

العيش مع باركينسون

▪ **مستشار أو طبيب نفسي أو إختصاصي نفسي أو موظف إجتماعي:** للحصول على الدعم في التعامل مع الآثار العاطفية لمرض باركينسون.

إعتني بنفسك

الحفاظ على صحتك بشكل جيد سوف يساعدك على تدبير العيش مع مرض باركينسون. كما أنه يعطي الجسم أفضل فرصة له لمواجهة أى أعراض للمرض. الأكل الجيد وممارسة التمارين المنتظمة يساعد على بقاء عضلاتك مرنة وقوية، ويساعد في التوازن والوقفة والطريقة التي تتحرك فيها. إن واحدا من أفضل التمارين للأشخاص الذين لديهم باركينسون هو المشي المنتظم. يمكنك أيضا النظر في المشاركة في برنامج تدريب القوة المحلي.

تجنب الإمساك

الإمساك هو مشكلة شائعة للأشخاص الذين لديهم باركينسون. الامعاء هي عضلات والحركة البطيئة الناجمة عن باركينسون يمكن أن تسبب الإمساك، مما يؤثر على الصحة العامة والرفاه.

لتجنب الإمساك:

- قم بشرب الكثير من السوائل - على الأقل 8 أكواب من الماء يوميا
- قم بأكل الكثير من الالياف، وهي موجودة في الفواكه والخضروات الطازجة، أو إستخدم المكملات مثل قشور السيلليوم (psyllium husks).
- إذا إستمر الإمساك، تحدث مع طبيبك.

قم بالنوم جيدا في الليل

مرض باركينسون يمكن أن يكون متعبا ولذا من المهم الحصول على ما يكفي من النوم. وفي بعض الاحيان، الحالة والأدوية المستخدمة لعلاجك يمكن أن تبقى الناس مستيقظين في الليل. يجد بعض الناس أنه بعد ليلة جيدة من النوم، تتحسن أعراضهم في صباح اليوم التالي.

هذه صحيفة مساعدة للأشخاص الذين لديهم مرض باركينسون. وهي تشرح بعض ما يمكنك القيام به لإدارة أعراضك والعيش جيدا.

كن مدركا لحالتك:

إن فهم مرض باركينسون هو الخطوة الأولى لإدارة أعراضه.

مرض باركينسون هو حالة تؤثر على الحركة. المشاكل التي قد تعاني منها ترجع الى خلل في الرسائل من المخ الى عضلات الجسم. الأعراض الرئيسية هي الإرتجاج، وتيبس العضلات، والحركة البطيئة ومشاكل في التوازن. مرض باركينسون يؤثر على كل شخص بشكل مختلف ويمكن أن تتفاوت الأعراض في أيام مختلفة.

اطلب مشورة خبراء الصحة

من المهم جدا للأشخاص الذين لديهم باركينسون أن يذهبوا الى طبيب إختصاصي مثل طبيب الأمراض العصبية.

يستطيع موظفوا الصحة الآخرين تقديم الدعم والمعلومات والعلاج والداوة للمساعدة في الحياة اليومية:

- **إختصاصي العلاج الطبيعي:** للحصول على المشورة بشأن الحركة والتمارين للمساعدة على جعل المهام أسهل وأكثر أمانا.
- **المعالج المهني:** للحصول على النصائح العملية والمعدات لجعل المهام اليومية أسهل، مثل الأكل وإرتداء الملابس والكتابة.
- **إختصاصي الكلام:** للحصول على المشورة بشأن التواصل، مثل الطرق لجعل صوتك أعلى وأوضح، والتعامل صعوبات البلع.
- **إختصاصي الحميات:** لمساعدتك على إدارة المشاكل الشائعة مثل نقص الوزن العشوائي أو الإمساك.

