, een meditatie oefening, een relaxend muziekje,...

4. Lach!! Niets is zo ontstressend als een goede portie lachhormonen die door je lichaam scheuren. Zet een goede komedie op, nodig je grappigste vriend uit en ga een poosje moppentappen... Je voelt de stress zo uit je lichaam vloeien!
5. Probeer je lichaam zo stressvrij mogelijk te houden. Vitamine B6 zou een gunstige werking hebben op het stress hormoon.
6. Neem regelmatig eens ik-tijd waarbij je positieve dingen uit je leven overloopt. Groene kleuren zouden stress reduceren. Altijd de moeite waard dus!