



PORADNIK dla pacjenta



EDUKACJA pacjenta

Choroba Parkinsona

Choroba Parkinsona co to takiego?

Choroba Parkinsona jest jedną z najczęstszych chorób zwyrodnieniowych układu nerwowego. Z uwagi na częstość występowania należy do najważniejszych schorzeń z grupy zaburzeń ruchowych. Przyczyną zaburzeń jest niedobór neuroprzekaźnika o nazwie dopamina. Jest chorobą postępującą - z upływem czasu mogą pojawić się nowe objawy lub nasilać już istniejące.

Choroba może mieć objawy ruchowe jak również i poza ruchowe, poniżej wymienione najczęściej występujące objawy.

Objawy ruchowe choroby Parkinsona:

- **Drżenie spoczynkowe** – pojawia się w momencie odprężenia gdy części ciała są ułożone lub/ podparte;
- **Bradykinezja** - spowolnienie ruchowe i trudności w inicjowaniu ruchu, które dotyczą zarówno szybkich, jak i precyzyjnych czynności dnia codziennego;
- **Dyskinezy** - mimowolne, nieskoordynowane ruchy kończyn lub całego ciała;
- **Stan OFF "wyłączenia"**- brak możliwości poruszania się;
- **Stan ON „włączenia”** - to czas działania leku, sprawność ruchowa dobra;
- **„Przymrożenia” (freezing)** - uczucie przyklejenia nóg do podłoża (może trwać od kilku sekund do kilku minut);
- **Fluktuacja** - nieregularne nagłe zmiany stanu samopoczucia z ON i OFF;
- **Szttywność mięśniowa** - wzmożone napięcie mięśni;
- **Mikrografia** - zmiana charakteru pisma. Zmienia się wielkość liter im dłuższy jest pisany przez pacjenta tekst;
- **Zaburzenia mowy** - ciche monotonne wypowiadanie słów - „Mowa „zamazana”;
- **Zachwiania równowagi** - spowodowane osłabieniem odruchów podstawnych, zdarzają się upadki chorego;
- **Pochylenie sylwetki do przodu** - powoduje trudności z zatrzymaniem się podczas marszu;
- **Zaburzenia chodu** - w miarę upływu choroby chód staje się coraz bardziej powolny (chód drobnymi krokami).

Objawy poza ruchowe choroby Parkinsona:

- Nagłe parcie na pęcherz i trudność z utrzymaniem moczu;
- Ortostatyczne spadki ciśnienia (niebezpieczne omdlenia z upadkiem);
- Dysfagia, problemy z połykaniem;
- Zaparcia;
- Zaburzenia w wytwarzaniu potu;
- Zaburzenia erekcji u mężczyzn;
- Naoliwienie twarzy (łojotok);
- Depresja;
- Apatia;
- Lęk;
- Trudności w komunikacji mowy;
- Zaburzenia poznawcze (do otępienia w stadiach późniejszych);
- Omamy (najczęściej wzrokowe) i urojenia;
- Zespół zaburzeń zachowania związany z przyjmowaniem nadmiernie dużych dawek lewodopy. Wynika on z niedostosowania dawki leku do potrzeb organizmu chorego. Objawia się pobudzeniem, niepokojem, nadmierną euforią, drażliwością, trudnościami w zasypianiu;
- Zespół niespokojnych nóg;
- Zaburzenia czucia ślinotok (najczęściej w wyniku zaburzeń połykania);



Poniżej kilka praktycznych wskazówek jak sobie radzić w życiu codziennym:

- **ZAAKCEPTUJ** zmienioną rzeczywistość;
- **NIE ZAMYKAJ SIĘ W SOBIE**;
- **PRÓBUJ** jak najdłużej pracować, poświęć się swojej pasji;
- Od samego początku **NIEZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** zalecana jest rehabilitacja i aktywizacja ruchowa np. tai-chi czy nordic walking (korzyści - rozciąganie mięśni, poprawa równowagi, wydzielanie neuroprzekaźników w mózgu, lepszy nastrój);
- **NIE ZRYWAJ KONTAKTÓW TOWARZYSKICH**, wychodź do kina, teatru, uczęszczaj na zajęcia sportowe, gimnastyczne itp.;
- **ROZMAWIAJ O CHOROBY** z rodziną i przyjaciółmi;
- **PLANUJ SOBIE DZIEŃ**, aby mieć zapas czasu na wykonanie zaplanowanych czynności;



