

Online ontmoeten

Myocafé ...

Praat mee in Myocafé
dé online ontmoetingsplaats van
en voor mensen met een spierziekte



TIPS TEGEN DE KOU

Zodra de temperaturen dalen en de kou toeslaat, wordt het voor mensen met een spierziekte vaak extra lastig om hun lichaam warm te houden. Soms verergerd de kou de pijn. Wat voor de één een frisse winterdag is, kan voor iemand met een spierziekte voelen als een ware uitdaging. Gelukkig delen velen van jullie op Myocafé slimme en praktische tips met elkaar om die winterkou te trotseren.

Wat te doen aan koude voeten? Op deze vraag op het Hulpmiddelenkanaal kwamen 41 reacties binnen. Veel mensen herkenden het probleem. Oplossingen die werden aangedragen waren onder meer een kruik met daaraan pantoffels, zuiver wollen pantoffels, een

verwarmingsmatje van Inventum en het gebruik van een elektrische deken in bed. Een andere bezoeker van Myocafé geeft aan met het koude weer zoveel pijn aan handen en voeten te hebben, dat ze soms letterlijk niet meer kan lopen van de pijn. In de **13 reacties** wordt onder meer suggesties gedaan voor mogelijke aanpassing van medicijnen, een yogalegging onder de gewone broek dragen, de aanschaf van warmte inlegzooltjes en er wordt een yoga-oefening gedeeld voor warme handen en voeten.

Heb je ook een goede tip tegen koude handen of voeten of de kou in het algemeen? Ga dan naar Myocafé op www.spierziekten.nl, meld je aan en deel je advies of tip.

Eelke droomt

WILDROOSTER

Samen met mijn moeder sta ik op de dijk bij het Noord-Friese Peazens. Het uitzicht is ver en prachtig. Mijn doel ligt nog wat verderop: natuurgebied de Peazemerlannen, onderdeel van Werelderfgoed Waddenzee. Via een 2,5 kilometerlange Deltadijk loop je loodrecht de 'zee' in. Wadlopen zonder vieze wielen dus. Bij de ingang van het natuurgebied stuit ik op een wildrooster met te grote openingen voor mijn voorwielen. Daarnaast een hek met gesloten hangslot. Fietzers en een enkele wandelaar gaan in en uit. En ik? Ik kan wel janken. In plaats daarvan vloek ik. Mijn moeder, duidelijk ongemakkelijk: 'Ach, hier is

het toch ook mooi?' Maar ik wil niet gesust worden.

Thuis kan ik het niet loslaten. Ik mail verschillende instanties. Dan ontvang ik een reactie van Joop, van It Fryske Gea, dé natuur-beschermingsclub in Friesland. Dit moet op te lossen zijn, schrijft hij en verwijst mij weer door. Ik dring nog een keer aan. Joop, jij kent de boel daar, los jij het dan ook op!

Mijn telefoon gaat. 'Joop hier, van It Fryske Gea. Zeg Eelke, we hadden het over dat schapenrooster. Ik bedacht me, als ik zelf in een rolstoel zou belanden dan kan ik ook niet

meer naar de vogelkijkhut in het natuurgebied verderop. Dat lijkt mij verschrikkelijk. Wat vind jij? Moeten we daar ook niet meteen wat aan doen?'

Drie weken later cross ik in mijn bus met Joop, in groen tenue en verrekijker om zijn nek, door natuurgebied Noard-Fryslân Bûtendyks. Normaal verboden voor auto's en totaal rolstoelongschikt maar Joop opent alle hekken. We zijn op veldexpeditie... Wordt vervolgd.

Eelke heeft een spierziekte en is altijd op zoek naar rolstoeltoegankelijke (vakantie) plekjes. Volg haar op www.eelkedroomt.nl

