

# Aktiivisuus

## Elämässä kiinni pysyminen

*”Sopeudu Parkinsonin tautiin, mutta älä koskaan antaudu sille.”*

- On väistämätöntä, että Parkinsonin tauti vaikuttaa jokapäiväiseen elämään ja tekee joistakin toiminnoista selviytymisen raskaaksi. Kuitenkin pitkällä aikavälillä selviytyminen on helpompaa, jos omaa myönteisen asenteen elämään ja yrittää jatkaa aktiivista päivittäistä toimintaa.
- On tärkeää, että sairastunut on aktiivinen ja jatkaa harrastuksia mahdollisuuksiensa mukaan. Jos sairastunut joutuu luopumaan jostakin harrastuksesta, hänen on pyrittävä etsimään tilalle toinen harrastus.
- Sairastuneen on pyrittävä elämään mahdollisimman terveellisesti ja aktiivisesti: ulkoilla paljon, liikkua säännöllisesti ja syödä terveellistä ruokaa. Sopivasta kuntoilu muodosta voi keskustella lääkärin tai muun hoitohenkilöstön kanssa. On hyvä pyrkiä säilyttämään yhteydet ystäviin ja perheenjäseniin ja näin torjua yksinäisyyttä ja eristäytymistä.
- Sairastunut voi yrittää suunnitella toimintansa etukäteen siten, että hänelle jää runsaasti aikaa tehdä asioita kiirehtimättä omassa tahdissaan. Parkinsonin tautiin käytettävät lääkkeet on hyvä ottaa aina mukaan, kun lähtee pois kotoa. Näin saa vapauden muuttaa suunnitelmia olosuhteiden mukaan.
- Liian tiukkaa päiväjärjestystä ei kannata laatia itselleen. On tarpeellista sallia itselle joustavuutta tehdä vaativia asioita silloin, kun tuntee kykenevänsä niihin. On parempi etsiä ratkaisuja kuin murehtia ongelmia.

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

Last updated : April 2004



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

- Kannattaa tauottaa päivittäistä toimintaa ja varata aikaa säännöllistä päivälepoa varten. Pienet 'päivänokoset' piristävät ja elvyttävät. Päivällä ei tulisi kuitenkaan nukkua liian kauan, sillä pitkä päiväuni häiritsee usein yöunta.
- Autolla ajamisen jatkaminen on hyvin tärkeää monille Parkinsonin tautia sairastaville henkilöille. Monet voivat jatkaa ajamista vielä vuosia sen jälkeen, kun diagnoosi on tehty. Ohjaustehostin tai automaattivaihteet helpottavat auton hallintaa.
- Vaikka sairastuneen olo on joskus alakuloinen tai masentunut, muiden (perheenjäsenten tai lääkäreiden) ei pidä antaa päättää tärkeistä asioista sairastuneen puolesta. Osallistuminen aktiivisesti sairauden hoitoon liittyviin päätöksiin auttaa ylläpitämään hyvää elämänlaatua.
- On tärkeää käydä säännöllisesti lääkärin tarkastuksissa. Tällöin yleinen terveydentila tulee huomioiduksi ja voi keskustella lääkärin kanssa sairauden hoidosta ja lääkehoitoon liittyvistä muutoksista.

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

Last updated : April 2004



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