

Parkinson hastalığı ile yaşam

Bu yardım broşürü, Parkinson hastalığı olanlar içindir. Belirtilerinizi kontrol altında tutmakve iyi bir yaşam sürdürmek için yapabileceğiniz şeyleri anlatır.

Rahatsızlığınız hakkında bilgi sahibi olun:

Parkinson hastalığı hakkında bilgi sahibi olmak, belirtilerini kontrol altında tutmanın ilk adımıdır.

Parkinson hastalığı hareket etmeyi olumsuz etkileyen bir rahatsızlıktır. Karşılaşabileceğiniz sorunlar, beyinden bedendeki kaslara gönderilen sinyallerde bir aksama yüzündendir. Başlıca belirtiler, sallanma, kaslarda sertlik, hareketlerde yavaşlık ve denge sorunlarıdır. Parkinson hastalığı her insanı farklı etkiler ve belirtiler günden güne farklılık gösterir.

Uzman tavsiyesi alın

Parkinson hastalığı olanların, bir uzman doktora, örneğin nöroloğa başvurmaları çok önemlidir.

Diğer sağlık çalışanları da, destek, bilgi verme gibi hizmetler sağlayabilir ve gündelik yaşama yardımcı olacak tedavi ve terapileri uygulayabilirler:

- **Fizyoterapist:** yapmanız gerekenleri daha kolay ve güvenli yapabilmemiz için, hareket ve egzersizler hakkında tavsiyede bulunur.
- **Uğraşsal (Occupational) terapist:** yemek yeme, giyinme gibi gündelik işleri daha kolay hale getirmek için pratik tavsiye ve teçhizat sağlar.
- **Konuşma terapisti:** sesinizin daha yüksek çıkması, daha kolay anlaşılmasının yolları gibi iletişim zorluklarınızda ve yutkunma güçlüklerinizin üstesinden gelmenizde tavsiyelerde bulunur.
- **Diyetisyen:** planlanmamış kilo kaybı ya da kabızlık gibi sık görülen sorunlarda yardımcı olur.

- **Danışman,** psikolog, psikiyatr ya da sosyal görevli: Parkinson hastalığının duygusal etkileriyle başedebilmenizde yardımcı olurlar.

Kendinize iyi bakın

Sağlığınıza korumanız, Parkinson hastalığıyla birlikte yaşamınızı kolaylaştıracaktır. Aynı zamanda bedeninizin hastalığın belirtileriyle verdiği mücadeleye de yardımcı olacaktır. İyi yemek ve düzenli egzersiz, kaslarınızı esnek ve güçlü tutar, dengenize, duruşunuza (postürünüze) ve hareket ediş biçiminize yardımcı olur. Parkinson hastaları için en iyi egzersizlerden biri, düzenli olarak yürümektir. Bölgenizdeki bir beden eğitimi programına da yazılabilirsiniz.

Kabızlıktan kaçının

Kabızlık, Parkinson hastalarında sık görülen bir sorundur. Bağırsak da bir kastır. Parkinson hastalığı sonucunda hareketlerinde yavaşlama kabızlığa yol açabilir. Bu da genel sağlığınıza ve iyiliğinizi olumsuz etkiler.

Kabızlıktan kaçınmak için:

- Bol miktarda sıvı alın – günde en az 8 bardak su içmelisiniz.
- Bol miktarda lifli yiyecekler yeyin. Taze meyve ve sebzelerde bol miktarda lif bulunur. Ya da karnıyark otu (ıspağula, psyllium) tohumunun kabuğu (psyllium husk) gibi bir diyet destekleyicisi kullanın.

Kabızlığınız devam ederse, doktorunuza başvurun.

Gece iyi uyu

Parkinson hastalığı yorucu olabilir. Bu nedenle yeterli uyku uyumak önemlidir. Bazen, rahatsızlığın kendisi ve tedavide kullanılan ilaçlar, kişiyi gece uyanık tutabilir. Bazı kişiler, iyi bir gece uykusundan sonraki sabah, belirtilerinin azalmış olduğunu fark eder.