تجنب الوقوع

- من المرجح أن الأشخاص الذي لديهم باركينسون يعانون بسبب الصعوبات في المشي والتوازن وضعف العضلات.
- بعض الأدوية يمكن أيضا أن تزيد من فرصة الوقوع بسبب ضغط الدم المنخفض. وهناك بعض الإستراتيجيات البسيطة التي يمكنك استخدامها لتقادي الوقوع:
- قم بإرتداء أحذية مستوية ومريحة وذات مقاس مناسب مع نعال التي تمسك بالأرض
- إجعل منزلك والمناطق المحيطة به آمنة قدر الامكان
- قم بالتفكير في طرق مختلفة وأكثر أماناً في فعل الاشياء التي تناسب قدراتك.

إعتني برفاهيتك العاطفية

- من الشائع للأشخاص الذين لديهم باركينسون أن يعانون من الحزن والاكتئاب. ومن المهم أن نتحدثوا عن هذا الأمر مع طبيبك حتى يكون بالإمكان معالجة هذه الآثار الجانبية للأدوية.
- يجلب مرض باركينسون الكثير من الضغوط والتحديات ومن المهم الحصول على الدعم العاطفي - حتى لو كنت لا تشعر بالاكتئاب. قد يكون امرا مساعدا الإلتقاء أو التحدث مع اشخاص آخرين يمرون بنفس التجارب. وهناك ايضا العديد من المؤسسات التي يمكن أن تساعد من خلال التحدث مع شخص عبر الهاتف أو شخصيا ومع المساعدة العملية.

للمزيد من المعلومات والدعم إتصلوا
بباركينسون استراليا: 1800 644 189

للتحدث معنا في لغة غير اللغة الانكليزية

هاتف: 131 450 وأطلبوا مترجم في لغتكم

ليوصلكم مع باركينسون استراليا في ولايتكم أو إقليمكم. هذه الخدمة مجانية.

هذه الصحيفة وصحائف أخرى متوفرة في

مجموعة واسعة من اللغات المجتمعية. إتصلوا بنا أو قوموا بتحميلها من موقعنا على الانترنت.

www.parkinsons.org.au

بعض الطرق التي يمكنك بواسطتها الحصول على ليلة جيدة من النوم:

- إلتزم بروتين نوم منتظم
- تجنب القيلولة في النهار
- إستخدم أساليب الاسترخاء مثل التنفس أو المعالجة بالعبور
- تجنب المشروبات المنشطة مثل القهوة قبل النوم وجرب شاي الأعشاب المريح مثل البابونج.
- إذا لم تعمل هذه الأساليب، تحدث الى طبيبك حول الأدوية التي يمكن أن تساعد.

تعلم وإستخدم إستراتيجيات الحركة

- في بعض الأحيان يستطيع الأشخاص الذي لديهم باركينسون السيطرة على أعراضهم بواسطة التفكير بشكل مختلف أو التحرك في طريقة مختلفة.
- فعلى سبيل المثال، للإرتجاج أو الإرتجاف:
- حاول تحريك جزء الجسم الذي يرتجف الى وضع مختلف
- إمسك بشيء ليعطيك المزيد من الاستقرار
- إضغط الذراع المرتجفة على جسدك.
- لصعوبات المشي (مثل جرّ القدم أو الشعور بأنك ملتصق في بقعة واحدة):
- ١. توقف عن السير أو توقف عن محاولة المشي
- ٢. إسترخي وخذ نفس كامل قبل البدء في السير مرة أخرى

٣. إبدأ من جديد:

- أنظر الى الأمام مباشرة أو تصور أي بقعة على الأرض وحاول أن تخطوا فوقها
- إرفع قدميك وقم بعد كل خطوة.
- يمكن أن يزودك إختصاصي العلاج الطبيعي بالتقنيات التي يمكن أن تتناسب مع حالتك الفردية.

أيلول | سبتمبر ٢٠٠٨

هذا المنشور من إنتاج باركينسون فيكتوريا مع دعم الصندوق الخيري لرئيس البلدية.
باركينسون فيكتوريا غير مسؤولة عن اي خطأ أو حذف في هذا المنشور.

© Parkinson's Victoria



Parkinson's
Australia