

## **Goede Raad om Ademhalingsinfecties te voorkomen bij ALS.**

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 en afscheidingen op te hoesten. De infecties kunnen ook ontstaan omdat een ALS patiënt niet diep genoeg kan inademen om lucht te laten circuleren door de longen.

Onderstaande zijn suggesties om algemene ademhalingsinfecties te verhinderen:

- Probeer om een afstand van 1 meter of meer te houden met mensen die een virale verkoudheid of een bronchitis hebben, of symptomen vertonen zoals een loopneus, niezen, hoesten en/of koorts. Veelal zijn het de kinderen die deze infecties meebrengen van school. De virale infecties zijn besmettelijk en kunnen leiden tot bacteriële besmettingen.

- De bacteriële besmettingen geven 38 graden en meer koorts. Gele of groene neusloop en bronchiale afscheidingen gedurende verschillende opeenvolgende uren, pijn ter hoogte van de sinussen en vuilophoping in de borst kunnen allen moeilijkheden veroorzaken in het ontruimen van afscheidingen in de longen. Het is zeer belangrijk om uw arts op de hoogte te brengen als u om het even welk van deze symptomen ervaart.

- Vermijd blootstelling aan stof en dampen. Als u rookt, probeer te stoppen en vermijd zeker het passief roken. Tracht zo actief mogelijk te blijven en oefen lichaamsbeweging uit die binnen uw eigen perken liggen. Actief zijn en regelmatig van positie veranderen helpt u om de longen open te houden. Zelfs het draaien in uw bed kan helpen.

- Vraag uw huisarts naar een longontstekingswerende vaccinatie. Deze immunisering vermindert het risico op longontsteking veroorzaakt door pneumokokken, een veelvoorkomende bacteriële longontsteking. Ook een griepvaccin kan zeer nuttig zijn, maar vraag hieromtrent ook advies aan uw huisarts.