



# Praktilisi nõuandeid Parkinsoni tõvega inimestele kodus toimetamiseks

*“Väikeste nippide õppimine probleemide ületamiseks annab võimaluse elada oma elu nagu tavaliselt”*

## Parkinsoni tõbi (PT)

### Eluga toimetulek

- Parkinsoni tõve (PT) põhjustatud ebameeldivustest ülesaamiseks on palju lihtsaid nippe, mis aitavad igapäevases kodustes toimetustes.
- Plaanige oma igapäevased toimetused nii, et teil jääks aega nendega rahulikult tegeleda. Keerukamad tegevused peaks vahelduma lihtsamatega. Mõelge, milliseid asju võiksid pigem teised ära teha ja jätke mõni teid väsitav raske majapidamistöö neile.
- Keskenduge korraga ühele asjale. PT puhul ei pruugi kõik liigutused olla automaatsed, tehke oma töid osakaupa. Kui mõnda asja on raske lõpule viia, pidage vahet ja proovige hiljem uuesti.
- Kasutage lihtsaid abivahendeid, et oma elu kergemaks muuta – elektrilist hambaharja, juhtmeta habemeajamisaparaati, suurte nuppudega televiisoripulti. Investeeringe tööd vähendavatesse masinatesse (näiteks nõudepesumasin). Lihtsam on kasutada ka suure käepidemega tööriistu, käepidemega elektrilüliteid, kangiga kraane.
- Kirjutamine on lihtsam jämeda või polsterdatud viltpliiatsiga ning kirjutada võiksite suurtähtedega. Arvutikasutajad võiksid hankida häälkäsklustega tarkvara, mis on mugavam kui klaviatuuri kasutamine. Värisemises ülesaamiseks on spetsiaalsed klaviatuurid ja klaviatuurikatted.

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

Last updated : 07/02/04



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

•Kergem on selga panna ja ära võtta naturaalsest materjalist vabalt istuvaid riideid, millel on vähe nööpe või pole neid üldse. Elastsete äärtega jalanõusid on samuti hea jalga panna ja jalast ära võtta. Kaaluge lukkude asendamist takjakinnisega ja kergesti jalgatõmmatavate elastikmaterjalist pükste soetamist.

•Ümbrus peab olema ohutu, hea valgustusega ja ilma lahtiste vaipadeta, elektrijuhtmeteta, kõrgete uksepakkudeta ja tõketeta. Randmel või kaelas kantav häireseadmega ühendatud lülituspult aitab end rahulikult tunda. Kasulik on õppida selgeks, kuidas kukkumise korral üles tõusta.

•Vältige tugitoole ja sohvasid, mis on liiga madalad või pehmed. Parim on sirge seljatoega, kõrge istmega ja käetugedega tugitool. Toa sisustuses ei tohiks olla üleliigset mööblit.

•Kasutage kareid vannitoamate ning laske paigaldada vannituppa ja tualetti mugavad käepidemed. Tühjendage vann veest enne välja astumist. Kõrgendatud tualetiiste on mugavam. Ärge lukustage vannitualetti ja tualeti ust, kui te võite abi vajada – selle asemel võite kasutada silte 'kinni' või 'vaba'.

## LISAINFORMATSIOON

Materjale abivahendite kohta leiab

[http://www.parkinson.ee/ravi\\_6.htm](http://www.parkinson.ee/ravi_6.htm)

<http://www.parkinson.ee/abivahendid.htm>

[www.itak.ee](http://www.itak.ee)

UK Parkinsoni Selts on avaldanud voldikuid ja videokassette iga PT puudutava nüansi kohta (<http://www.parkinsons.org.uk>)

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

Pille Taba, Ülle Krikmann. Parkinsoni tõbi: nõuandeid haigetele ja nende peredele II, 1999.

'Parkinson's disease: 300 tips for making life easier', by Shelley Peterman Schwarz, published in 2002 by Demos Medical Publishing. ISBN 1 888 79965X

### ***Kasulikud viited:***

My Parkinson's: online community and interactive management tools for people living with PD

<http://www.myparkinsons.com>

