

Yeme sıklığı Bazı hastalar yemek sonrası baş dönmesi ve halsizlik hissedebilirler. Bu durum yemek sonrası hipotansiyonuna (kan basıncında düşüşe) bağlı olabilir. Az sayıda, büyük miktarlar yerine, günde 5-6 öğün, küçük porsiyonlarla beslenmek bu sorunu ortadan kaldıracaktır.

Yorgunluk Yorgunluk Parkinson hastalığına eşlik edebilen ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir unsurdur. Parkinson hastası günü programlı yaşamalı ve mutlaka egzersize zaman ayırmalıdır. Günde en az bir istirahat dönemi olmalıdır. Bunun dışında bir işe başlarken veya işin bitiminde ya da her ikisinde dinlenebilirler.

Yardımcı gereçler Enerjinizi tasarruflu kullanmak daha üretken olmanıza yardım eder. Fiziksel kapasitenize göre belirleyeceğiniz işlerinizi, birer birer yapmanızı aynı anda iki işe yetişmeye çalışmamanızı öneririz. Yardımcı gereçlerden yararlanmak da yorgunluğunuzu azaltacaktır.

Giyisi seçimi Kolay giyilebilecek kıyafetler seçin. Giysilerde düğme yerine yapışan bant, kopça veya çitçit yeğleyin. Sırttan bağlanan veya baştan geçirilen giysilerden çok, önden kapanan gömlek, ceket ve elbiseler daha kullanışlıdır.

Giyinme Gerekli giysilerinizi yatağınızın üzerine yerleştirin, oturarak giyinin. Özellikle pantolon giyerken tek ayak üzerinde durma zorunluluğu düşmeye zemin hazırlayabilir. Kıyafetlerinizi önce hastalığınızın daha şiddetli olduğu taraftan giyip, sonra nispeten esnek olan kol ve bacağınızda devam edin. Evde terlik yerine bantlı ayakkabılar size güvenli yürüyüş sağlar.

dengenizi korumak için yapabileceğiniz

- Ayakta dururken ayaklarınızı yan yana değil, omuz açıklığınız kadar aralık tutun.
- İki elinizde birer nesne taşımayın, bir eliniz daima serbest olsun. Aşırı ağır yük (5kg.'dan fazla) kaldırmayın.
- Parkinson hastalığında yürürken kol salınımı azalmıştır. Bilinçli olarak kollarınızı öne ve arkaya sallandırarak yürümeniz dengeyi artırır.
- Yürürken adımlarınıza odaklanmalısınız, yürürken önünüze değil, ileri doğru bakmanız, çevreyi incelememeniz düşmeyi önler.
- Yürürken ani duraksama (donma) probleminiz varsa, bu durumlarda önünüzdeki bir çizginin üzerinden atlayarak veya hayali bir engeli aşar gibi adımınızı yüksekten atarak yürümeyi tekrar başlatabilirsiniz.
- Dengenizi korumakta zorlanıyor hatta zaman zaman düşüyorsanız, doktorunuza danışarak baston ve şikayetiniz arttığında yürüteç kullanmaya başlamalısınız.



parkinson hastaları için pratik bilgiler

EVİNİZİ DİZAYN EDİN RAHAT EDİN!

evinizi dizayn edin

- Yerde serbest kablo bırakmayın, duvara sabitleyin.
- Halıların sabit olmasına, kaymamasına özen gösterin.
- Banyoda küvet veya duş kabininin dış ve iç kısmında tutunma yerleri hazırlayın, zemine kaydırmaz bantlar yapıştırın.
- Mutfakta lavabo ve fırın önünde kaymaz paspas bulundurun, yere dökülen damlaları hemen silin.
- Ev ortamı gündüz ve gece yeterli aydınlanmış olmalıdır. Gerekirse koridorlar ve banyoda kendiliğinden açılan ışıklandırma sağlayın.
- Eşyaları birbirlerinden mesafeli yerleştirin. Geniş alanlarda donma sorununuz azalır.

günlük yaşamı kolaylaştıracak bazı pratik öneriler

Diyet Parkinson hastalığının özel bir diyeti bulunmamaktadır. Tahıl, sebze, meyve ağırlıklı, orta miktarda protein ve düşük yağ içeren beslenme önerilmektedir. Ancak beslenmede dikkat edilmesi gereken noktalar vardır. Levodopa içeren ilaç kullananlar, ilacın kana ve beyne yeterince geçebilmesi için haplarını yemekten 30 dakika önce veya 1 saat sonra gibi midenin boş olduğu zamanlarda almalıdır.

İlaç kullanımı Levodopa içermeyen Parkinson ilaçları için aç veya tok içilmesi gibi bir kural yoktur. Ancak ilaç bulantıya neden oluyorsa bir iki lokma yiyecek ile birlikte veya yemek sonrası alınması önerilir.

Depresyon Parkinson hastalığında iştah kaybı, tedavinin bulantı yan etkisinden kaynaklanabileceği gibi depresyon habercisi de olabilir. Bu durumu kısa sürede doktorunuza bildirin.

Kabızlık Parkinson hastalığına ve tedavide kullanılan ilaçlara bağlı olarak barsak hareketleri yavaşlar, bu nedenle hastaların büyük çoğunluğu kabızlık sorunu yaşarlar. Egzersiz yapmak, barsak içeriğini yumuşatmak üzere günde en az sekiz bardak (2 litre) sıvı tüketmek, öğünlere çiğ sebze meyve ve yulaf gevreği gibi bol lifli gıdalar eklemek kolaylıkla uygulanabilecek yöntemlerdir.

BAKLA?

Bakla yemenin Parkinson hastalığına iyi geldiğine ilişkin yaygın bir kanı vardır. Bakla levodopa içeren bir bitkidir. Hasta levodopa temelli ilaç kullanmakta iken fazla bakla tüketirse, gıdanın kapsamındaki etken madde de beyne ulaşacağından vücutta istemsiz hareketlerle birlikte, hayal görme, şüphecilik gibi psikiyatrik belirtiler ortaya çıkabilir. Yenilen bakladaki levodopa miktarı ölçülemediğinden hastaların aşırı doz etkilerine maruz kalma riski yüksektir. Bu nedenle baklanın Parkinson hastalığında koruyucu bir diyet olmadığını, hatta yan etkilere yol açabileceğini unutmamak gerekir. Söz konusu ilaçları kullanmayanlarda bakla yukarıda belirtilen olumsuz etkilere neden olmayabilir.

