

Како да се живее со Паркинсонова болест

Овој Лист за помош е наменет за луѓето со Паркинсонова болест. Во него се објаснети некои од работите што може да ги направите за да ги контролирате вашите знаци на болеста и да живеете добро.

Разберете ја вашата болест:

Прв чекор кон контролирањето на знаците е да ја разберете Паркинсоновата болест.

Паркинсоновата болест е здравствена состојба што влијае на движењето. Проблемите што може да ги имате се должат на нарушувањето на пораките што ги праќа мозокот до мускулите од телото. Главните знаци се тресење, вкочанети мускули, бавно движење и проблеми со рамнотежата. Паркинсоновата болест различно влијае на различни луѓе, а знаците кај еден човек може да бидат различни во различни денови.

Побарајте совет од медицински стручњак

Многу е важно луѓето со Паркинсонова болест да појдат кај лекар специјалист, на пример, кај невролог.

И други здравствени работници може да дадат поддршка, информации, лекување и терапии за да помогнат во секојдневното живеење:

- **Физиотерапевт:** за совети околу движењето и вежбањето што ќе помогне задачите да се извршуваат полесно и побезбедно.
- **Терапевт за работно** оспособување: за практични совети и опрема за да се олеснат секојдневните задачи како што се јадењето, облекувањето и пишувањето.
- **Терапевт за говор:** за совети околу комуникацијата, на пример, начини како да си го направите гласот посилен и појасен, и за да помогне да се совладаат тешкотиите со голтањето.
- **Стручњак за исхрана:** за да ви помогне да ги совладате вообичаените проблеми како што се непланираното губење на тежината или запекот.

- **Советник,** психолог, психијатар или социјален работник: за поддршка да се справите со душевните дејствија на Паркинсоновата болест.

Грижете се за себе

Ако го одржувате вашето општо здравје, тоа ќе ви помогне да се справите со Паркинсоновата болест. Исто така ќе му даде на вашето тело најдобри изгледи да се справи со знаците на болеста. Ако се храните добро и ако редовно вежбате, тоа ќе помогне вашите мускули да останат подвижни и силни, ќе ви помогне за подобра рамнотежа, држење на телото и начин на движење. Една од најдобрите вежби за луѓето со Паркинсонова болест е редовното пешачење. Исто така може да размислите да се вклучите во некоја локална програма за вежбање за поголема сила.

Избегнете го запекот

Запекот е чест проблем кај луѓето со Паркинсонова болест. Дебелото црево е мускул и бавното движење што е последица на Паркинсоновата болест може да предизвика запек што влијае на општото здравје и добросостојба.

За да го избегнете запекот:

- Пијте многу течности – најмалку 8 чаши вода дневно
- Јадете многу растителни влакна, што ги има во свежото овошје и зеленчук, или користете додатоци, на пример, лушпи од житото псилиум.

Ако запекот продолжи, поразговарајте со вашиот лекар.

Отспијте добро ноќе

Паркинсоновата болест може да предизвикува замор, затоа е важно доволно да спиеете. Понекогаш болеста и лековите што се користат за неа може да ги држат луѓето будни ноќе. Некои луѓе утврдуваат дека по добро нокно спиење, следното утро знаците на болеста се подобруваат.

Еве некои начини за да отспиеете добро во текот на ноќта:

- Придржувајте се кон редовни навики за спиење
- Избегнувајте да дремнувате во текот на денот
- Користете начини за отпуштање, на пример, дишење или терапија со мириси (ароматерапија)
- Избегнувајте пијалоци што поттикнуваат, на пример, кафе, пред легнување, и напијте се растителен чај што отпушта, на пример, чај од камилица.

Ако овие начини не помагаат, зборувајте со вашиот лекар за лекови што може да ви помогнат.

Научете и користете постапки за движење

Луѓето со Паркинсонова болест понекогаш можат да го контролираат дејството на болеста врз движењето со тоа што размислуваат поинаку или се движат на поинаков начин.

На пример, за тресење или треперење:

- Обидете се да го преместите делот од телото што се тресе во друга положба.
- Држете се за нешто за да бидете постабилни.
- Притиснете ја раката што ви се тресе кон телото.

За тешкотии при одењето (како што се плеткањето на нозете или чувството дека не можете да се поместите од место):

- 1. Престанете** да одите или престанете да се обидувате да одите.
- 2. Отпуштете** се и вдишете длабоко пред да продолжите да одите.
- 3. Почнете одново**
 - Гледајте право пред себе или замислете си место на подот и обидете се да го пречекорите.
 - Подигнете ја ногата и бројте го секој чекор.

Физиотерапевт може да ви каже техники што може да се погодни за вашата поединечна ситуација.

Избегнувајте падови

Кај луѓето со Паркинсонова болест има поголема веројатност да паднат поради тешкотиите со одењето и со рамнотежата и поради слабоста на мускулите. Некои лекови исто така може да ја зголемат опасноста од падови поради тоа што го намалуваат крвниот притисок. Има некои едноставни постапки што може да ги користите за да ги избегнете падовите:

- Носете удобни, цврсто притегнати рамни обувки со ѓонови што не се лизгаат
- Направете ги вашиот дом и околина колку што е можно побезбедни
- Размислете за поинакви и побезбедни начини да ги правите нештата, што се приспособени кон вашите способности.

Грижете се за вашата душевна добросостојба

Кај луѓето со Паркинсонова болест често се јавуваат тага или потиштеност. Важно е да поразговарате за тоа со вашиот лекар, зашто таквите чувства може да се несакани дејства од вашите лекови и може да се лекуваат.

Паркинсоновата болест носи многу напнатост, вознемиреност и предизвици и важно е да добиете душевна поддршка – дури и ако не се чувствувате потиштено. Може да ви помогне ако се среќавате и зборувате со други луѓе што минуваат низ истите искуства. Исто така има и многу организации што може да помогнат така што ќе поразговарате со некого по телефон или лично, како и да пружат практична помош.

За натамошни информации и поддршка:

1800 644 189

За да зборувате со нас на јазик што не е англиски

Телефонирајте на: **131 450** и побарајте преведувач за вашиот јазик да ве поврзе со Здружението Parkinson's Australia во вашата држава или територија. Оваа услуга е бесплатна.

Овој и други листови за помош може да се добијат на повеќе јазици на заедницата. Јавете ни се или симнете ги од нашето место на интернет.