



Her türlü bilgi için:

 www.parkinsonderneği.com

 www.facebook.com/ParkinsonHastaligiDerneği

 www.twitter.com/ParkinsonDernek

Referans: Cycling for Freezing of Gait - Snijders AH, Bloem B. N Engl J Med 2010 April 01; 362:e46 - view abstract. **Referanslar:** 1. Fisher BE. Et al. Treadmill exercise elevates dopamine D2 receptor binding potential in patients with early Parkinson's disease. Neuroreport. 2013;24:509-514 - view abstract. 2. Cycling for Freezing of Gait - Snijders AH, Bloem B. N Engl J Med 2010 April 01; 362:e46 - view abstract. 3. Bloem B. et al. Nonpharmacological treatments for patients with Parkinson's disease. Movement Disorders 2015; 30:11:1504-1520 - view abstract. Dr. A. Q. Rana, MD, FRCPC, FRCP (HON) Toronto, Canada RANA EXERCISE DIARY For PARKINSON'S DATE



ABDİİBRAHİM

Bu etkinlik Abdi İbrahim'in koşulsuz desteğiyle hazırlanmıştır.

PARKİNSONDA DAYANIŞMA



ABDİİBRAHİM

PARKİNSON HASTALIĞINDA PSİKOLOJİK SORUNLAR

Hasta ve Hasta Yakınına Öneriler

MORAL BOZUKLUĞU VE KAYGI (Depresyon ve Anksiyete)

- Moral bozukluğu ve kaygı (ve huzursuzluk, tedirginlik) Parkinson hastalığında çok sıktır.
- Aslında bunlar titreme gibi sıklıkla hastalığın bir belirtisidir.

Ne Yapmalı?

- Parkinson hastalığında görülen moral bozukluğu ve kaygının etkin tedavisi vardır ve kolaydır.
- Eskiden eğlendiğiniz, keyif aldığınız şeylerden keyif almamak, insan içine çıkmaktan hoşlanmamak, uyku ve iştah sorunları moral bozukluğu ve kaygı belirtileridir, bu açılardan kendinizi, günlük hayatınızı gözden geçirin.
- Moralizini yüksek tutmaya çalışın: Yirmi yıl öncesinden farklı olarak Parkinson hastalığında kaçınılmaz son, ele muhtaç olmak değildir. Artık hastalığın her aşamasında sizi bağımsız tutmak için uygulanacak bir çok tedavi var.
- Doktorunuz her zaman bu belirtileri sormayabilir. Moralsizlik ya da kaygı sizi rahatsız ediyorsa mutlaka doktorunuza söyleyin

Bazı depresyon ilaçları Parkinson ilaçları ile birlikte kullanıldığında hayati tehlikeye yol açar, asla doktorunuza danışmadan ilaç kullanmayın.

Günlük düzenli egzersiz/hareket her iki duruma da çok iyi gelir ihmal etmeyin.

Her gün en az yarım saat yürüyüş ya da hoşunuza giden, size uygun olan her hangi bir spor.

AİLE İLİŞKİLERİ VE SOSYAL İLİŞKİLER

Parkinson Hastalığının Eşinizle İlişisine Etkisi

- Hastalığınızı mutlaka eşinize söyleyin.
- Kendinizin ve eşinizin aynı takımda olduğunu bilin, tıpkı hayatınızın diğer alanlarında olduğu gibi.
- Hastalık başlangıç aşamasında eşinizle olan ilişkinizin hiçbir alanını etkilemeyecektir, kendinizi normalde yaptığınız işlerden alıkoymayın, yeni aile içi roller benimsemeyin.
- Rahatsızlık yıllar içinde şekil değiştirdikçe aile içinde yaptığınız bazı işlerden/görevlerden/rollerden vaz geçmeniz gerekebilir. Bu işleri zamana bırakın.
- Aile bütçesini yönetmek, önemli kararları almak, yemek hazırlamak, ev temizliği gibi bazı önemli işleri paylaşmayı tercih edeceğinizi hissettiğinizde kendinizi değersiz ya da önemsiz hissedebilirsiniz. Ancak hastalık nedeniyle yapamadıklarınızdan sorumlu olmadığınızı ve yapabileceğiniz daha bir sürü şey olduğunu düşünebilirsiniz. Öneminizi yaptığınız işler değil, insanların size karşı olan duyguları belirler.
- Her ailede tartışmalar ve fikir ayrılıkları olur, bu tartışmaların Parkinson hastalığı nedeniyle olduğunu düşünürseniz moraliniz daha da bozulacaktır.

