

Как справляться с трудностями, возникающими в повседневной жизни в связи с болезнью Паркинсона

Этот информационный листок предназначен для людей, страдающих болезнью Паркинсона. В нем рассказывается о том, что следует предпринять для преодоления симптомов заболевания.

Понимание природы и особенностей заболевания:

Понимание природы и особенностей болезни Паркинсона является первым шагом на пути к преодолению ее симптомов.

Болезнь Паркинсона – это заболевание, отражающееся на движениях человека. Проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, объясняются нарушениями в системе прохождения сигналов, идущих из мозга к мышцам тела. Основными симптомами заболевания являются дрожь, тугоподвижность мышц, замедленность движений и нарушение равновесия. Болезнь Паркинсона может проявляться у разных людей по-разному, и в разные дни у человека могут быть различные симптомы.

Обратитесь за консультацией к специалисту

Людям, страдающим болезнью Паркинсона, очень важно обратиться за консультацией к такому медицинскому специалисту, как невропатолог.

Другие медицинские работники могут предоставить поддержку и информацию, а также провести лечение и другие терапевтические процедуры, которые помогут человеку преодолевать трудности в повседневной жизни:

- **Физиотерапевт:** может проконсультировать вас по вопросам, связанным с движениями и физической активностью, чтобы помочь добиться большей безопасности при выполнении различных действий.
- **Специалист по социально-трудовой реабилитации (Occupational therapist):** может дать практические советы и предоставить оборудование, облегчающее выполнение различных действий в повседневной жизни (например, прием пищи, одевание, письмо).
- **Логопед:** может дать советы, связанные с коммуникативной сферой, (например, как говорить громче и яснее), а также помочь преодолеть затруднения при глотании.

- **Диетолог:** может помочь вам справиться с такими распространенными проблемами, как излишний вес или запоры.
- **Консультант,** психолог, психиатр или социальный работник: может предоставить поддержку, которая необходима для того, чтобы справиться с эмоциональным воздействием болезни Паркинсона.

Позаботьтесь о себе

Вам необходимо позаботиться о своем здоровье, так как это поможет вам справиться с трудностями, возникающими в связи с болезнью Паркинсона. Это также даст организму возможность успешнее преодолевать симптомы заболевания. Хорошее питание и регулярная физическая активность помогают сохранить гибкость и силу мышц, обеспечивают лучшее равновесие, хорошую осанку и способность выполнять различные движения. Одним из самых лучших видов физической активности для людей, страдающих болезнью Паркинсона, является регулярная ходьба. Вы можете также принять участие в одной из программ тренировок по развитию силы, проводящихся у вас в районе.

Не допускайте запоров

Запор – очень распространенная проблема у людей, страдающих болезнью Паркинсона. Кишечник – это мышца, и уменьшение ее подвижности в результате болезни Паркинсона может вызвать запоры, что отражается на общем состоянии здоровья и самочувствии.

Для того, чтобы не допускать запоров, следует:

- Пить побольше жидкостей – не менее 8 стаканов воды в день
- Есть побольше пищи, содержащей клетчатку (клетчатка содержится в свежих фруктах и овощах) или использовать такие пищевые добавки, как шелуху семян подорожника.

Если запор не проходит, следует обратиться к врачу.

Старайтесь хорошо высыпаться

В результате воздействия симптомов болезни Паркинсона человек может сильно устать. Поэтому при этом заболевании важно хорошо высыпаться. Иногда из-за самого заболевания или влияния лекарства, которое используется для лечения, человек не может спать по ночам.

Некоторые люди считают, что после хорошего сна им наутро легче удается преодолевать симптомы заболевания.

Вот некоторые советы, выполняя которые вы сможете лучше спать по ночам:

- Придерживайтесь регулярного режима сна
- Старайтесь не спать днем
- Используйте такие методы релаксации, как дыхательные упражнения и ароматерапию
- Старайтесь не употреблять стимулирующие напитки (например, кофе) перед сном и пить расслабляющий травяной чай (например, чай из ромашки).

Если эти методы не помогают, то следует обратиться к врачу, чтобы он посоветовал лекарственные средства, которые помогут улучшить сон.

Научитесь использовать приемы, позволяющие контролировать движения тела

Например, при дрожании конечностей рекомендуется:

- Попробовать изменить положение дрожащей части тела
- Найти опору, позволяющую добиться лучшего равновесия
- Прижать дрожащую руку к телу.

Если у вас затруднения при ходьбе (например, шаркающая походка или неспособность начать движение):

1. Остановитесь или прекратите попытки начать движение.

2. Расслабьтесь, сделайте глубокий вдох, прежде чем продолжать идти дальше.

3. Начните снова

- Смотрите прямо или найдите определенную точку на полу и попытайтесь через нее переступить
- Поднимайте ноги и считайте каждый шаг.

Физиотерапевт может научить вас различным приемам, которые помогут вам справляться с трудностями в вашей ситуации.

Соблюдайте меры предосторожности, чтобы не упасть

Люди, страдающие болезнью Паркинсона, более подвержены опасности падения из-за трудностей, связанных с ходьбой, равновесием и слабостью мышц. Некоторые лекарства также могут повысить опасность падения, так как из-за них снижается артериальное давление. Вот несколько простых приемов, которые помогут вам не допустить падений:

- Носите удобную, хорошо подогнанную обувь без каблука, с нескользящими подошвами
- Обеспечьте максимально безопасные условия в доме и на прилегающей к нему территории
- Подумайте о том, как безопаснее выполнять различные действия с учетом ваших возможностей.

Позаботьтесь о своем эмоциональном благополучии

Зачастую люди, страдающие болезнью Паркинсона, чувствуют уныние и подавленность. Важно поговорить об этом с врачом, так как эти ощущения могут быть побочным действием лекарства, и их можно преодолеть с помощью других лекарств.

Болезнь Паркинсона создает много трудностей и проблем, и поэтому большое значение имеет эмоциональная поддержка. Это важно даже в том случае, если у вас нет подавленного настроения. Большую пользу могут принести встречи с людьми, которые оказались в сходной ситуации. Имеется также много организаций, работники которых могут помочь вам, поговорив с вами по телефону или при личной встрече, а также предоставив практическую помощь.

Если вам необходима более подробная информация и поддержка:

1800 644 189

Если вы хотите поговорить с нами через переводчика

Позвоните по номеру **131 450** и попросите переводчика, говорящего на вашем языке, соединить вас с отделением организации Parkinson's Australia в вашем штате или территории. Эта услуга предоставляется бесплатно.

Этот и другие информационные листки изданы на различных языках этнических общин. Свяжитесь с нами или загрузите их с нашего вебсайта.