

Parkinson veiki – hvunndagsráð.

Það sem þú getur gert sjálf/ur, er að:

- Taka lyf á réttum tíma. Taka sinemet eða madopar (L-dópa) 30 mínútum fyrir máltíð eða 30 mín. eftir mat. Ef þú gleymir lyfjatöku er ráðlagt að bíða að næsta tíma frekar en taka 2 skammta um svipað leyti. Til er áminning í síma, t.d. medisafe.com.
- Huga að lyfjatöku. Það má drekka vatn með lyfjum en óþarfi er að drekka fullt glas af vatni í hvert sinn ef lyfjataka er oftar en x4/dag, sérstaklega ef þvagleki. Ekki taka parkinson lyf með mjólkurvörum því eggjahvítuefni hindra frásog af L-dópa í görn. Það má taka lyf með keksi ef magi er viðkvæmur. Rúsínur eða ávextir geta aukið frásog L-dópa.
- Hugsa um sjálfan þig. Gerðu eitthvað daglega sem veldur vellíðan eða þér finnst skemmtilegt.
- Forðast streitu. Reiknaðu með að allt sem þú gerir taki lengri tíma. Undirbúðu vel það sem þú þarft að gera og reyndu að temja þér sveigjanleika – þ.e. ekki þarf að gera verkin nákvæmlega eins og gert var áður. Stundum er betra að gera verkin þegar dagsformið er betra eða í tengslum við lyfjagjafir
- Viðhalda vitrænni getu. Heilinn þarfnast æfinga alveg eins og vöðvarnir. Dæmi um hugarleikfimi eru krossgátur, lestur bóka, umræða um áhugaefni. Heilinn þarfnast einnig hvíldar t.d. með slökun og ekki síst með góðum nætursvefni.
- Hindra hreyfistopp (freezing). Hugsaðu þér að fyrir framan þig sé hindrun eða stigatrappa sem þú þarft að stíga yfir eða stíga upp á. Einnig má klappa á lærið eða telja upphátt til að setja af stað hreyfingu.
- Fyrirbyggja dettni. Flest föll eiga sér stað í heimahúsi. Þar má fyrirbyggja föll með því að hafa síma aðgengilegan, taka allar lausar mottur í burtu, fjarlægja þröskulda og festa snúrur við vegg. Vera í inniskóm sem eru með hælbandi og því fastir á fæti, hafa háлкуvarnir í baði/sturtu ásamt handfangi þar og við salerni. Í háлку útivið er mælt með að nota mannbrodna.
- Tileinka sér jákvæða hugsun. Lífsgæði okkar byggir að stórum hluta á því hvernig við bregðumst við atburðum í umhverfi okkar og hve lausnamiðuð við erum við ólíkar aðstæður. Það getur verið erfitt þegar neikvæðar hugsanir sækja á hugann og stundum er erfitt að ýta þeim til hliðar. Eitt dæmi er að skrá niður nokkur atriði sem þér finnast skemmtileg eða þægileg. T.d. ganga út í náttúrunni, fá sér te/kaffi heima eða á kaffihúsi, vinna í garðinum eða hitta barnabörnin. Þegar neikvæðar hugsanir sækja á getur þú lesið það sem þú hefur skrifað en það getur gefið þér möguleika að sjá ljósglætu þegar erfiðleikar eru til staðar.

Frekari ráð við hreyfitruflun.

- Snúa sér í rúmi. Ef mikill stífleiki og hæging er til staðar þarf að nota hugsun til að snúa sér. Gott er að snúa höfði og síðan láta bolinn fylgja eftir og teygja handleggji og fótleggji í sömu átt. Ef þessi hreyfing dugar ekki þá má nota snúningslak, klæðast silkináttfötum, festa reipi í fótagafl eða hafa grind á hlið rúms til að toga í.
- Standa upp af stól. Ef erfitt er að hefja hreyfingu, kraftleysi er til staðar eða stíðleiki í mjöðmum getur verið erfitt að standa upp af stól. Auðvelda má hreyfinguna með því að hugsa um hana samfara. Nota stól með armstuðningi, sitja á brún stóls, setja fætur undir stól/mjaðmir, halla sér fram með andlit yfir hnjám og ýta sér upp og áfram. Ef þetta er erfitt má rugga sér fram og aftur og telja 1,2,3, ÁFRAM. Síðan eru til hjálpartæki eins og upphækkun á stólsetur eða rafmagnsdrifnar setur sem ýta fólki í standandi stöðu.
- Göngutruflun. Ganga er trufluð vegna hægingar og styttri skreflengdar. Einnig vegna skerts jafnvægis sem getur verið vegna truflunar á jafnvægisviðbrögðum, hreyfistoppi, tipli eða erfiðleikum að byrja göngu. Veldu góða skó með lágum hælum og forðastu grófa sóla sem festast við gólf. Hafðu bak beint. Vendu þig á að taka löng skref, sveifla handleggjum og setja hæl fyrst í gólf. Stafur og göngugrind eykur á öryggið við göngu. Ef hreyfistopp þá má nota ytri vísbendingar. Ef dettni þá skal leggja áherslu á jafnvægisæfingar sem bæta jafnvægi, æfingar til að hindra fall og skoða nærumhverfi.
- Öryggi/fall. Jafnvægisviðbragð getur verið truflað hjá fólki með parkinson veiki. Þá getur verið gott að breyta heimili eins og að taka í burtu mottur, setja handföng til stuðnings, bæta lýsingu og ekki hafa húsgögn í gangvegi. Forðast áhættu eins og klifra á stól, flýta sér í símann eða gera 2 hluti samtímis. Forðast aukaverkanir lyfja eins og sljóleika eða blóðþrýsingfall. Æfðu þig daglega í að fara niður á gólf og standa upp af gólfi aftur.
- Líkamsstaða. Þar sem parkinsonveiki veldur því að beygjuvöðvar verða sterkari en réttuvöðvar líkamans þá verður líkamsstaða fólks með parkinsonveiki hokin. Hægt er að minnka þessa tilhneigingu með því að auka líkamsvitund eins og t.d.: tileinka sér eðlilega líkamsstöðu er situr, stendur og sefur. Setja lítinn púða við mjóbak til að halda bakstöðu beinni. Auka líkamsvitund með því að standa upp við vegg og styðja höfuð, axlir, mjaðmir og hæla við vegg. Viðhalda getu til að liggja á baki og maga – án kodda. Nýta sér æfingar með áherslu á að teygja beygjuvöðva og styrkja réttuvöðva til að viðhalda vöðvajafnvægi líkamans.
- Fingrafimi getur truflast af skjálfta, skertum hreyfanleika fingra eða stífni. Hægt er að nýta sér hjálpartæki svo sem aukið umfang grips á penna eða nota hnífapör með breiðum og þungum handföngum.