

Modalități de consolidare a independenței în îngrijirea zilnică!

Desigur, în calitate de îngrijitor, știți că nu toate îngrijirile sunt la fel. Fiecare tablou clinic necesită tehnici și proceduri de îngrijire diferite. Acesta este și cazul bolii Parkinson. Deși boala Parkinson nu poate fi vindecată, puteți sprijini independența și, prin urmare, calitatea vieții îngrijitorului dumneavoastră prin anumite măsuri. Puteți găsi mai multe informații pe această temă aici.

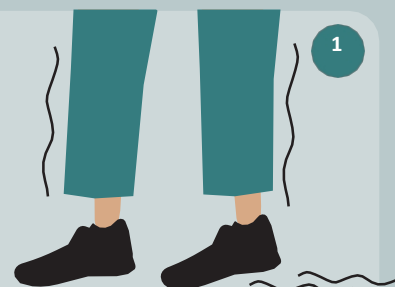
Simptome tipice ale sindromului Parkinson

Pentru îngrijitori, distincția dintre diferitele forme ale sindromului Parkinson este în sine ne semnificativă. Cu toate acestea, este important ca dumneavoastră, în calitate de îngrijitor, să cunoașteți simptomele tipice, deoarece perturbarea mișcării normale care rezultă din deficitul de dopamină are un impact major asupra îngrijirii.

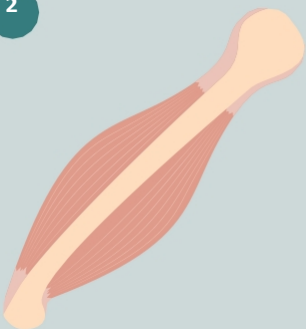
Există 3 simptome clasice:

Hipo- sau akinezia se referă la o lipsă generală de mișcare cu expresivitate

Aceasta se caracterizează prin expresii faciale libere, așa-numita față mascată, absența mișcărilor normale, de exemplu balansarea brațelor în timpul mersului sau mersul târșăit, cu pași mici (împiedicare). Blocajele bruște ale mișcării cunoscute sub numele de "înghețare", sunt, de asemenea, tipice. Scrisul de mână devine din ce în ce mai mic, vocea din ce în ce mai liniștită și mai monotonă. Lipsa de mișcare poate evolua spre imobilitate completă.



2



Rigiditatea înseamnă rigiditate musculară și este tipică bolii Parkinson. Rigiditatea apare deoarece mușchii care efectuează mișcări opuse au o tensiune de bază crescută în același timp. Acest lucru duce la rigiditate sau rigiditate în timpul mișcărilor pasive, de exemplu atunci când mișcați brațele și picioarele pacientului cu Parkinson. Cu toate acestea, persoana afectată simte și această rigiditate. Tensiunea musculară crescută rămâne prezentă în fiecare fază a mișcării și este, de asemenea, independentă de viteza mișcării. Chiar și în repaus, nu există o relaxare completă.

Tremor: Un tremor de repaus relativ lent, în special al mâinilor, este tipic aici, așa-numitul cutremur al contorului de monede.

3





**În plus față de simptomele deja menționate, apar
frecvent și următoarele simptome:**

- Salivație
- Transpirație
- secreție anormală de sebum, prin care fața
Beneficiarii de îngrijire sunt întotdeauna la fel de bine înșcriși
arată cremos, așa-numita față de unguent
- schimbări ale dispoziției depresive
- Hipersensibilitate și iritabilitate
- încetinirea mentală, care este adesea asociată cu o
este confundată cu demența

Este posibilă ameliorarea simptomelor

Din păcate, îngrijitorul dumneavoastră cu Parkinson nu poate spera la o vindecare. Cu toate acestea, terapia medicamentoasă urmărește să amelioreze dezechilibrul dintre dopamină și acetilcolină din creier. Este deosebit de important ca medicamentele să fie întotdeauna luate la timp, astfel încât simptomele să fie oarecum atenuate.

În plus față de tratamentul medicamentos, îngrijirea activatoare este esențială. Promovând în mod specific mișcarea, independența și siguranța în viața de zi cu zi, aduceți o contribuție decisivă la menținerea plăcerii și calității vieții clientului dumneavoastră cu boala Parkinson.

Deoarece, cu sprijinul dumneavoastră, clientul dumneavoastră își poate păstra independența cât . Micile adaptări și utilizarea ajutoarelor adecvate fac viața de zi cu zi mult mai ușoară și promovează bunăstarea pe termen lung.