Parkinson Hastalığının İş ve Diğer Arkadaşlarınızla İlişisine Etkisi

Arkadaşlara Hastalıktan Söz Etme

- Hastalıktan söz etme konusunda net bir kararınız olmasın.
- Her insan ve her ilişki benzersizdir. Her arkadaşınız için ayrı ayrı karar verin. Herkese söyleyebilir, hiç kimseye söylemeyebilirsiniz. Bu tamamen sizin vereceğiniz bir karar.
- Mutlak bir doğru yol olmasa da titremesi fark edildiğinde “Bizim ailede var bu” diyen hastalar daha az sorun yaşamaktadır.

PARKİNSON HASTASINA BAKAN KİŞİ OLMAK PARKİNSON HASTASININ EŞİ OLMAK

- Parkinson hastalığı, teşhis edilenleri değil, tüm aileyi etkiler.
- Hasta için kendi sağlığı olduğu kadar sizin sağlığınız da önemlidir. Kendi sağlığınıza dikkat edin.
- Başlangıçta çok fazla destek sağlamanız gerekmez. Parkinsonu olan birçok kişi yıllar boyu kendi işlerini kendi görebilir ve bağımsız hareket edebilir.
- Tanı konduğu andan itibaren, siz ve hastanız, muhtemelen, üzüntü, geleceğe dair korku veya öfke gibi bir dizi duygu yaşayacaksınız. Bunlar doğaldır ve geçicidir. Bu durumların ilişkinizi bozmasına izin vermeyin.

Sıkıntılarınız hakkında konuşabilirsiniz. ■

Yakın arkadaşlarınız ve akrabalarınıza içinizi dökebilirsiniz. ■

Profesyonel psikolojik danışmanlık alma konusunda doktorunuza danışmaktan çekinmeyin. ■

Hasta fiziksel ya da akli olarak yardıma muhtaç hale gelirse bakım yükünü asla tek başına üstlenmeyin. Bu bir kişinin yapabileceği bir şey değildir. ■

Kardeşler ya da çocuklardan maddi ya da bakım desteği almak için doktorunuzun onlara bu konuda bilgi vermesi etkin bir yöntemdir. ■

Mutlaka kendinize düzenli olarak zaman ayırın (örneğin haftada 2-3 kez evden çıkmak gibi). ■

Birazcık kendinizle ilgilenmeniz uzun süre iyi hissetmenizi sağlayacaktır. ■

İmkân varsa anlaşabildiğiniz bir bakıcı tutmak iyi bir fikir olabilir. ■

Sabit bir hareket bozuklukları uzmanı doktorunuzun olması işleri çok kolaylaştırır. ■

Sık doktor değiştirmeyin. ■

Doktora hastayla birlikte gidin. ■

Doktorunuzdan ne gibi acil durumlara karşılaşılabileceğinizi ve bu durumlarda neler yapmanız gerektiğini öğrenin. ■

Parkinson hastalığı hakkında, güvenilir kaynaklardan bilgi edinin. ■

Bu kaynaklar doktorunuzun önereceği kitaplar olabilir. ■

Türkiye Parkinson Hastalığı Derneğinin www.parkinsonderneği.com internet sitesinden Parkinson hastalığı hakkında bilgilere ulaşabilirsiniz. ■

HIRÇINLIK, HUZURSUZLUK, KARŞI KOYMA, SALDIRGANLIK

Bu durumlar, Parkinson hastalığının ileri evrelerindeki bazı hastalarda, hastalığa ya da ilaçlara bağlı olarak gelişebilir. Sıklıkla demans (bunama) olan hastalarda görülür.

- Demans ve kafa karışıklığı ne kadar ileri derecede olursa olsun, hiç kimse durup dururken hırçınlaşmaz.
- Hırçınlaşma, karşı koyma ya da saldırganlıkla baş etmenin en kolay yolu bunların sebebinin bulmaktır.