- **PRZYSTOSUJ MIESZKANIE DO SWOICH OBECNYCH POTRZEB.** Nie siadaj w głębokich fotelach z których trudno będzie Ci wstać. Zrezygnuj z dywaników, wysokich progów i innych przeszkód, które mogą stwarzać ryzyko upadku;
- **UNIKAJ CZYNNIKÓW MOGĄCYCH POWODOWAĆ ORTOSTATYCZNY SPADEK CIŚNIENIA TĘTNICZEGO:** zbyt gwałtownego wstawania, gorącej kąpieli, odwodnienia;
- **ZAMONTUJ UCHWYTY** w toalecie i łazience czy poręcze wzdłuż ścian w domu;
- **ZAPEWNIJ SOBIE POMOC** w stopniu dostosowanym do stanu niesprawności;
- **WYKONUJ CODZIENNE ĆWICZENIA** równoważne oraz ćwiczenia mimiki twarzy i mowy zalecone przez logopedę;
- **SPACERUJ Z UTRZYMANIEM PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA:** tempo chodu dopasuj do swoich możliwości . Zwracaj uwagę na wyprostowaną postawę z uniesioną głową. Chodź unosząc wysoko stopy, stawiaj stopy od pięty, przy zmianie kierunku, chodź po łuku;
- Jeśli kłopoty z chodzeniem narastają korzystaj z balkonika, trójnoga;
- **SPACERUJ ĆWICZ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU** – jeśli to możliwe;
- **STOSUJ DIETĘ LEKKOSTRAWNĄ,** wzbogaconą produktami z witaminą D i wapniem, normalizującą perystaltykę jelit;
- **PIJ DUŻE ILOŚCI WODY-** minimum 1,5 litra płynów dziennie;
- W przypadku zaburzeń połykania spożywaj posiłki rozdrobnione lub papkowate, a płyny małymi łydkami;
- W celu zmniejszenia szttywności porannej - lek najlepiej przyjmować na czczo, przed wstaniem z łóżka;
- **CHCĄC ZWIĘKSZYĆ WCHŁANIANIE LEKÓW** zawierających **LEWODOPĘ,** należy **STOSOWAĆ JE NA PUSTY ŻOŁĄDEK.** Zaleca się przyjmowanie tabletek 30-60 minut przed posiłkiem lub 60 minut po nim. W celu lepszego wchłaniania można popić tabletki wodą gazowaną z odrobiną soku z cytryny;
- Spożyte białko w czasie zbliżonym do przyjęcia leku obniża skuteczność lewodopy;
- **PAMIĘTAJ O REGULARNYCH POSIŁKACH;**
- **UPORCZYWE ZAPARCIA ZWALCZAJ AKTYWNOŚCIĄ RUCHOWĄ,** pij ok. 6–8 szklanek płynu dziennie, spożywaj produkty bogate w błonnik: śliwki suszone, siemię lniane warzywa, owoce, pieczywo, kasze z pełnego przemiału;

- **BÓL** spowodowany utratą mobilności, sztywnością mięśni, przykurczami oraz nieprawidłową postawą ciała. **ZASTOSUJ NIEFARMAKOLOGICZNE METODY ŁAGODZENIA BÓLU:**
 - ciepło lub zimno,
 - miejscowe ciepłe kąpiele,
 - masaże,
 - okłady na bolące miejsca.
- Poproś o pomoc w zmianie pozycji, w przyjęciu pozycji przynoszącej ulgę;
- Wykonuj ćwiczenia izometryczne, bierne, wspomagane, ćwiczenia czynne w odciążeniu, ćwiczenia czynne wolne, relaksacyjne, równoważne, rozciągające;
- Podczas **HOSPITALIZACJI ZWIĄZANEJ Z WŁĄCZENIEM STYMULATORA:** omówienie z pacjentem zasad obsługi pilota, zasad stymulacji, włączania i wyłączania stymulatora, oceny stanu baterii. Przekazanie zasad życia ze stymulatorem DBS (w formie ustnej i pisemnej);
- **PODSKÓRNE LECZENIE APOMORFINĄ**, folewodopą/foskarbidopą pomaga zredukować objawy choroby wymaga jednak wsparcia rodziny i dobrej opieki domowej pielęgniarzkiej, ze względu na obsługę pompy infuzyjnej, oraz pielęgnacji miejsc wkłucia;
- Każdy z ośrodków **ZAPEWNI WSPARCIE I POMOC PACJENTOM LECZONYM TERAPIĄ INFUZYJNĄ** w zakresie rozpoczęcia i utrzymania terapii przez dedykowaną, przeszkoloną pielęgniarkę parkinsonowską;
- **REGULARNIE KONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM I PODDAWAJ LECZENIU;**
- **JEŚLI NIE RADZISZ SOBIE Z EMOCJAMI** – rozważ skorzystanie ze wsparcia psychologicznego lub terapii behawioralnej;
- **PAMIĘTAJ JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ POSIADAJĄCĄ PRAWO JAZDY** – zgłoś fakt posiadania choroby Parkinsona do urzędu wydającej prawo jazdy oraz ubezpieczycielowi OC.



Jeśli masz problemy z zasypianiem spowodowane stresem mamy kilka propozycji jak sobie z tym poradzić:

- Wstawaj i kładź się spać zawsze o tej samej godzinie;
- Ogranicz picie kawy i herbaty w godzinach wieczornych;
- Przed snem ogranicz spożycie obfitych posiłków, ale nie kładź się z pustym żołądkiem;
- Zadbaj o ciszę, spokój w miejscu spania;
- Przed snem weź ciepłą relaksującą kąpiel;
- Jeżeli problemy ze snem nie ustępują, przed kolejną wizytą u lekarza - sporządź dziennik snu i omów to z nim;

Drogi pacjencie / opiekunie choroba Parkinsona w codziennym życiu zmusza do ciągłego pokonywania swoich słabości. Wymaga zrozumienia, cierpliwości i wiele pracy zarówno od osoby chorej jak również i opiekunów. Mamy nadzieję, że nasze wskazówki wpłyną na poprawę jakości życia i pomogą z radzeniem sobie z wyzwaniami dnia codziennego.



ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa
dyrekcja@wim.mil.pl

tel. 261 817 666

Informacja medyczna czynna od poniedziałku do piątku
(z wyjątkiem świąt)

w godzinach 7.00 – 17.00