

Kako živjeti sa **Parkinsonom**

Ovo je informacioni list za osobe koje imaju Parkinson. On objašnjava neke od stvari koji možete učiniti da simptome držite pod kontrolom i živite dobro.

Upoznajte vaše stanje

Razumijevanje Parkinsonove bolesti je prvi korak u kontroliranju simptoma.

Parkinsonova bolest je stanje koje utječe štetno na pokrete. Tegobe koje možete osjećati posljedica su prekida cirkuliranja poruka koje se iz mozga šalju mišićima tijela. Glavni simptomi su drhtanje, ukočenost mišića, sporost pokreta te problem sa održavanjem ravnoteže. Parkinsonova bolest utječe na svaku osobu različito, a simptomi se razlikuju od dana do dana.

Zatražite savjet stručnjaka

Od osobite je važnosti da osobe koje imaju Parkinson odu na pregled liječniku specijalisti, kao što je to neurolog.

Ostalo medicinsko osoblje može pružiti podršku, informacije, tretmane i terapije kao pomoć u svakodnevnom životu:

- **Fizioterapeut:** za savjet u vezi kretanja i vježbi koje vam mogu olakšati kretanje i učiniti ga bezbjednijim.
- **Radni terapeut:** za praktičan savjet o opremi koja olakšava svakodnevne aktivnosti kao što su jedenje, oblačenje i pisanje.
- **Logoped:** za savjet o komunikaciji, kao što je način da učinite glas jačim i jasnijim i kontrolirate tegobe pri gutanju.
- **Dijetetičar:** da pomogne u kontroliranju čestih problema kao što su neplanirani gubitak težine ili zatvor.

- **Savjetnik,** psiholog, psihijatar ili socijalni radnik: za pomoć u svladavanju emocionalnih efekata Parkinsonovog stanja.

Vodite računa o sebi

Vođenje računa o sopstvenom zdravlju pomoći će vam u življenju sa Parkinsonom. Takođe će vašem tijelu dati najbolju šansu za svladavanje simptoma. Pravilna prehrana i redovite vježbe održavaju vaše mišiće fleksibilnim i jakim, pomažu u održavanju ravnoteže, držanju tijela i načinu kretanja. Jedna od najkorisnijih vježbi za osobe sa Parkinsonom je redovito hodanje. Možete razmisliti o uključenju u mjesni program za održavanje kondicije.

Izbjegavajte zatvor(konstipaciju)

Zatvor je čest problem kod osoba koje imaju Parkinson. Crijeva su mišić i sporost kretanja koja je posljedica Parkinsona može izazvati zatvor i utjecati na opće zdravstveno stanje.

Da biste izbjegli zatvor:

- pijte dovoljno tekućine - bar 8 čaša vode dnevno
- uzimajte namirnice sa dosta vlakana kao što je svježe voće i povrće ili uzimajte mahune kao zamjenu.

U slučaju prolongiranog zatvora konsultujte vašeg liječnika.

Dobro se naspavajte

Parkinson može biti zamoran, pa je bitno da se noću dovoljno naspavate. Ponekad stanje i lijekovi izazivaju nesanicu. Kod nekih osoba se poslije dobrog noćnog sna stanje poboljšava narednog jutra.

Neki od načina za dobar noćni san:

- pridržavajte se uobičajene rutine u spavanju
- izbjegavajte drijemanje u toku dana
- koristite relaksacione metode kao što su duboko disanje i aromaterapija
- prije odlaska u krevet izbjegavajte uzimanje stimulativnih napitaka, kao što su kava ili pivo i probajte relaksirajući herbalni čaj, poput kamilice.

Ako ove metode nisu od pomoći, posavjetujte se sa vašim liječnikom o lijekovima koji vam mogu pomoći.

Naučite i koristite strategije kretanja

Osobe sa Parkinsonom mogu ponekad kontrolirati kretanje ako pokušaju misliti i kretati se drugačije.

Na primjer, ako se tresete ili drhtite:

- pokušajte da dio tijela koji se trese pomaknete u drugačiji položaj
- pridržavajte se uz nešto da biste bili stabilniji
- pritisnite ruku koja se trese uz tijelo.

Za teškoće pri hodaњу (kao što je vučenje nogu ili osjećaj da ste ukopani na jednom mjestu):

1. Prestanite hodati ili prestanite pokušavati hodati.

2. Opustite se i udahnite duboko prije nego ponovo počnete hodati.

3. Počnite ponovo:

- gledajte pravo naprijed, zamislite točku na podu i pokušajte prekoračiti prijeko nje
- podižite stopala i brojte svaki korak

Fizioterapeut vas može naučiti tehnikama koje odgovaraju vašem individualnom stanju.

Izbjegavajte padanje

Osobe koje imaju Parkinson sklone su padanju zbog tegoba pri hodaњу i održavanju ravnoteže te zbog oslabljenih mišića. Neki lijekovi također mogu povećati mogućnost padanja jer snižavaju krvni tlak. Postoje jednostavni načini da izbjegnute padanje:

- nosite udobnu i odgovarajuću ravnu obuću sa neklizajućom potplatom
- učinite svoj dom i okolicu što je moguće bezbjednijim
- razmislite o drugačijim i bezbjednijim načinima na koje možete raditi stvari, a koji odgovaraju vašim sposobnostima.

Vodite računa o svom emocionalnom zdravlju

Osobe koje imaju Parkinson često se osjećaju tužno ili depresivno. Bitno je da o ovome razgovarate sa vašim liječnikom, jer ovo može biti izlječiva nus-pojava uzimanja lijekova.

Parkinson donosi sobom napetost i izazove i bitno je da vam se pruži emocionalna potpora, čak i ako niste depresivni. Od pomoći mogu biti druženje i razgovor sa osobama koje prolaze kroz slično iskustvo. Postoje mnoge organizacije koje vam mogu pomoći da razgovarate sa nekim, telefonom ili lično, ili u pružanju praktične pomoći.

Za dalje informacije i pomoć:

1800 644 189

Za razgovor na vašem jeziku telefonirajte na **131 450** i zatražite od tumača za vaš jezik da vas poveže sa Parkinson službom u vašoj državi ili teritoriji. Ovo je besplatna usluga.

Ovaj i drugi informacioni listovi dostupni su na različitim jezicima. Kontaktirajte nas ili ih preuzmite sa interneta.