

# Omgaan met autonome symptomen

*Samenvatting en vertaling van de presentatie 'Coping with Autonomic symptoms' door Dr. Jessica Eccles op het EDS ECHO Summit 2023. Vertaald door redactie vertalingen VED.*

De presentatie beschrijft methodes om met autonome klachten om te gaan. Autonome klachten komen veelvuldig voor bij EDS en HSD.

## Toolkit

Het is van belang om methodes te vinden die helpen bij het bestrijden van symptomen, zoals: goede hydratatie, het drinken van elektrolytendranken en aanpassingen op het werk of tijdens de studie. Mogelijke oplossingen zijn: een rustruimte om te liggen, de mogelijkheid om regelmatig op te staan en een stukje te wandelen en een prikkelarme werkruimte.

## Medicatie en andere hulpmiddelen

Er zijn verschillende medicijnen die voorgeschreven kunnen worden bij dysautonomie, een bekend voorbeeld hiervan zijn bètablokkers. Daarnaast zijn er leefstijlveranderingen die de patiënt door kan voeren, zoals het verhogen van de zoutinname (ongeveer 9 g per dag), het drinken van elektrolytendranken (2 tot 3 liter per dag), het eten van kleinere maaltijden, sporten, het dragen van compressiekousen, het verhogen van armposities en het activeren van de kuiten voor men gaat staan. Ook kan het helpen om vaker van houding te wisselen en daarbij plotselinge veranderingen te vermijden.

## Omgaan met dysautonomie

Leven en omgaan met een chronische ziekte is moeilijk. Daarvoor is het aan te raden om hier hulp bij te zoeken, denk bijvoorbeeld aan een maatschappelijk werker of medisch psycholoog. Daarnaast is het verstandig om na te denken over aanpassingen op het werk of tijdens studie. Een ergotherapeut kan helpen bij het zoeken naar oplossingen voor diverse problemen.

© VED, 22 mei 2023

De VED is niet verantwoordelijk voor de juistheid van vertalingen van artikelen, video's of enig ander materiaal dat op de website of aan de VED gerelateerde bronnen gepubliceerd/uitgegeven wordt.