

De winter staat voor de deur. En nu?

Tot op heden hebben wij van de winter nog niet veel gezien. De trage aanvang zou wel eens kunnen leiden tot een strenge winter. Moeten we daarom binnen blijven zitten en de aangename wintermomenten aan ons laten voorbijgaan?

Zeker niet! Met de familie een bezoekje brengen aan een Kerstmarkt, een sneeuwballen gevecht bijwonen of andere winteractiviteiten mogen zeker niet uit de agenda worden geweerd. Daarom volgen hier wat tips waardoor een buitenactiviteit als opbeurend kan worden ervaren.

Kleding

Het dragen van goede kledij is belangrijk, zowel tegen de kou als tegen een mogelijke val. Als bescherming tegen de koude draag je altijd handschoenen en een hoofddeksel. Je gezicht kun je beschermen door een sjaal en door het aanbrengen van watervrije vaseline. Een ouderwetse tip is een zeem dat je op de borst draagt.

Kwaliteitskleding hoeft je niet fel voor te verwarmen, want het leidt tot overbodige transpiratie. Het vrijgekomen zweet koelt af, waardoor bevriezing van de lichaamsdelen kan ontstaan. Beter is met laagjes te werken. Beter een kledingstuk te veel aantrekken, dan eentje te weinig. Het overbodige kan je steeds uittrekken en nadien weer aandoen. Opgelet met de voeten, maak sokken zeker niet te warm, zodat je voeten niet gaan zweten.

Vingers als ijsklompjes? Draag wanten! Gebruik wanten in de nieuwste materialen zoals Neopreen, Fleece, Thinsulate en GoreTex, maar zorg ervoor dat ze steeds droog blijven.

Denk er aan dat lichaamswarmte voor een groot deel wordt afgevoerd via het hoofd. Voor eenmaal mag je het hoofd warm houden. Ook hier helpen de nieuwste synthetische stoffen als Fleece, GoreTex, ... het best.

Rolstoelgebruikers raden we aan van een isolatiedeken te gebruiken. Zo'n deken beschermt tegen een te snelle en te grote afkoeling. De lichaamswarmte gaat dan niet verloren in de buitenlucht, maar blijft bewaard rond het lichaam.

Huid

Je huid tegen de kou beschermen is eveneens geen overbodige luxe en wordt vaak over het hoofd gezien. Vooral het aangezicht en de handen vormen gevoelige plekken. Je huid bezit van nature een beschermlaag. Deze kan worden aangetast door externe factoren zoals koude, wind, zon en temperatuursschommelingen. Op plaatsen waar de huid minder talg produceert zal zij bijgevolg uitdrogen. De handen en de lippen zijn het grootste slachtoffer. Niet alleen deze natuurlijke factoren spelen een rol, maar ook de vervuiling en tabak kunnen de huid uitdrogen. Niet onbelangrijk zijn de effecten van het ouder worden. Hoe ouder, hoe droger de huid wordt.

Uitdroging ga je te lijf door te hydrateren. Hierdoor kan je kloven en barsten van de huid voorkomen.

Je lippen dreigen het eerste slachtoffer van de kou te worden. Breng daarom op regelmatige tijdstippen een hydraterend product aan. Opgelet, barsten en kloven in de lippen kunnen eveneens wijzen op een tekort aan vitamine B2 (riboflavine). Zorg dagelijks voor de nodige hoeveelheid langs voeding (lever, ei, gist, vis, volkoren producten, melk, kiemen, bladgroenten en vlees) of via supplementen. Opgelet, deze vitamine kan vernietigd worden door het vrouwelijk hormoon oestrogeen, wat in de anticonceptie pil zit.

Gekloven lippen kunnen ook wijzen op een tekort aan essentiële vetzuren (vis, zonnebloemen, olijven, ...). Deze zorgen ervoor dat je huid soepel en elastisch blijft.

Zorg dat je niet te veel zout gebruikt bij de maaltijden, want zout heeft een deshydraterend effect op de lippen.

Wanneer je een prikkelend of trekkend gevoel hebt in je aangezicht of lichaam, betekent dit dat je huid te droog is. Denk er ook aan dat hydratatie de basisverzorging vormt voor elke type huid, zowel de vette als de droge.

Ademhalingsinfecties

In de winter zullen ALS patiënten veel sneller dan andere mensen infecties ontwikkelen op hun longen en problemen hebben met de ademhaling wegens het onvermogen te hoesten. De infecties kunnen ook ontstaan omdat een ALS patiënt niet diep genoeg kan inademen om lucht te laten circuleren door de longen.

Hieronder enkele suggesties om algemene ademhalingsinfecties te verhinderen:

- Bewaar een afstand van 1 meter of meer tussen jezelf en personen met een verkoudheid, een loopneus, bronchitis of die hoesten en/of koorts hebben. Opgelet, een virale infectie is besmettelijk en kan leiden tot bacteriële besmettingen.
- Een bacteriële besmetting gaat gepaard met koorts (38 graden of meer). Raadpleeg zeker je huisarts wanneer je één van volgende symptomen hebt: gele of groene neusloop, bronchiale afscheidingen gedurende verschillende opeenvolgende uren, pijn ter hoogte van de sinussen en vuilophoping in de borst.
- Vermijd blootstelling aan stof en dampen. Als je rookt, stop dan. Vermijd zeker het passief roken. Tracht zo actief mogelijk te blijven en doe aan lichaamsbeweging die binnen uw eigen mogelijkheden ligt. Actief zijn en regelmatig van positie veranderen helpt u om de longen open te houden. Zelfs het draaien in je bed kan helpen.
- 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 aften (blaasjes in je mond). Je neus spoelen kan met fysiologisch water (vraag ernaar bij je apotheker). Aften kan je voorkomen door veel te drinken en af en toe je mond te spoelen met ontsmettend mondwater.
- Vraag je huisarts naar een griepvaccin en een longontstekingswerende vaccinatie. Deze laatste vermindert het risico op longontsteking.