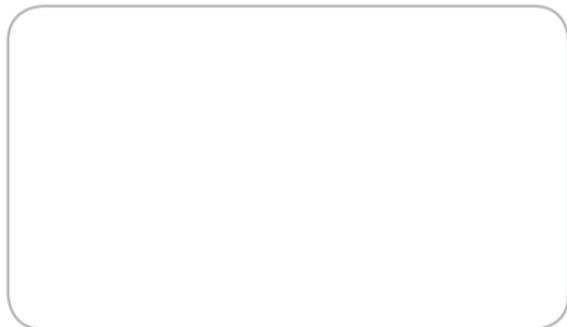


Diese Empfehlungen und Tipps können Ihnen helfen, den Sommer angenehmer zu erleben. Haben Sie noch Fragen, dann sprechen Sie uns bitte an, wir helfen Ihnen weiter!

Ein Service Ihrer Praxis

Ihre Praxis



Praxisstempel

Temperaturbedingte Symptome



Hinweis

Sollten sich die in dieser Information geschilderten Symptome trotz der gegebenen Empfehlungen bei Ihnen nicht bessern: Rufen Sie unsere Praxis oder Ihren Hausarzt an und lassen Sie sich über weiterführende Maßnahmen beraten!

Am Urlaubsort suchen Sie bitte die nächste Ambulanz oder Arztpraxis auf und schildern Sie dort Ihre Beschwerden!

Referenzen:

¹Frohman TC, Nat Rev Neurol. 2013 Sep;9(9):535-40

²Reynolds LF; Can J Neurol Sci. 2011 Jan; 38(1):106-111

DESAT0911.06.2017

**Sommer- und Urlaubstipps
für MS-Patienten mit Spastik**

Liebe Patientinnen und Patienten,

etwa 60–80% der an MS Erkrankten leiden insbesondere in der Sommerzeit gelegentlich unter dem sog. Uhthoff-Phänomen. Bei gestiegenen Raum- oder Außentemperaturen und Anstrengung erhöht sich die körpereigene Temperatur. Es können Symptome wie Schwächegefühl, Einschränkung der Sehfähigkeit, Lähmungserscheinungen oder Zunahme der Spastik auftreten! Sobald es dem Patienten gelingt, sich wieder „herunter zu kühlen“, verschwinden diese unangenehmen Nebenerscheinungen in der überwiegenden Zahl der Fälle.²

Damit Sie besser durch den Sommer kommen, wurden in dieser Information einige nützliche allgemeine Empfehlungen für Sie zusammengestellt. Die Tipps können gleichermaßen vor dem Auftreten der Symptomatik schützen als auch zu deren Abklingen beitragen.



ALLGEMEINE SOMMER-UND URLAUBSTIPPS

- Planen Sie Ihre Aktivitäten an den heißen Tagen bewusst maßvoll. Vermeiden Sie anstrengende Tätigkeiten.
- Legen Sie regelmäßig Pausen ein, bevorzugt im Schatten.
- Verzichten Sie, gerade in den Sonnen-intensiven Zeiten zwischen 11 und 16 Uhr, auf den ungeschützten Aufenthalt im Freien oder auf längere Autofahrten.
- Entscheiden Sie sich bei der Hotelsuche für Häuser, die Zimmer mit Klimaanlage anbieten. Das Gleiche gilt für die Wahl der Verkehrsmittel (Züge, Reisebusse, Mietwagen, Taxis etc.).

Kühlen schützt und nützt

Schwitzen als „körpereigene Kühlung“ hilft, Sie zu entlasten. Das Schwitzen bedeutet aber auch Flüssigkeitsverlust und den gilt es immer auszugleichen. Trinken Sie in ausreichender Menge. Ein Mehr an Flüssigkeit ist immer besser. Kühle Mineralwasser, Fruchtschorlen oder Früchtetees sollten auf der „Getränkekarte“ stehen.

Atmungsaktive Bekleidung (beispielsweise aus Baumwolle) lässt den Schweiß besser verdunsten, es entsteht angenehme Verdunstungskälte!

Kühlung von außen kann auch helfen, wie zahlreiche Studien gezeigt haben.² Kühlende feuchte Tücher, Eiswürfel oder sog. Coolpacks auf Handgelenke, Stirn oder Nacken gelegt, sorgen für gewünschte Abkühlung. Im Fachhandel sind auch „Kühlwesten“ erhältlich, die eine große Körperfläche kühlen können. Ebenso können kalte Duschen oder Fußbäder sowie Abbrausen von Armen bzw. Beinen helfen.

Was können Sie zu Hause tun?

Zur Kühlung empfehlen sich Ventilatoren und bewegliche Klimageräte. Verdunkeln Sie Fenster, die starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind, bevorzugt durch eine Außenjalousie.

Lüften Sie die Wohn- und Schlafräume während der kühleren Tageszeiten und der Nacht.

Halten Sie sich, wenn möglich, in kühleren Räumen des Hauses auf, die der Sonnenseite des Gebäudes abgewandt sind.