

## Choroba Parkinsona

# Sposoby na zwiększenie niezależności w codziennej opiece!

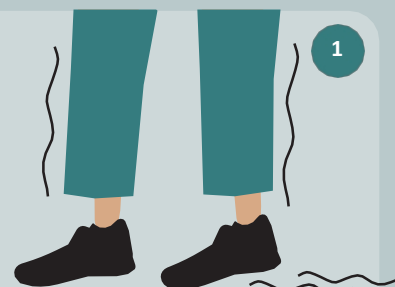
Oczywiście jako opiekun wiesz, że nie każda opieka jest taka sama. Każdy obraz kliniczny wymaga innych technik i procedur opieki. Tak jest również w przypadku choroby Parkinsona. Chociaż choroby Parkinsona nie można wyleczyć, można wspierać niezależność, a tym samym jakość życia swojego opiekuna, stosując określone środki. Więcej informacji na ten temat można znaleźć tutaj.

### Typowe objawy zespołu Parkinsona

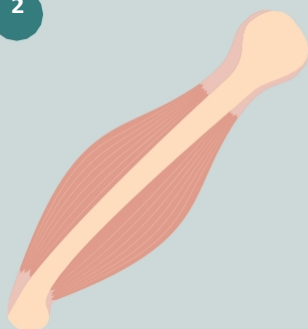
Dla opiekunów rozróżnienie między różnymi postaciami zespołu Parkinsona jest samo w sobie nieistotne. Ważne jest jednak, abyś jako opiekun znał typowe objawy, ponieważ zaburzenie normalnego ruchu wynikające z niedoboru dopaminy ma duży wpływ na opiekę.

### Istnieją 3 klasyczne objawy:

Hipo- lub akinezja odnosi się do ogólnego braku ruchu z ekspresyjnymi ruchami. Charakteryzuje się luźną mimiką twarzy, tzw. twarzą maski, brakiem normalnych ruchów, np. kołysania ramionami podczas chodzenia lub szurającym, drobnym chodem (potykanie się). Typowe są również nagłe blokady ruchowe znane jako "zamrożenie". Pismo odręczne coraz mniejsze, głos cichszy i bardziej monotony. Brak ruchu może przerodzić się w całkowity bezruch.



2



Sztywność oznacza sztywność mięśni i jest typowa dla choroby Parkinsona. Sztywność występuje, ponieważ mięśnie wykonujące przeciwne ruchy mają jednocześnie zwiększone napięcie podstawowe. Powoduje to sztywność lub sztywność podczas ruchów biernych, na przykład podczas poruszania rękami i nogami pacjenta z chorobą Parkinsona. Jednak osoba dotknięta chorobą również odczuwa tę sztywność. Zwiększone napięcie mięśni pozostaje obecne w każdej fazie ruchu i jest również niezależne od prędkości ruchu. Nawet w spoczynku nie dochodzi do całkowitego rozluźnienia.

Drżenie: Typowe jest stosunkowo powolne drżenie spoczynkowe, zwłaszcza rąk, tak zwany wstrząs licznika monet.





### Oprócz wymienionych już objawów, często występują również następujące objawy:

- Ślinotok
- Pocenie się
- Nieprawidłowe wydzielanie sebum, przez co twarz Odbiorcy opieki zawsze są właśnie wprowadzeni kremowy wygląd, tzw. maść do twarzy
- depresyjne wahania nastroju
- Nadwrażliwość i drażliwość
- spowolnienie umysłowe, które często wiąże się z jest mylony z demencją

### Możliwe złagodzenie objawów

Niestety, opiekun osoby z chorobą Parkinsona nie może liczyć na wyleczenie. Terapia lekowa ma jednak na celu poprawę równowagi między dopaminą a acetylocholiną w mózgu. Szczególnie ważne jest, aby leki były zawsze przyjmowane na czas, aby nieco złagodzić objawy.

Oprócz leczenia farmakologicznego niezbędna jest aktywizująca opieka. Promując ruch, niezależność i bezpieczeństwo w codziennym życiu, w decydujący sposób przyczyniasz się do utrzymania radości i jakości życia podopiecznego z chorobą Parkinsona.

Dzięki Twojemu wsparciu Twój podopieczny może zachować niezależność tak długo, jak . Niewielkie adaptacje i korzystanie z odpowiednich pomocy znacznie ułatwiają codzienne życie i promują dobre samopoczucie w dłuższej perspektywie.

**I zawsze pamiętaj: Twoja delikatna opieka robi różnicę!**





## Utrzymanie mobilności: promowanie ruchu i aktywności

- Wsparcie regularnych ćwiczeń organizowanych przez opiekuna.
- pokazane specjalistę lub fizjoterapeutę. Pomagają one rozciągnąć i wzmocnić mięśnie.

