Some of the ways you can get a good night's sleep:

- Stick to a regular sleep routine.
- Avoid napping in the day.
- Use relaxation methods such as breathing or aromatherapy.
- Avoid stimulating drinks such as coffee before bed and try a relaxing herbal tea such as camomile.

If these methods are not working, talk to your doctor about medications that can help.

Learn and use movement strategies

People with Parkinson's can sometimes control their movement symptoms by thinking differently or by moving in a different way.

For example, for shaking or tremors:

- Try moving the body part that is shaking to a different position.
- Hold onto something to give you more stability.
- Press a shaking arm against your body.

For walking difficulties (such as shuffling or feeling stuck in one spot):

1. **Stop** walking or stop trying to walk.
2. **Relax** and take a full breath before you begin to walk again.
3. **Start again:**

- Look straight ahead or visualise a spot on the floor and try to step over it.
- Lift your feet and count each step.

A physiotherapist can provide you with techniques that may suit your individual situation.

Avoid falling over

People with Parkinson's are more likely to fall over because of difficulties with walking, balance and muscle weakness. Some medications can also increase the chance of falls due to lowering blood pressure. There are some simple strategies you can use to avoid falling:

- Wear comfortable, firm-fitting flat shoes with soles that grip.
- Make your home and surroundings as safe as possible.
- Think about different and safer ways of doing things that suit your abilities.

Look after your emotional wellbeing

It is common for people with Parkinson's to experience sadness or depression. It is important to talk about this with your doctor as this may be a treatable side-effect of medication.

Parkinson's brings many stresses and challenges and it is important to get emotional support – even if you do not feel depressed. It can help to meet or talk with other people who are going through the same experiences. There are also many organisations that can help with someone to talk to over the phone or in person and with practical help.

For further information & support contact:

1800 644 189

To speak to us in a language other than English:

Phone: **131 450** and ask for an interpreter in your language to connect you to Parkinson's Australia in your state or territory. This is a free service.

This and other help sheets are available in a range of community languages. Contact us or download them from our website.

April 2012

Parkinson's Victoria acknowledges the support of the Lord Mayor's Charitable Foundation, which enabled the production of this information resource.

Parkinson's Victoria is not liable for any error or omission in this publication.

© Parkinson's Victoria

सहायता पत्रक 3

पार्किन्संस रोग से ग्रस्त होते हुए जीवन व्यतीत करना

यह सहायता पत्रक पार्किन्संस रोग से ग्रस्त लोगों के लिए है। यह कुछ ऐसी बातों का वर्णन करता है जिनका अनुसरण आप अपने लक्षणों का प्रबंध करने तथा अच्छी तरह जीवन व्यतीत करने के लिए कर सकते/सकती हैं।

अपनी अवस्था को समझनाः
पार्किन्संस रोग को समझना इसके लक्षणों का प्रबंध करने का पहला कदम है।

पार्किन्संस रोग एक ऐसी अवस्था है जो गतिविधि को प्रभावित करती है। आपके द्वारा अनुभव की जाने वाली समस्याएं मस्तिष्क से शरीर की मांसपेशियों तक आने वाले संदेशों में विकार पड़ने के फलस्वरूप हो सकती हैं। मुख्य लक्षणों में कंपन, मांसपेशियों में अकड़न, धीमी गतिविधि और संतुलन संबंधी समस्याएं शामिल हैं। पार्किन्संस रोग हर व्यक्ति को अलग–अलग तरीके से प्रभावित करता है और अलग–अलग दिन लक्षण अलग–अलग प्रकार के हो सकते हैं।

विशेषज्ञ से स्वास्थ्य परामर्श लेना
यह बहुत महत्वपूर्ण है कि पार्किन्संस से ग्रस्त लोग न्युरोलोजिस्ट जैसे किसी विशेषज्ञ डॉक्टर से मिलें।

अन्य स्वास्थ्य कार्यकर्ता दैनिक जीवन में समर्थन, सूचना, उपचार और थेरेपिस प्रदान कर सकते हैंः

- **फ़िज़ियोथेरेपिस्ट (भौतिक चिकित्सक)ः** क्रियाओं को और आसान व सुरक्षित बनाने हेतु गतिविधि और व्यायाम संबंधी परामर्श के लिए।
- **व्यावसायिक थेरेपिस्टः** खाना खाने, वस्त्र पहनने व लेखन जैसे रोज़मर्रा के कार्यों को और आसान बनाने हेतु क्रियात्मक परामर्श और उपकरण के लिए।
- **वाक् चिकित्सक (स्पीच थेरेपिस्ट)ः** संचारण जैसे कि अपनी आवाज ऊँची व साफ करने के तरीकों के बारे में परामर्श, और निगलने संबंधी समस्याओं का प्रबंध करने के बारे में परामर्श।
- **डाइटिशियन (आहार–विज्ञानी)ः** अनियोजित रूप से वजन कम होने या कब्ज़ जैसी आम समस्याओं का प्रबंध करने में आपकी मदद करने के लिए।
- **सलाहकार,** मनोवैज्ञानिक, मनोरोग चिकित्सक या सामाजिक कार्यकर्ताः पार्किन्संस रोग के भावनात्मक प्रभावों का सामना करने में सहायता के लिए।

