



Leefadviezen oculofaryngeale spierdystrofie (OPMD)

Blijf in beweging

Conditietraining is goed voor uw algemene conditie en voor uw spieren. Er zijn verschillende manieren om te trainen, ook als er sprake is van spierzwakte. Zorg ervoor dat u zich niet overbelast. Een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in spierziekten kan u adviseren en begeleiden bij het maken van een verantwoord trainingsschema.

Zorg voor gevarieerde en uitgebalanceerde voeding

Eet gevarieerd en vul uw voeding eventueel – altijd in overleg met uw arts of diëtist – aan met voedings-supplementen.

Wees u bewust van uw houding tijdens eten en drinken

Let op de houding van uw hoofd en romp tijdens eten en drinken. Zit rechtop en laat uw hoofd iets voorover zakken, zo beperkt u de problemen met slikken.

Een gespecialiseerd logopedist kan u helpen bij het vinden van de beste houding en u de juiste sliktechniek leren.

Bezoek jaarlijks uw (in OPMD gespecialiseerde) neuroloog en revalidatiearts

om zeker te zijn van de beste zorg.

Hulpmiddelen zijn er om u te helpen

Gebruik, indien nodig, hulpmiddelen. Zij vergroten uw mogelijkheden en onafhankelijkheid.

Een ergotherapeut kan u helpen de juiste keuze te maken.

Auteur: dr. B.M. van der Sluijs. De Leefadviezen OPMD kwamen tot stand met medewerking van het Radboud UMC. [K069-111217]

www.spierziekten.nl



Spierziekten Nederland

Spierziekten Nederland is een vereniging van en voor mensen met een neuromusculaire aandoening. Mensen met deze aandoeningen, ouders, partners, kinderen en andere familieleden kunnen lid worden. Spierziekten Nederland behartigt de belangen van mensen met een spierziekte, collectief en individueel. Spierziekten Nederland werkt nauw samen met (gespecialiseerde) neurologen, revalidatieartsen, fysiotherapeuten en andere hulpverleners.

Meer informatie

Meer informatie vindt u op de website van Spierziekten Nederland, onder meer over academische ziekenhuizen en revalidatiecentra. In de webwinkel van Spierziekten Nederland zijn veel publicaties beschikbaar, ook voor hulpverleners. Een aantal uitgaven is gratis te downloaden via de website.

Hebt u vragen over spierziekten?

Kijk op www.spierziekten.nl; word lid van Spierziekten Nederland.

U staat er niet alleen voor

Voor informatie, steun en advies kunt u terecht bij Spierziekten Nederland. De vereniging biedt leden informatie op papier en via de persoonlijke pagina op de website. Er zijn jaarlijks bijna honderd informatieve bijeenkomsten door het hele land waaronder het landelijke Spierziektecongres. Tientallen toponderzoekers zijn als adviseur verbonden aan de vereniging. Kijk op www.spierziekten.nl/aanmelden of bel 035 548 04 80.