

FRÜHLING UND HEUSCHNUPFEN

Auch nach einer ALS-Diagnose können Sie die Natur draußen weiterhin genießen.

Jetzt ist der Frühling wieder im Lande, was der ideale Zeitpunkt ist wieder mehr außer Haus aktiv sein. Sie können zum Beispiel auf einer Terrasse, in dem Garten oder Patio frühstücken, die Zeitung oder ein gutes Buch draußen lesen, genau sowie den Laptop benutzen bei der Arbeit oder einfach die Gegend beobachten und den Wind auf deine Haut spüren. Sie können Ihre freigebliebene Zeit auch nutzen um einem Wochenende-Urlaub zu planen falls der Ehemann oder die Ehefrau, oder Freunde und Familie nicht arbeiten und also zur Verfügung stehen um Sie zu begleiten mit Ihrem Rollstuhl. Viele örtliche und nationale Parks sind ab jetzt geöffnet, denn der Frühling eignet sich perfekt um Blumen anzuschauen in einem botanischen Garten und Arboretums. Es gibt auch Seen, die Fischerei anbieten und rollstuhlgängliche Landungsbrücken haben. Über die verfügbaren Webseiten können Sie wahrscheinlich Auskünfte bekommen. Wenn nicht, können Sie sich eventuell auch im Voraus telefonisch informieren. Heutzutage berichten viele Parks über die Rollstuhlgänglichkeit auf ihrer Webseiten. Falls Sie nah am Meer wohnen, können Sie einen entspannenden Spaziergang im Rollstuhl machen. Das Gesäusel des Meeres und das Geräusch der Möwen kommt man zur Ruhe.

Wenn Sie etwas mehr Aktion wünschen, können Sie auch Tierparke oder Vergnügungspark besuchen. Auch diese Parks sind heutzutage genügend rollstuhlgänglich.

Viele Leute, auch ALS-Patienten, können Heuschnupfenbeschwerden haben im Frühling. Aber für ALS-Patienten ist es mehr als nur eine Unannehmlichkeit, vor allem wenn man schon Probleme hat Schleimen auf zu husten und/oder Schluckbeschwerde hat. Dann kann Heuschnupfen sehr unangenehm sein.

Heuschnupfensymptomen sind:

- Triefnase
- wässrige Augen
- Verstopfung
- oft niesen
- juckende Augen, Nase, Gaumen oder Kehle
- geschwollene, blaue Haut unter den Augen (allergisches blaues Auge)
- husten
- Druck oder Schmerzen am Angesicht

Heuschnupfen kann weiterhin auch Folgendes verursachen:

- Schlaflosigkeit
- Müdigkeit
- Reizbarkeit

ALS verschlimmert die Heuschnupfensymptomen. Durch Allergien erhöht die Schleimproduktion und durch verringerten Atemkapazität können ALS-Patienten manchmal nicht tief genug husten um die Kehle und Lungen frei zu machen. Außerdem können manche Medikamente gegen Allergie Schlaflosigkeit verursachen. Dies kann Atmungskomplikationen beim Liegen bewirken.

Trotzdem gibt es eine Menge Dinge die man tun kann um sich besser zu fühlen:

- Je weniger Blütenstaub und Hausstaub (die beide Heuschnupfen auslösen können) in die Umgebung, desto besser Sie sich fühlen. Schließen Sie alle Fenster, installieren Sie einen speziellen Luftreiniger mit eingebautem Filter an deinem Erwärmungs- und/oder Kühlsystem. Minimalisieren Sie den Innenstaub, indem Sie ordentlich staubsaugen mit einem Staubsauger, der einen Allergiepräventionsfilter hat. Staubsauger, die einen Staubbeutel mit Mikrofiltration in 2 oder 3 Schichten haben, filtern schon sehr viele kleine Allergensubstanzen aus der Staubsaugerluft. Standardstaubsauger lassen alle kleine Allergensubstanzen ungehindert durch.
- Genügend Hydratisierung hilft um die Schleime nicht dicker zu machen. So können Sie diese Schleime einfacher aushusten. Benutzen Sie einen Nasespray für eine verstopfte Nase.
- Besprechen Sie mit Ihrem Hausarzt welche Medikamenten Sie am besten einnehmen. Medikamenten wie Loratadin behandeln Laufnasen, wässrigen Augen und niesen. Die normale Dosis ist ein Tablett von 10 mg.
 - Fragen Sie Ihren Apotheker oder Arzt die Heuschnupfenmedikamenten zu kontrollieren ob diese Medikamenten zusammen mit Ihren anderen Medikamenten eingenommen werden können.
 - Allergiemedikamenten können eine Möglichkeit für Sie sein, aber sie wirken oft erst effizient nach verschiedene Monaten. Ihr Arzt kann Ihnen notwendigerweise zu einem Allergologen überweisen.
 - Wenn Sie einen BiPap-Beatmungsapparat benutzen, sorgen Sie dann für befeuchtete Luft. Die extra Feuchtigkeit hilft verhindern, dass Ihre Nase, Ihren Mund und Ihre Kehle austrocknen. Außerdem hilft es Ihnen auch um zu gehen mit der zusätzlichen Schleimbildung wegen der Allergie.