अपना ध्यान रखें
अपने आप को स्वस्थ रखना आपको पार्किन्संस रोग से ग्रस्त होते हुए जीवन व्यतीत करने की व्यवस्था करने में मदद करेगा। यह आपके शरीर को लक्षणों का सामना करने का श्रेष्ठ अवसर भी देगा। बढिया भोजन का सेवन करना और नियमित रूप से व्यायाम करना आपकी मांसपेशियों को लचीला और मज़बूत बनाए रखने में मदद करता है जिससे संतुलन बनाने, अंग–विन्यास और आपको हरकत करने के तरीकों में सहायता मिलती है। पैदल चलना पार्किन्संस रोग से ग्रस्त लोगों के लिए सबसे अच्छे व्यायामों में से एक है। आप किसी स्थानीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने पर भी विचार कर सकते/सकती हैं।

कब्ज़ से बचें
कब्ज़ पार्किन्संस रोग से ग्रस्त लोगों को पेश आने वाली एक आम समस्या है। आंत एक मांसपेशी है और पार्किन्संस रोग के फलस्वरूप होने वाली धीमी गतिविधि के कारण कब्ज़ हो सकती है, जिससे सामान्य स्वास्थ्य व कल्याण पर प्रभाव पड़ता है।

कब्ज़ से बचने के लिएः

- तरल पदार्थों का सेवन अत्यधिक मात्रा में करें – प्रतिदिन कम से कम 8 गिलास पानी पीयें
- फाइबर का सेवन अत्यधिक मात्रा में करें, जो कि ताजे फलों और सब्जियों में पाया जाता है, या सत–ईसबगोल जैसे अनुपूरक का प्रयोग करें।

यदि कब्ज़ जारी रहती है, तो अपने डॉक्टर से बात करें।

रात को अच्छी नींद लेना
पार्किन्संस रोग के कारण थकावट महसूस हो सकती है, इसलिए पर्याप्त नींद पूरी करना आवश्यक है। कभी–कभी, इसके उपचार के लिए प्रयोग की जाने वाली परिस्थितियां और दवाईयां लोगों को रात भर जगाए रख सकती हैं। कुछ लोगों को ऐसा लगता है कि रात भर अच्छी नींद आने के बाद, अगली सुबह उनके लक्षणों में सुधार होता है।

कुछ ऐसे तरीके जिनसे आप रात को अच्छी नींद ले सकते/सकती हैंः

- नियमित रूप से लगभग एक ही समय के दौरान नींद पूरी करने का प्रयास करें
- दिन में झपकी लेने से परहेज करें
- सांस लेने और गंध-चिकित्सा (एरोमाथेरेपी) जैसे विश्राम करने के तरीकों का प्रयोग करें
- सोने से पहले कॉफी जैसे उत्तेजक पेय पदार्थों के सेवन से परहेज करें व कैमोमिल जैसी आरामदेह हर्बल चाय का सेवन करें।

यदि ये तरीके काम न आ रहे हों, तो अपने डॉक्टर के साथ उन दवाओं के बारे में चर्चा करें जो सहायक हो सकती हों।

गतिविधि संबंधी कार्यनीतियों को सीखें और उनका प्रयोग करें

पार्किन्संस रोग से ग्रस्त लोग कई बार कुछ हटकर सोचते हुए या किसी अलग प्रकार से हरकत करके गतिविधि संबंधी अपने लक्षणों को नियंत्रित कर सकते हैं।

उदाहरणतः, कंपन और सिहरन के लिएः

- शरीर के जिस भाग में कंपन हो रही हो, उसे किसी अलग मुद्रा में ले जाने की कोशिश करें
- किसी वस्तु को पकड़ें ताकि आपको और अधिक स्थिरता प्राप्त हो सके
- काँपती हुई भुजा को अपने शरीर के साथ दबायें।

पैदल चलने से संबंधित समस्याओं के लिए (जैसे कि पैर घसीट कर चलना या एक ही जगह पर फँसा हुआ महसूस करना) ः

1. पैदल चलना **बंद** करें या पैदल चलने का प्रयास करना बंद करें
2. **विश्राम करें** और दुबारा पैदल चलना शुरू करने से पहले पूरी तरह से सांस लें
3. **दुबारा शुरू करें**

- बिल्कुल सीधे देखें या फर्श पर किसी स्थान को दृष्टिगत करें और उसके ऊपर पैर रख कर आगे बढ़ने की कोशिश करें
- अपने पैर उठा कर चलें और हर कदम को गिनें।

फ़िज़ियोथेरेपिस्ट आपको ऐसी विधियां प्रदान कर सकता है जो आपकी निजी परिस्थिति से मेल खाती हों।