İyi bir gece uykusu için başvurabileceğiniz bazı yöntemler:

- Düzenli bir uyku rutinine girin.
- Gündüzleri kestirmekten kaçının.
- Düzgün nefes alma ya da aromaterapi gibi gevşeme yöntemlerine başvurun.
- Yatmadan önce kahve gibi uyarıcı içeceklerden kaçının, onun yerine papatya çayı benzeri gevşetici ot çaylarını deneyin.

Bu yöntemler işe yaramazsa, uyumanıza yardımcı olabilecek ilaçlar hakkında doktorunuza danışın.

Hareket etme stratejilerini öğrenin ve uygulayın

Parkinson hastaları bazen, değişik şekilde düşünerek ya da değişik bir şekilde hareket ederek, belirtileri kontrol edebilirler.

Örnek olarak, sallanma ve titremeler durumunda:

- Bedeninizin sallanan kısmını farklı bir konuma getirmeyi deneyin.
- Dengenizi arttırması için bir şeye tutunun.
- Sallanan kolunuzu bedeninize bastırın.

Yürüme zorluğu (örneğin ayak sürüme, bir noktada takılmış hissetme) durumunda:

- 1. Durun** ya da yürümeye çalışmaktan vazgeçin.
- 2. Gevşeyin** ve yeniden yürümeye başlamadan önce derin bir nefes alın.

3. Yeniden başlayın

- Dosdoğru ileriye bakın ya da yerde bir nokta olduğunu gözünüzün önüne getirerek, onun üstüne basmaya çalışın.
- Ayağınızı kaldırın ve her adımınızı sayın.

Bir fizyoterapist, sizin özel durumunuza uygun yöntemler gösterebilir.

Düşmemeye dikkat edin

Parkinson hastaları yürüme ve denge zorlukları ya da kas zayıflığından dolayı, düşmeye daha fazla eğilimlidirler. Bazı ilaçlar, tansiyonu düşürerek, düşme tehlikesini arttırır. Düşmemek için uygulayabileceğiniz bazı basit yöntemler vardır:

- Rahat, ayağınızı sıkıca kavrayan, topukları kaymayan düz tabanlı ayakkabılar giyin.
- Evinizi ve çevrenizi olabildiğince güvenli hale getirin.
- Yapmak istediklerinizi yapmak için, becerilerinize uygun olarak, farklı ve daha güvenli yollar düşünün.

Ruh sağlığınıza iyi bakın

Parkinson hastalığı olanlarda üzüntü ve ruh çöküntüsü (depresyon) yaygındır. Bu durum, kullandığınız ilaçların tedavi edilebilir bir yan etkisi olabileceği için, doktorunuza bundan söz etmelisiniz.

Parkinson hastalığı, gerginlik kaynağı olabilecek bir çok durumu ve üstesinden gelinmesi gereken güçlüğü de birlikte getirir. Bu nedenle – kendinizi depresyonda hissetmeseniz bile – duygusal destek aramalısınız. Sizinle aynı güçlüklerden geçmekte olan başkalarıyla tanışmak yararlı olabilir. Bunun yanı sıra, pratik konularda yardım için, telefonda ya da yüz yüze konuşabileceğiniz insanların olduğu bir çok kuruluş bulunmaktadır.

Ayrıntılı bilgi ve destek için:

1800 644 189

Bizimle İngilizce dışında bir dilde konuşmak isterseniz: **131 450** numaralı telefonu arayarak, kendi dilinizde çeviri yapan bir tercümandan, eyaletinizdeki ya da bölgenizdeki Parkinson's **Victoria** sizi bağlamasını isteyiniz. Bu hizmet ücretsizdir.

Bu broşür ve diğer broşürlerimiz, toplum içinde konuşulan çeşitli dillerde basılmış bulunmaktadır. Bunları temin etmek için bizi arayabilir ya da aşağıdaki adresten ağ sitemize bağlanarak bilgisayarınıza indirebilirsiniz.