

## Ζώντας με τη νόσο του Πάρκινσον

Αυτό είναι ένα Βοηθητικό Φύλλο για άτομα με νόσο του Πάρκινσον. Εξηγεί μερικά από τα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να αντιμετωπίσετε τα συμπτώματά σας και να ζείτε καλά.

### Κατανοήστε την πάθησή σας:

Η κατανόηση της νόσου του Πάρκινσον είναι το πρώτο βήμα για αντιμετώπιση των συμπτωμάτων.

Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια πάθηση που επηρεάζει την κίνηση του σώματος. Τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζετε οφείλονται σε διακοπή των μηνυμάτων από τον εγκέφαλο προς τους μύες του σώματος. Τα κύρια συμπτώματα είναι τρόμος (τρέμουλο), σφιχτοί μύες, αργή κίνηση και προβλήματα ισορροπίας. Η νόσος του Πάρκινσον επηρεάζει κάθε άτομο διαφορετικά και τα συμπτώματα μπορούν να διαφέρουν σε διαφορετικές ημέρες.

### Επιζητήστε έμπειρη υγειονομική συμβουλή

Είναι πολύ σημαντικό τα άτομα με νόσο του Πάρκινσον να βλέπουν έναν εξειδικευμένο γιατρό όπως νευρολόγο.

Άλλοι υγειονομικοί επαγγελματίες μπορούν να παρέχουν υποστήριξη, πληροφορίες, θεραπευτική αγωγή και θεραπείες για να βοηθούν με την καθημερινή διαβίωση.

- **Φυσιοθεραπευτής:** για συμβουλές σχετικά με την κίνηση και ασκήσεις για να βοηθούν να γίνονται οι δραστηριότητες πιο εύκολες και πιο ασφαλείς.
- **Εργοθεραπευτής:** για πρακτικές συμβουλές και εξοπλισμό για να γίνονται οι καθημερινές δραστηριότητες ευκολότερες, όπως η κατανάλωση τροφής, το ντύσιμο και η γραφή.
- **Λογοθεραπευτής:** για συμβουλές σχετικά με επικοινωνία, όπως τρόπους για να γίνει η φωνή σας πιο δυνατή και καθαρή, και σχετικά με αντιμετώπιση δυσκολιών κατάποσης.
- **Διαιτολόγος:** για να σας βοηθά να αντιμετωπίζετε συνηθισμένα προβλήματα όπως απρογραμματίστη απώλεια βάρους ή δυσκοιλιότητα.

- **Σύμβουλος,** ψυχολόγος, ψυχίατρος ή κοινωνικός λειτουργός: για υποστήριξη στην αντιμετώπιση των συναισθηματικών επιδράσεων της νόσου του Πάρκινσον.

### Φροντίζετε τον εαυτό σας

Διατηρώντας τον εαυτό σας υγιή θα σας βοηθά να αντιμετωπίζετε τη διαβίωση με τη νόσο του Πάρκινσον. Θα δίνει επίσης στο σώμα σας την καλύτερη πιθανότητα να αντεπεξέρχεται στα συμπτώματα. Τρώγοντας καλά και ασκούμενοι τακτικά βοηθά να διατηρείτε τους μύες σας ευλύγιστους και δυνατούς, βοηθώντας με την ισορροπία, τη στάση του σώματος και τον τρόπο που κινήστε. Μια από τις καλύτερες ασκήσεις για άτομα με νόσο του Πάρκινσον είναι το τακτικό βάδισμα. Μπορεί επίσης να μελετήσετε την πιθανότητα να συμμετάσχετε σε ένα τοπικό πρόγραμμα εκγύμνασης αντοχής.

### Αποφεύγετε τη δυσκοιλιότητα

Η δυσκοιλιότητα είναι συνηθισμένο πρόβλημα για άτομα με νόσο του Πάρκινσον. Το έντερο είναι ένας μυς και η αργή κίνηση ως αποτέλεσμα της νόσου του Πάρκινσον μπορεί να προκαλέσει δυσκοιλιότητα, επηρεάζοντας τη γενική υγεία και ευεξία.

Για να αποφύγετε τη δυσκοιλιότητα:

- Πίνετε άφθονα υγρά - τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα.
- Τρώτε άφθονες φυτικές ίνες, που βρίσκονται σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, ή χρησιμοποιείτε συμπλήρωμα όπως φλούδες ψύλλιου.

Αν η δυσκοιλιότητα εξακολουθεί, μιλήστε στο γιατρό σας.

### Εξασφαλίζετε καλό νυχτερινό ύπνο

Η νόσος του Πάρκινσον μπορεί να είναι εξαντλητική, γι' αυτό είναι σημαντικό να εξασφαλίζετε αρκετό ύπνο. Μερικές φορές, η πάθηση και τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη θεραπευτική αγωγή της μπορούν να κρατούν τα άτομα ξύπνια το βράδυ. Μερικά άτομα διαπιστώνουν ότι ύστερα από ένα καλό νυχτερινό ύπνο, τα συμπτώματά τους βελτιώνονται το επόμενο πρωί.

Μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να εξασφαλίσετε καλό νυχτερινό ύπνο:

- Διατηρείτε τακτική ρουτίνα ύπνου.
- Αποφεύγετε τους σύντομους ύπνους κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Χρησιμοποιείτε μεθόδους χαλάρωσης όπως αναπνοή ή αρωμαθεραπεία.
- Αποφεύγετε διεγερτικά ποτά όπως καφέ πριν το κρεβάτι και δοκιμάζετε ένα χαλαρωτικό τσάι όπως χαμομήλι.

Αν αυτές οι μέθοδοι δεν είναι αποτελεσματικές, μιλήστε στο γιατρό σας σχετικά με φάρμακα που μπορούν να βοηθήσουν.

### **Μάθετε και χρησιμοποιείτε στρατηγικές κίνησης**

Τα άτομα με νόσο του Πάρκινσον μπορούν μερικές φορές να ελέγχουν τα συμπτώματα κίνησής τους σκεπτόμενα διαφορετικά ή κινούμενα με διαφορετικό τρόπο.

Για παράδειγμα, για τρεμούλιασμα ή τρόμους (τρέμουλο):

- Δοκιμάστε να κινήσετε το μέλος του σώματος που τρέμει σε διαφορετική θέση
- Κρατιέστε από κάτι για να σας δίνει περισσότερη σταθερότητα
- Πιέζετε το χέρι που τρέμει πάνω στο σώμα σας.

Για δυσκολίες βάδισης (όπως αν σέρνετε τα πόδια ή αισθάνεστε σκαλωμένοι σε ένα σημείο):

**1. Σταματήστε** το βάδισμα ή σταματήστε να προσπαθείτε να βαδίσετε.

**2. Χαλαρώστε** και πάρτε μια βαθιά αναπνοή πριν αρχίσετε να βαδίζετε ξανά.

### **3. Ξαναρχίστε**

- Κοιτάτε κατευθείαν μπροστά ή απεικονίζετε νοερά ένα σημείο στο πάτωμα και προσπαθείτε να πατάτε πάνω του.
- Αнуψώνετε τα πόδια και μετράτε κάθε βήμα.

Ένας φυσιοθεραπευτής μπορεί να σας παράσχει τεχνικές που μπορεί να είναι κατάλληλες για την ατομική σας κατάσταση.

### **Αποφεύγετε να πέφτετε**

Τα άτομα με νόσο του Πάρκινσον έχουν περισσότερες πιθανότητες να πέφτουν λόγω δυσκολιών με βάδιση, ισορροπία και μυϊκή αδυναμία. Μερικά φάρμακα μπορούν επίσης να αυξάνουν την πιθανότητα πτώσεων λόγω της χαμηλότερης πίεσης αίματος. Υπάρχουν μερικές απλές στρατηγικές που μπορείτε να χρησιμοποιείτε για να αποφεύγετε να πέφτετε:

- Φοράτε άνετα, καλά εφαρμοστά επίεδα παπούτσια με σόλες με καλό κράτημα που δεν γλιστρούν.
- Κάντε το σπίτι σας και τον περίγυρό του όσο πιο ασφαλή είναι δυνατό για αποφυγή των πτώσεων
- Σκεφθείτε διαφορετικούς και ασφαλέστερους τρόπους που είναι κατάλληλοι για τις ικανότητές σας.

### **Φροντίζετε τη συναισθηματική σας ευεξία**

Είναι συνηθισμένο για άτομα με νόσο του Πάρκινσον να αισθάνονται λύπη ή κατάθλιψη. Είναι σημαντικό να μιλήσετε γι' αυτό με το γιατρό σας γιατί αυτή μπορεί να είναι μια θεραπεύσιμη παρενέργεια του φαρμάκου.

Η νόσος του Πάρκινσον φέρνει πολλά άγχη και προκλήσεις και είναι σημαντικό να λαβαίνετε συναισθηματική υποστήριξη - ακόμα και αν δεν αισθάνεστε κατάθλιψη. Μπορεί να βοηθήσει αν συναντηθείτε ή μιλήσετε με άλλα άτομα που περνούν τις ίδιες εμπειρίες. Υπάρχουν επίσης πολλοί οργανισμοί που μπορούν να βοηθήσουν με κάποιον στον οποίο να μιλάτε από το τηλέφωνο ή αυτοπροσώπως και με πρακτική βοήθεια.

### **Για περαιτέρω πληροφορίες & υποστήριξη:**

**1800 644 189.**

Για να μας μιλήσετε σε γλώσσα εκτός της Αγγλικής.

Τηλεφωνήστε στο: **131 450** και ζητήστε διερμηνέα στη γλώσσα σας για να σας συνδέσει με το Parkinson's Australia στην πολιτεία ή επικράτειά σας. Αυτή είναι μια δωρεάν υπηρεσία.

Αυτό και άλλα βοηθητικά φύλλα διατίθενται σε μια ποικιλία παροικιακών γλωσσών. Επικοινωνήστε μαζί μας ή μεταφορτώστε τα από τον ιστοχώρο μας.