

# Enese aktiivsena hoidmine ja eluga toimetulek

*“Kohane oma Parkinsoniga, aga ära kunagi alistu sellele”*

## Parkinsoni tõbi (PT)

### Eluga toimetulek

▪ Parkinsoni tõbi (PT) mõjutab igapäeva elu ja muudab mõned igapäevased tegevused koormavaks. Siiski on väga tähtis PTga edukalt hakkamasaamiseks säilitada positiivne ellusuhtumine ja jätkata oma tavalist igapäevast elu.

▪ Tähtis on enese aktiivsena hoidmine ja võimalikult paljude huvialade ja meelistegevuste säilitamine. Kui leiate, et peate mõnest tegevusest PT tõttu loobuma, siis asendage see kindlasti mõne uue asjaga.

▪ Hoidke oma eluviisi nii tervusliku ja aktiivsena kui suudate, viibige värskes õhus, võimelge ja pidage mõõdukat dieeti. Rääkige oma arstiga ja teiste spetsialistidega endale sobivast harjutusprogrammist. Pingutage, et säilitada oma suhteid perekonna ja sõpradega, et te ei jääks eraldatuks ega üksildaseks.

▪ Püüdke organiseerida oma tegevusi nii, et teil oleks tegutsemisel ajavaru ja et te ei peaks kiirustama. Kandke alati endaga ravimeid kaasas, kui kodust välja lähete. See annab võimaluse vastavalt olukorrale oma plaane muuta.

▪ Hoiduge oma päevaplaani liiga jäigaks muutmisest. Paindlikuna olete võimeline hea seisundi puhul tegema palju enam ja palju keerukamaid asju. Otsige lahendusi, selle asemel et elada probleemide keskel.

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303

▪Planeerige perioodilisi puhkusi oma tegevuste vahele ja võtke ette igapäevane lõunauinak. Paljud inimesed tunnevad end pärast uinakut värske ja taastununa. Siiski ärge puhake päeva jooksul liiga palju, muidu võib öise unega probleeme tekkida.

▪Paljude PTga inimeste jaoks on tähtis jätkuvalt autot juhtida. Enamik sõidavadki aastaid pärast haiguse diagnoosimist. Siiski peaksite teavitama ARKi ja kindlustusfirmat, kui teil on PT diagnoositud. Auto juures tulevad kasuks roolivõimendi ja automaatkäigukast.

▪Isegi kui tunnete end ajuti halvasti, püüdke olla koos teistega – oma perega ja arstiga, et saada oma madalseisust üle. Olles ise aktiivne osapool oma haiguse ravis ja sellega toimetulekul, säilitate parima võimaliku elukvaliteedi.

## LISAINFORMATSIOON

Tähtis on käia regulaarselt oma arsti vastuvõtul, et saada ülevaadet oma tervises seisundist, arutada PT käsitlust ja ravi ning vajadusel muuta raviskeemi.

### ***Kasulik kirjandus:***

'Better Health in Retirement', by Anne Roberts, published in 2000 by Age Concern, London. ISBN 0 862 422515

### ***Kasulikud lingid:***

Going on Holiday

[http://www.parkinsons.org.uk/module\\_images/travelinternational28.txt](http://www.parkinsons.org.uk/module_images/travelinternational28.txt)

This information was prepared by professional and lay members of the Infopark Project

Last updated : 07/02/04



This project is funded by the European Commission under the Fifth Framework Quality of Life Programme, Contract Number QLK6 2000-00303