

## DE WINTER STAAT VOOR DE DEUR. EN NU?

De winter kan wel eens voor uitdagingen zorgen. Dat betekent echter niet dat we de ganse winter binnen moeten blijven zitten. Met de juiste voorzorgen kunnen we zelfs op ijskoude dagen genieten van het buiten-zijn. Hierbij enkele tips om je winterse buitenactiviteiten zo goed mogelijk aan te pakken.

### Kleding

Het dragen van goede kledij is belangrijk, zowel als bescherming tegen de kou als bij 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 het gebruik van een zeemvel dat je op de borst draagt.

Kwaliteitskleding hoef je niet vóór te verwarmen, want dat leidt tot overbodige transpiratie. Het vrijgekomen zweet koelt af, waardoor bevriezing van lichaamsdelen kan ontstaan. Beter is het met laagjes te werken. Beter een kledingstuk te veel aantrekken, dan eentje te weinig. Overbodige kleding kan je steeds uit- en nadien weer aantrekken. 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 synthetische materialen zoals Neopreen, Fleece, Thinsulate of GoreTex, maar zorg ervoor dat ze steeds droog blijven.

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

Rolstoelgebruikers raden we aan om 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 beschermde laag. Deze kan worden aangetast door externe factoren zoals koude, wind, zon en temperatuurschommelingen, maar ook door vervuiling, tabak en veroudering. Op plaatsen waar de huid minder beschermd wordt door talgproductie zal zij uitdrogen.

Wanneer je een prikkelend of trekkend gevoel hebt in je aangezicht of lichaam, betekent dit dat je huid te droog is. Uitdroging ga je te lijf door te hydrateren. 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.

### 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 verminderde vermogen 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, of bronchitis of die hoesten en/of koorts hebben.
- 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.
- Vermijd blootstelling aan stof en dampen. Stop met roken; vermijd ook het passief roken. Tracht zo actief mogelijk te blijven en doe aan lichaamsbeweging die binnen uw mogelijkheden ligt. Actief zijn en regelmatig van positie veranderen helpt u om de longen open te houden; zelfs 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 aftent (blaasjes in je mond). Je neus spoelen kan met fysiologisch water (vraag ernaar bij je apotheker). Aftent 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.