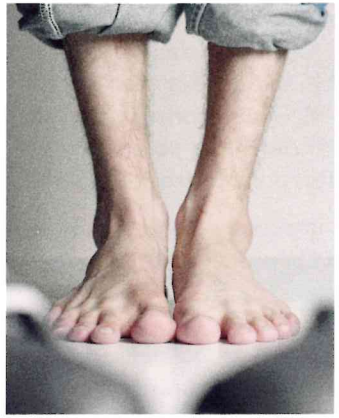
Leben mit RLS



Das primäre RLS ist eine chronische Erkrankung, die man leider nicht heilen kann. Wenn Sie aber darüber informiert sind, wie man mit dieser Erkrankung umgeht, kann man ganz gut damit leben. Dazu gehört, dass Sie die Krankheit akzeptieren. Sprechen Sie darüber und lassen Sie den Bewegungsdrang zu.

Wenn Sie sich verbissen dagegen wehren, verstärkt das nur die Symptome. Helfen kann auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Sie bekommen dort gute Tipps über den Umgang mit RLS und können sich mit ebenfalls Betroffenen austauschen.

Auch die Ernährung kann das RLS positiv oder negativ beeinflussen. Kaffee, Tabak und Alkohol kann die Symptome der Erkrankung verschlimmern. Die Erkrankung wirkt sich sehr unterschiedlich aus, je nachdem, wie stark die Personen betroffen sind. Probieren Sie aus, welche Maßnahme sich bei Ihnen positiv auswirkt.

Auch die Schlafhygiene ist ein sehr wichtiger Aspekt. Dazu gehört alles, was den Schlaf positiv beeinflusst. Das geht von der Einrichtung des Schlafzimmers bis hin zu Einschlafritualen. Der Schlafraum sollte dunkel, ruhig und kühl sein. Verzichten Sie auf den Fernseher im Schlafzimmer.

Halten Sie bestimmte Rituale ein, z.B., den Abend ruhig ausklingen lassen, möglichst immer zur gleichen Zeit ins Bett gehen und auch aufstehen. Auch etwas Entspannendes zu trinken (z.B. Kräutertee, keinen schwarzen, oder heiße Milch mit Honig) kann helfen und essen Sie nicht kurz bevor Sie schlafen gehen.

Info

Für Betroffene ist es wichtig, sich mit Gleichgesinnten in der Gruppe zu treffen. Es ist wichtig, sich mit Menschen austauschen zu können, die die gleichen Probleme haben, wo man sich verstanden fühlt und sich gemeinsam um Lösungen bemüht. Wichtig ist zu wissen, dass wir eine Krankheit haben, die einen Namen hat, die behandelbar ist, dass wir nicht alleine sind und wir über unsere Krankheit sprechen. Wir lernen auch, mit unserer Krankheit umzugehen. Dabei wollen wir auch Ihnen helfen.

Die RLS-Selbsthilfegruppe Delmenhorst trifft sich zum Erfahrungsaustausch an jedem 2. Dienstag und 3. Mittwoch des Monats.

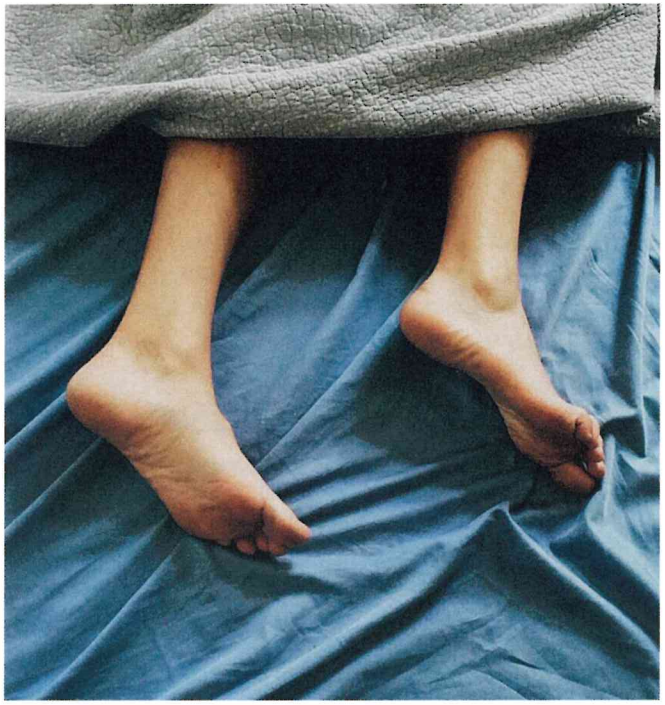
Ort: Schaarhaus (Raum 1),
Bremer Str. 14,
27755 Delmenhorst

Zeit: 19:00 Uhr - 21.00 Uhr

„Wenn Sie RLS Betroffener sind, oder Sie sich für eine andere Person informieren möchten bitte ich um vorherige Kontaktaufnahme

Kontakt: **Arthur Roselius**
Baltrumer Str. 18
27755 Delmenhorst
Telefon: 04221-20159
Telefax: 04221-2890391
E-Mail: aroselius@t-online.de

Restless Legs Syndrom



RLS-SELBSTHILFEGRUPPE DELMENHORST