



## Tegevusteraapia Parkinsoni tõve puhul – praktilised nõuanded ja vahendid iseseisvuse säilitamiseks

*“Ma ei suutnud vannist välja tulla, nii anti mulle vannis istumiseks tool. Trepiastmetele pandi kaldteed. Tänu sellele suudan praegu ise hakkama saada.”*

### Parkinsoni tõbi (PT)

### Haiguse ja sellega toimetuleku tundmaõppimine

- Parkinsoni tõbi (PT) muudab raskemaks enese eest hoolitsemise (riietumise, pesemise, söömise, vanniskäimise, tualetiskäimise) ja põhjustab raskusi igapäevastes tegevustes nii kodus (majapidamistööd), väljaspool kodu (poeskäimine) kui ka tööl ja puhates.

- Tegevusteraapia eesmärgiks on aidata PT haigetel säilitada iseseisvust võimalikult pikka aega võimalikult kõrgel tasemel. Tegevusteraapia on Eestis arenev eriala; esimesed selle eriala spetsialistid on asunud tööle erinevates taastusravikeskustes ja kliinikutes. Osaliselt tegelevad meil sellega füsioterapeudid ja logopeedid.

- Tegevusterapeut oskab soovitada, kuidas kohandada kodust majapidamist võimalikult mugavaks, käepäraseks ja ohutuks. Nad oskavad soovitada patsientidele ja nende pereliikmeile ka seda, kuidas igapäevaseid tegevusi võimalikult paremini ja ohutult sooritada. See aitab omakorda PT haigel tunda end võimalikult iseseisvana.

- Tegevusterapeudid soovitavad ja varustavad haiget vajalike spetsiaalsete vahenditega, mis on abiks igapäevaste tegevuste sooritamisel. Tegevusterapeudid õpetavad ka, kuidas neid vahendeid kõige paremini kasutada.

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

- PT haiged võivad igapäevases elus abi saada väikestestki mugandustest (näiteks nõopide ja lukkude asendamine takjakinnistega, libeda satäänkanga kasutamine linade ja ööpesu jaoks, mis aitab paremini voodis keerata, elastsed kingapaelad, vannistmed, mittelibisevad matid jne.)
- PT haigetele mõeldud kasuliku varustuse hulka kuuluvad lihtsad vahendid, näiteks kohandatud söögiriistad, kahe sangaga joogikruus, pika varrega kammid ja harjad, elektriline hambahari ja juhtmeta habemeajamisaparaat, riietumisabivahendid, kõrgendatud toolid ja tualetipott, mis lihtsustavad istumist ja tõusmist. Arvuti häälkäsklustega tarkvara lahendab klaviatuuriga seonduvad probleemid.
- Liikumist saab lihtsamaks muuta käetugede abil, millest liikudes kinni hoida. Ehitamisel soovitatakse treppide asemel kaldteede või liikuva tõstuki paigaldamist. Tegevusterapeut oskab soovitada ka sobilikke liikumisabivahendeid ja ratastoole ning autodele mugandatud lisavarustust.

## LISAINFORMATSIOON

Materjale PT kõneravi kohta leiab [http://www.parkinson.ee/ravi\\_6.htm](http://www.parkinson.ee/ravi_6.htm)  
 UK Parkinsoni Selts on avaldanud voldikuid tegevusteraapia kohta ning nõuandeid riietumise ja jalanõude kohta. Brošüür ('Elu PTga') on samuti tellitav. (<http://www.parkinsons.org.uk>)

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

Occupational Therapy Direct  
[www.otdirect.co.uk](http://www.otdirect.co.uk)  
 Directory of Independent living products and services for disabled people and their families in the UK  
[www.goodaccessguide.co.uk](http://www.goodaccessguide.co.uk)  
 Disability information directory  
[www.disabilityonline.com](http://www.disabilityonline.com)

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