

Tips:

Vermoeidheid bij ALS verminderen.

Personen die aan ALS lijden hebben vaak te kampen met vermoeidheid ten gevolge van de verzwakking en de verkramping van de spieren. Deze vermoeidheid kan gaan van een milde moeheid tot de extreme uitputting. Pamela Cazzolli, een hoofdverpleegster verbonden aan de ALS-liga van Ohio, stelt dat men de symptomen van vermoeidheid kan verminderen door eerst en vooral alert te zijn voor de eerste tekenen van vermoeidheid. Wanneer men deze eerste tekenen opmerkt, dient men tijdig een rustperiode in te lassen zodat de vermoeidheid beperkt blijft. Verder helpt het ook om kennis te verwerven over welke factoren de symptomen van vermoeidheid kunnen verergeren. Sommige van deze factoren kunnen immers worden vermeden. Door op de hoogte te zijn van welke factoren vermoeidheid kunnen teweegbrengen en verergeren kan men ook controle gaan uitoefenen over deze vermoeidheid. Tot slot kan men de vermoeidheid beperken door strategieën toe te passen die de eigen kracht en energie zo veel mogelijk sparen. In wat volgt worden de eerste tekenen van vermoeidheid, de factoren die vermoeidheid verergeren en enkele antivermoeidheidsstrategieën beschreven.

De eerste tekenen van vermoeidheid:

Trager bewegen en spreken, korte antwoorden geven, eentonig en stiller praten, kortademigheid, meer zuchten, verminderde eetlust, verhoogde irriteerbaarheid, angst, huilbuien of minder lachen, minder genieten van dingen waarvan men anders wel geniet, minder geven om dingen die men tevoren wel belangrijk vond, vergeetachtig zijn, minder verzorgd uiterlijk, liever alleen willen zijn, niet geïnteresseerd in het maken van dagdagelijkse beslissingen.

Factoren die vermoeidheid verergeren:

Immobiliteit, het uitvoeren van te zware activiteiten, slaapproblemen, pijn, extreem gewichtsverlies, te weinig vitaminen, ademhalingsmoeilijkheden, stress, angst, hopeloosheid, verdriet, extreme weersomstandigheden (te warm of te koud), bepaalde medicijnen (bv., tranquillizers, pijnstillers, antihistaminica, spierontspanners, sedatieven), alcohol, roken, het feit dat er geen hulp aanwezig is wanneer men het nodig heeft, geldgebrek, een huis dat niet aangepast is aan de mobiliteitsproblemen (bv. trappen, grote afstand tussen ruimtes).

Antivermoeidheidsstrategieën:

- Leer methodes om taken gemakkelijker te maken en gebruik hulpmiddelen. Als u problemen heeft met het stappen, gebruik dan een rolstoel. Een elektrische rolstoel is te verkiezen boven een manuele rolstoel wanneer het manueel bedienen van de rolstoel te veel energie vraagt.

- Stap steeds in hetzelfde tempo. Beweeg langzaam en stop regelmatig om te rusten. Haal een paar keer diep adem voor u zich weer een stukje verder beweegt. Als u buiten adem bent, is het tijd om te stoppen. Doe zwaardere taken op die momenten van de dag waarop u de meeste energie heeft. Plan uw activiteiten en verzamel alles wat u daarvoor nodig heeft voor u aan de activiteit begint. Vraag hulp wanneer u hulp kunt gebruiken. Houd altijd genoeg energie over om op zijn minst van één waardevolle gebeurtenis te kunnen genieten.
- Wissel actieve periodes af met rustperiodes. Houdt u elke dag aan enkele vaste rustperiodes, bijvoorbeeld een uurtje 's morgens, na de verzorging, en een uurtje in de vroege namiddag. Rust telkens voordat u weggaat.
- Zorg voor een parkeerkaart voor gehandicapten zodat u geen onnodige afstanden hoeft af te leggen.
- Houd een vast slaappatroon aan. Als u 's nachts wakker wordt, probeer hiervoor dan een oorzaak te vinden en probeer daar iets aan te doen.
- Vermijd lange warme baden want zij kunnen de vermoeidheid van de spieren verergeren. Wees voorzichtig bij extreme buitentemperaturen (te warm of te koud).
- Eet zo gezond en gevarieerd mogelijk en probeer gewichtsverlies tot een minimum te beperken. Consulteer eventueel een diëtist(e).
- Vermijd zo veel mogelijk stresserende situaties. Breng mensen in de omgeving op de hoogte van het feit dat emotionele uitbarstingen geen persoonlijke aanval zijn maar een gevolg van uw vermoeidheid.
- Als u zich, na het nemen van bepaalde medicatie, zwakker voelt of problemen ondervindt met de ademhaling, breng dan zo snel mogelijk uw dokter daarvan op de hoogte. Misschien is een ander type medicijn meer geschikt voor u of misschien dient de dosis aangepast te worden. Ademhalingsproblemen kunnen echter ook het gevolg zijn van ALS op zich. In dat geval kan het aan te raden zijn om een onderzoek aan te vragen bij een longspecialist.
- Pas uw omgeving aan aan uw dagdagelijkse activiteiten. Verwijder meubels en andere obstakels die u verhinderen de kortste weg van de één ruimte naar de andere te nemen, zodat u niet te veel energie verliest. Zorg ervoor dat u thuis geen grote afstanden moet afleggen. Verplaats bijvoorbeeld uw bed naar een andere ruimte.

Ook al is het onmogelijk om vermoeidheid bij ALS volledig uit te sluiten, toch kan u er een zekere controle over uitoefenen. Door adequaat om te gaan met uw energie en uw vermoeidheid zal u uw levenskwaliteit kunnen verbeteren en de kracht en de moed hebben om door te blijven gaan.

Bron:

<http://alsnetwork.com/als.htm>