**Și nu uitați niciodată: grija dumneavoastră sensibilă
face toată diferența!**





Mentținerea mobilității: promovarea mișcării și a activității

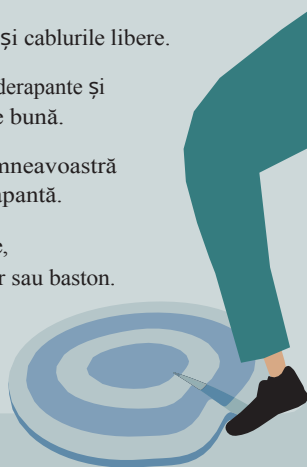
- Sprijiniți exercițiile regulate organizate de un îngrijitor, arătate un specialist sau de un fizioterapeut. Acestea ajută la întinderea și întărirea mușchilor.
- Încurajați exercițiile ușoare, cum ar fi plimbările scurte, exercițiile de întindere sau dansurile în șezut.
- Folosiți dispozitive ajutătoare, cum ar fi rotile sau dispozitive ajutătoare pentru mers, pentru a face mobilitatea mai sigură.



Prevenirea căderilor

1. Eliminați pericolele de cădere:

- Îndepărtați covoarele și cablurile libere.
- Utilizați covorașe antiderapante și Asigurați o iluminare bună.
- Oferiți clientului dumneavoastră încălțăminte antiderapantă.
- Utilizați instrumentele, z. de exemplu, rollator sau baston.



2. Exerciții fizice regulate:

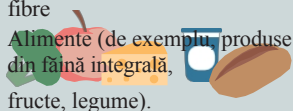
- Încurajarea activității fizice ușoare pentru a antrena mușchii și echilibrul.



Promovează nutriția și digestia

1. Asigurați o dietă echilibrată:

- Serviți alimente bogate în calciu
Alimente cum ar fi produsele lactate
legume verzi și pește gras.
- Oferă un conținut ridicat de fibre
Alimente (de exemplu, produse din făină integrală, fructe, legume).



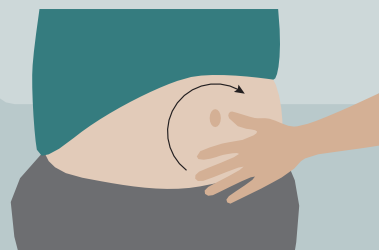
2. Aprovizionare adecvată cu lichide:

- Asigurați-vă că Științe medicale cel puțin beți 1,5-2 litri pe zi (cu condiția să nu existe restricții medicale).



3. Evitați problemele digestive:

- Vă motivează să lucrați de exemplu, lumină Gimnastică sau masaj abdominal blând.
- Sprijin regulat vizite la toaletă, în mod ideal după mese.



Adaptarea mediului de viață

1. Crearea accesibilității:

- Asigurați căi libere și podele antiderapante.
- Așezați obiectele utilizate frecvent în înălțime accesibilă.



2. Proiectați o baie sigură:

- Instalați bare de susținere la duș și la toaletă.
- Utilizați scaune de duș sau lifturi de baie.





1. Efectuați exerciții de respirație:

- Permiteți pacientului să inspire și să expire profund.
- Utilizați exerciții precum frâna de buze sau
Suflați într-un pahar de apă cu un pai.



2. Promovarea mobilității:

- Păstrați partea superioară a corpului ușor ridicată, în special cu
cienți care stau la pat.
- Sprijiniți exercițiile regulate de mișcare.
pentru a îmbunătăți
ventilația pulmonară.



3. Asigurați igiena:

- Asigurați o igienă orală completă pentru a evita
germenii în gură.
reducerea cavității bucale.



Consolidarea independenței și a stimei de sine

1. Doar atât de mult ajutor cât este necesar:

- clientul să își organizeze
viața de zi cu zi.
să desfășoare anumite
activități în mod independent.
- Oferiți instrucțiuni clare
conducere și laudă
Succesele mici.

"Te descurci
de minune!"

2. Ajutoare de utilizare:

- Oferiți ajutoare simple,
cum ar fi ajutoarele cu
buton
sau de îmbrăcare a
ajutoarelor.



3. Promovați contactele sociale:

- Vă motivează să vizitați
familia și prietenii
prietenii sau activități în
grupuri mici.



Sprijin pentru aportul de alimente și lichide

1. Ajutoare de utilizare:

- Utilizați tacâmuri și farfurii
ergonomice
cu bază antiderapantă.
- Oferiți căni cu capace pentru
băut sau capace pentru cioc.
cupe pentru a evita vărsarea.



2. Faceți mâncarea și băutura mai ușoare:

- Așezați alimentele
astfel încât calea către gură
este cât mai scurt posibil.
- Serviți mâncarea în porții mici
și dați
cienților de îngrijire suficient
timp.



3. Reglați consistența:

- Oferiți alimente moi sau
pasate dacă
Există tulburări de înghițire.
- Utilizați agenți de îngroșare
pentru lichide,
pentru a minimiza riscul de
înghițire.