En sık sebepler:



- Karşı koyma ile baş etme (yemek, banyo, giyinme ve benzeri durumlara)
 - Alıştığı saatlere uyun. Örneğin 75 yaşında biri ömrü boyunca sadece Pazar sabahları yıkanmışsa daha sık ya da farklı saatlerde banyoya zorlamayın.
 - Banyonun soğuk ya da fazla sıcak olmamasına dikkat edin
 - Yanında soyunuk durmaktan rahatsız olduğu birileri olmamalı
 - İşleri çok yavaş yavaş yapın. Örneğin yemek yedirme işini 30-40 dakikada tamamlayacak şekilde planlayın, küçük lokmalar verin. İşin bir an önce bitmesi için hızlı yemeye zorlamayın.
 - Yemek yemeye karşı çıksa da sofraya oturmasını sağlayın.
 - Sevdiği yemeklere ağırlık verin.
 - Bazı durumlarda çatal kaşık kullanmak çok zor olur, istiyorsa elleriyle ve dökerek yemesine izin verin.
 - Yapmaya karşı koyduğu işleri keyif alacağı hale sokmaya çalışın.
 - Acele etmeyin
 - Sevdiği şarkıları çalın
 - Her türlü işi alışık olduğu yer ve zamanda yapın
 - Kalabalık ve gürültülü ortamlara sokmayın.
 - Fazla seçenek sunmayın
 - Ne yersin, ne giyersin gibi.
- Huzursuzlandığında, saldırganlaştığında ne yapmalıyım?
 - Telaşlanıp kısa sürede sakinleştirmeye çalışmayın.
 - Dikkatini başka şeye çekin (Aaa bak televizyonda sevdiğin dizi/haberler başladı, vb.).
 - Yüzüne bakarak sakin ama huzurlu bir ses tonuyla yavaş yavaş konuşun.
 - Mümkünse eline ya da kolunu tutun
 - "O, bu, şu" yerine adıyla hitap edin.
 - Emir verir tarzda konuşmayın.



- Durumun komşuları, misafirleri rahatsız etmesi sizi çok rahatsız eder.
- Bu durumda bile telaşsız ve sakin kalmak sorunu en hızlı çözen yoldur.

HIRÇINLIK, HUZURSUZLUK, KARŞI KOYMA, SALDIRGANLIK OLDUĞUNDA İLK UYGUN ZAMANDA DOKTORUNUZA MUAYENE OLUN YA DA TELEFONLAŞIN.

ÇEVREYE AŞIRI İLGİSİZLİK.

Apati olarak adlandırılan bu durum Parkinson hastalığında sıktır. Hasta bir koltukta bütün gün oturur, kimseyle konuşmaz, ara ara uyuklar.

Ne yapmalı?

- İsteyerek yaptığı bir şey değil, hastalığın bir belirtisidir.
- Kendi bir plan yapmakta ya da bir sosyal etkinliği başlatmakta aşırı güçlük çeker.

Bu işleri sizin planlamanız gerekir.

- Çok zorlamayın günde 2-3 etkinlik yeterlidir.
- Daha önce sevdiği şeyleri günün belli saatlerinde yapın
- Tavla oynamak, iskambil oynamak, namaz kılmak, birlikte kitap okumak, yürüyüşe çıkmak, film izlemek gibi.
- Eski günlerden söz etmek, resim albümlerine bakmak sıklıkla hastaların ilgisini uyandırmaktadır.

AŞIRI KUŞKUCULUK, OLMAYAN ŞEYLERİ GÖRME

Parkinson hastalığının ileri evrelerindeki bazı hastalarda, hastalığa ya da ilaçlara bağlı olarak gelişebilir. Bu durum hem sizi hem hastayı çok rahatsız edeceğinden ilk uygun zamanda doktorunuzla görüşün.

Ne Yapmalı?

Hasta eşiniz ise sizin onu aldattığınızı düşünmesi, sizin onu zehirlemeye çalıştığınızı düşünmesi sizi çok incitebilir.

- Zor bir durum ancak bunların baş ağrısı gibi hastalık belirtisi olduğunu bilin.
- Bu durumların olmadığı konusunda inatlaşmayın, hırçınlaşabilir.
- Dikkatini başka yöne çekin ya da "geçitirici cevaplar verin"
- Evde yabancı insanlar, hayvanlar, yaratıklar görmek çok rahatsız edicidir, mümkün olduğunca yanında kalın.
- İnatlaşmadan, sakin bir ses tonuyla bunların hastalık belirtisi olduğunu yavaş yavaş anlatın, çoğu hasta bu şekilde sakinleşmektedir.