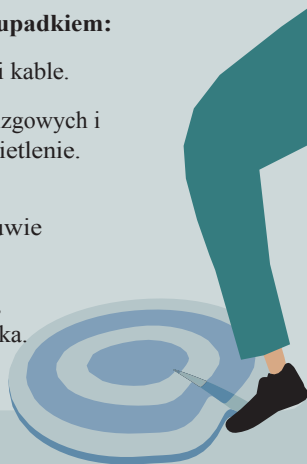
- Zachęcaj do lekkich ćwiczeń, takich jak krótkie spacer, ćwiczenia rozciągające lub tańce na siedząco.
- Korzystaj z urządzeń pomocniczych, takich jak rolki lub urządzenia wspomagające chodzenie, aby zwiększyć bezpieczeństwo poruszania się.



### Zapobieganie upadkom

#### 1. Eliminacja zagrożeń upadkiem:

- Usuń luźne dywany i kable.
- Używaj mat antypoślizgowych i Zadbaj o dobre oświetlenie.
- Zaoferuj swojemu podopiecznemu obuwie antypoślizgowe.
- Korzystaj z narzędzi, z. np. rollator lub laska.



#### 2. Regularne ćwiczenia:

- Zachęcanie do lekkiej aktywności fizycznej do treningu mięśni i równowagi.



### Promowanie odżywiania i trawienia

#### 1. Zapewnienie zrównoważonej diety:

- Podawać bogate w wapń Żywność taka jak produkty mleczne zielone warzywa i tłuste ryby.
- Oferują wysoką zawartość błonnika Żywność (np. produkty pełnoziarniste), owoce, warzywa).



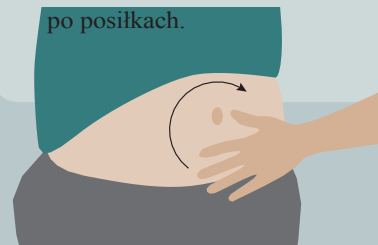
#### 2. Odpowiednia podaż płynów:

- Upewnij się, że Nauki pielęgniarstwa co najmniej pić 1,5-2 litrów dziennie (pod warunkiem, że nie ma ograniczeń medycznych).



#### 3. Unikaj problemów trawiennych:

- Motywacja do pracy np. światło Gimnastyka lub delikatne masaż brzucha.
- Regularne wsparcie wizyty w toalecie, najlepiej po posiłkach.



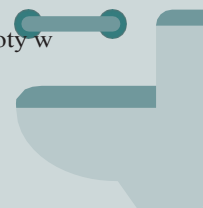
### Dostosowanie środowiska życia

#### Tworzenie dostępności:

- Zapewnij czyste ścieżki i antypoślizgowe podłogi.



- Umieść często używane przedmioty w osiągalna wysokość.





### 1. Wykonywanie ćwiczeń oddechowych:

- Pozwól pacjentowi na głęboki wdech i wydech.
- Używaj ćwiczeń takich jak hamulec wargowy lub Dmuchań w szklanę wody za pomocą słomki.



### 2. Promowanie mobilności:

- Górna część ciała powinna być lekko uniesiona, szczególnie w przypadku obłożnie chorych klientów opieki.
- Wspieraj regularne ćwiczenia ruchowe, w celu poprawy wentylacji płuc.



### 3. Zapewnienie higieny:

- Zapewnij dokładną higienę jamy ustnej, aby uniknąć zarażeń w jamie ustnej, zmniejszyć jamę ustną.



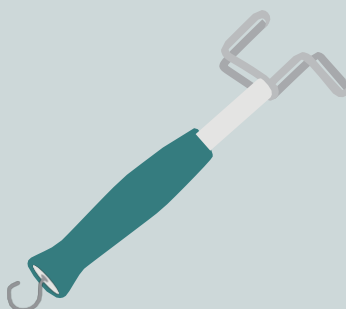
## Wzmocnienie niezależności i poczucia własnej wartości

### 1. Tylko tyle pomocy, ile jest konieczne:

- podopiecznemu w organizacji życia codziennego, do samodzielnego wykonywania niektórych czynności.
- Wydawanie jasnych instrukcji przywództwo i pochwały Małe sukcesy.

### 2. Pomoc w użytkowaniu:

- Oferuj proste pomoce, takie jak przyciski lub pomoc w zakładaniu.



### 3. Promowanie kontaktów społecznych:

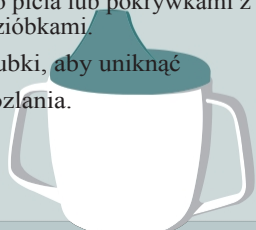
- Motywacja do odwiedzania rodziny i przyjaciół, przyjaciół lub zajęcia w małych grupach.



## Wsparcie w zakresie przyjmowania pokarmów i płynów

### 1. Pomoc w użytkowaniu:

- Używaj ergonomicznych sztućców i talerzy z antypoślizgową podstawą.
- Oferuj kubki z pokrywkami do picia lub pokrywkami z dzióbkami, kubki, aby uniknąć rozlania.



### 2. Ułatwienie jedzenia i picia:

- Umieść żywność tak, że ścieżka do ust jest jak najkrótsza.
- Podawać jedzenie w małych porcjach i dawać dbać o klientów wystarczająco dużo czasu.



### 3. Dostosuj konsystencję:

- Oferuj miękkie lub przecierowe jedzenie, jeśli Występują zaburzenia połykania.
- Używaj zagęszczaczy do płynów, aby zminimalizować ryzyko połykania.