अप्रैल 2012

गिरने या ठोकर लगने से बचाव करना

पैदल चलने, संतुलन बनाए रखने और मांसपेशियों में कमजोरी से संबंधित समस्याओं के कारण पार्किन्संस रोग से ग्रस्त लोगों में गिरने या ठोकर खाने की सम्भावना अधिक होती है। कुछ दवाईयों के सेवन से रक्त दाब कम होने के फलस्वरूप गिरने या ठोकर लगने की सम्भावना बढ़ सकती है। गिरने या ठोकर लगने से बचाव के लिए आप कुछ सामान्य कार्यविधियों का प्रयोग कर सकते हैंः

- आरामदायक, मज़बूत फिटिंग वाले फ्लैट जूते पहनें जिनमें आपके पैर ठीक से बैठ जाएं
- अपने घर और परिवेश को जितना सम्भव हो सके, सुरक्षित बनाएं
- काम करने के अलग तथा अधिक सुरक्षित तरीके ढूँढें जो कि आपकी क्षमताओं से मेल खाते हों।

अपने भावात्मक कल्याण का ध्यान रखें

पार्किन्संस रोग से ग्रस्त लोगों के लिए उदासी या अवसाद का अनुभव करना सामान्य है। इसके बारे में अपने डॉक्टर से बात करना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह दवा का एक ऐसा दुष्प्रभाव हो सकता है जो चिकित्सा योग्य होता है।

पार्किन्संस रोग के कारण बहुत से तनाव और बहुत सी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है और भावात्मक सहायता लेना महत्वपूर्ण है – फिर भले आप तनावपूर्ण महसूस न ही करते/करती हों। समान अनुभव करने वाले अन्य लोगों से मिलना या उनसे बात करना सहायक हो सकता है। ऐसी बहुत सी संस्थाएं हैं जो फोन पर या वैयक्तिक रूप में बात करने के लिए किसी व्यक्ति को उपलब्ध कराकर या व्यावहारिक सहायता के द्वारा मदद कर सकती हैं।

जानकारी और सहायता के लिए

Parkinson's Victoria (पार्किंसंस ऑस्ट्रेलिया) 1800 644 189

यदि फोन पर बातचीत करने में सहायता के लिए आपको एक दुभाषिए की आवश्यकता हैः

तो **131 450** पर फोन करें और दुभाषिए के लिए निवेदन करें ताकि आपको आपके राज्य या टेरेटरी (राज्य-क्षेत्र) में Parkinson's Australia के साथ कनेक्ट किया जा सके। यह सेवा निःशुल्क है

इस पुस्तिका को लार्ड मेयर के चैरिटेबल फंड की सहायता के साथ Parkinson's Victoria (पार्किन्संस विक्टोरिया) द्वारा तैयार किया गया है।

Parkinson's Victoria इस प्रकाशन में किसी प्रकार की त्रुटि या चूक के लिए जिम्मेदार नहीं है।
© Parkinson's Victoria

HELP SHEET 3

Living with **Parkinson's** disease

This is a Help Sheet for people with Parkinson's disease. It explains some of the things you can do to manage your symptoms and live well.

Understand your condition

Understanding Parkinson's disease is the first step to managing its symptoms.

Parkinson's is a condition that affects movement. The problems you may experience are due to a breakdown of messages from the brain to the muscles of the body. The main symptoms are shaking, stiff muscles, slow movement and balance problems. Parkinson's affects each person differently and symptoms can vary on different days.

Seek expert health advice

It is very important that people with Parkinson's see a specialist doctor such as a neurologist.

Other health workers can provide support, information, treatment and therapies to help with daily living:

- **Physiotherapist:** for advice on movement and exercises to help make tasks easier and safer.
- **Occupational therapist:** for practical advice and equipment to make every-day tasks easier, such as eating, dressing and writing.
- **Speech therapist:** for advice on communication, such as ways to make your voice louder and clearer, and on managing swallowing difficulties.
- **Dietician:** to help you manage common problems like unplanned weight loss or constipation.
- **Counsellor**, psychologist, psychiatrist or social worker: for support in coping with the emotional effects of Parkinson's.

Look after yourself

Keeping yourself healthy will help you to manage living with Parkinson's. It will also give your body the best chance to cope with symptoms. Eating well and exercising regularly helps keep your muscles flexible and strong, helping with balance, posture and the way you move. One of the best exercises for people with Parkinson's is regular walking. You may also consider getting involved with a local strength training program.

Avoid constipation

Constipation is a common problem for people with Parkinson's. The bowel is a muscle and slow movement as a result of Parkinson's can cause constipation, affecting general health and wellbeing.

To avoid constipation:

- Drink plenty of fluids – at least 8 glasses of water a day
- Eat plenty of fibre, which is found in fresh fruit and vegetables, or use a supplement such as psyllium husks.

If constipation continues, talk to your doctor.

Get a good night's sleep

Parkinson's can be tiring, so it is important to get enough sleep. Sometimes, the condition and the medications used to treat it can keep people awake at night. Some people find that after a good night's sleep, their symptoms improve the next morning.