- Besprechen Sie mit Ihrem Neurologen die Vorteile und Möglichkeiten um einen Hustenapparat zu benutzen. Es ist eine nicht-invasive Therapie, die auf sichere Weise die Schleime entfernt bei Menschen, die nicht (Spitzenhuststrom weniger als 270 l/m) effektiv husten können. Es ist gebrauchsfreundlich. Das Apparat hat die Form einer Maske und soll man auf die Nase und den Mund stellen. Der Apparat ist verbunden mit einer Beatmungsmaschine. Sowohl ALS-Patienten mit Heuschnupfen als ALS-Patienten in eines bestimmten Sta-

dium ihrer Krankheit können dieses Apparat benutzen.

Ihre Begeisterung für Außenaktivitäten müssen Sie also auf keinem Fall bremsen, denn einen Rohrstuhl oder Heuschnupfen sollen Ihnen nicht davon zurückhalten aus zu gehen!

Übersetzung aus **The Exchange**
Übersetzung: ALS Liga: **Marijke Vermeulen**

WIE KANN MAN DAS RISIKO AUF DEHYDRATISIERUNG VERMEIDEN

Auf heißen Tagen kann man als pALS schneller dehydratisieren. Und je älter man ist, desto größer ist die Gefahr.

Personen mit ALS sollen sich deswegen bewusst davon sein, dass Flüssigkeitsaufnahme an solchen Tagen noch wichtiger ist als an anderen Tagen. Denn durch Dehydratisierung werden die Absonderungen von Schleim in der Kehle zäher und kann es noch schwieriger werden zu schlucken und diese Absonderungen aus zu husten, vor allem wenn man dazu auch einen schwachen Hust hat. Das Alles kann verringert werden durch genügend Wasser zu trinken. Um Dehydratisierung zu messen, sollte man die Urinfarbe anschauen. Denn die Nieren halten so viel Flüssigkeiten fest wie möglich, wobei nur die überschüssige Flüssigkeiten zur Blase fließen. Ein dunkelgelber, konzentrierter Urin ist ein Zeichen dafür, dass man dehydratisiert ist. Hellgelber Urin dagegen heißt, man nimmt genügend Flüssigkeiten auf.

Weil viele pALS Schluckbeschwerden haben, werden sie, mehr als andere Menschen, die Neigung haben zu wenig zu trinken. Menschen mit einer PEG-Sonde (percutane enterale Gastrostomie) sollen extra vorsichtig sein, denn sie nehmen trotz ihre (flüssige) Sondenernährung nicht immer genügend Flüssigkeiten auf. Manche Patienten verringern sogar zielbewusst ihre Flüssigkeitsaufnahmen wenn sie verreisen, damit sie sanitäre Bedürfnisse vermeiden können. Machen Sie das auf jeden Fall nicht!

Im Folgenden stehen einige Tipps um Dehydratisierung zu vermeiden.

- Wenn Sie Schluckbeschwerden haben, versuchen Sie Tick-It®. Das ist ein Pulver, dass zu Wasser zugefügt werden soll, damit die Flüssigkeit einer honigartigen Brei formt. So ist es einfacher die Flüssigkeit in der Kehle laufen zu lassen und zu schlucken. Auch für Menschen die Schwierigkeiten haben, den Mund zu schließen, kann dieses Medikament hilfreich sein.

- pALS mit einer PEG sollen sicher auch pures Wasser trinken, denn die Sondenernährung enthält nicht genügend Flüssigkeiten für einen ganzen Tag wenn es warm ist. Wenn Ihr Ehemann oder Ihre Ehefrau, PflegerIn oder FreundIn etwas trinkt, machen Sie das dann auch, über Ihre Sonde. Das ist eine gute Weise sich bewusst zu sein wie viel Flüssigkeiten man braucht, weil man die gleiche Umgebung teilt. Alkohol ist allerdings nicht angewiesen an heißen Tagen, weil es Dehydratisierung Vorschub leistet. Falls man doch Alkohol trinkt, soll man auf jeden Fall extra Wasser dazu trinken.

- Neben extra Flüssigkeit, ist es auch wichtig genügend Ballaststoffe auf zu nehmen, um Konstipation zu vermeiden. Metamucil® ist ein Pulver, das als Ballaststoffergänzung bei der Ernährung eingenommen werden kann. Fügen Sie einen Teelöffel Wasser zu zu dem Pulver, mengen Sie es, und fügen Sie es jeden Tag zu zur Sondenernährung. Jevity® ist eine andere Ballaststoffergänzung, das bei der Ernährung eingenommen werden kann. Vor dem Einnehmen, besprechen Sie das bitte erst mit Ihrer DiätistIn, falls Sie Sondenernährung gebrauchen.

- Falls Sie geringe Schluckbeschwerden haben, können Sie eventuell regelmäßig an einem Eisblöckchen nippen. Probieren Sie auch manchmal ein leckeres Eis oder Sorbet. Die haben verschiedene Vorteile: sie sind erfrischend, lecker, und man nimmt extra Flüssigkeiten auf.

- Machen Sie sich keine Sorgen um zur Toilette zu gehen, wenn Sie verreisen. Genießen Sie einfach Ihre Reise und Planen Sie im Voraus etwas mehr Zeit ein in der Badezimmer um die ernsthafte Folgen von Dehydratisierung zu vermeiden. Vergessen Sie nicht, dass den Körper 60% aus Wasser existiert.

Trinken Sie also genügend und genießen Sie den Sommer!

Originell: **The Exchange**
Übersetzung: **Marijke Vermeulen**