



Image: [www.freeimages.co.uk](http://www.freeimages.co.uk)

## Elämässä kiinni pysyminen

# Käytännön neuvoja Parkinsonin tautia sairastavien kotiympäristöön

*”Ongelmiin liittyvien pienten selviytymiskeinojen oppiminen auttaa elämän jatkumisessa mahdollisimman tavallisena.”*

- On olemassa monia yksinkertaisia keinoja, joiden avulla voi selviytyä Parkinsonin taudista johtuvista hankaluuksista ja elää jokapäiväistä elämää kotioloissa.
- Suunnitelkaa päivän toiminnot aina niin, että Teillä on runsaasti aikaa suoriutua niistä. Tehkää suunnitelma etukäteen siten, että Teillä on mahdollisuus vuorotella vaikeita ja helppoja tehtäviä. Ajatelkaa, mitkä tehtävät joku toinen voi tehdä helpommin ja luopukaa niistä raskaista kotitaloustehtävistä, jotka uuvuttavat Teitä.
- Keskittykää yhteen asiaan kerrallaan. Parkinsonin tautiin liittyen liikkuminen ei ole välttämättä sujuvaa. Teidän kannattaakin jakaa suoritettava työ vaiheisiin ja edetä vaihe kerrallaan. Jos joku vaihe osoittautuu vaikeasti saavutettavaksi, kannattaa pitää tauko ja yrittää myöhemmin uudelleen.
- Tutustukaa yksinkertaisiin apuvälineisiin, jotka helpottavat jokapäiväistä elämää – sähköhammasharja, pitkävartiset hiusharjat, johdoton partakone ja TV:n kaukosäädin, jossa on isot nappulat. Sijoittakaa sellaisiin välineisiin, jotka säästävät omaa kuormitustanne, kuten astianpesukone. Paksuvartisia ruokailuvälineitä, varrellisia sähköpistokkeita ja vivullisia hanoja on helppo käyttää.

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

Last updated : April 2004



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

- Kirjoittamista helpottavat paksu tussi ja isot kirjaimet. Tietokoneen tukiäppäimistö voi auttaa selviytymään vapinasta aiheutuviissa ongelmisissa.
- Väljä vaatetus, joka on luonnonmateriaalia ja jossa on vähän tai ei ollenkaan nappeja sekä kengät, joissa on joustavat sivut, helpottavat pukeutumista ja riisuutumista. Vetoketjun voi korvata tarranauhalla.
- Ympäristön tulisi olla turvallinen: hyvä valaistus, ehjät sähköjohdot, ei irrallisia mattoja eikä korotettuja kynnyksiä. Ranteessa tai kaulassa pidettävä hälytyslaitte (turvapuhelin), joka on yhdistetty puhelinkeskukseen, voi tehdä olonne turvallisiksi. Teidän on tärkeää oppia nousemaan lattialta turvallisesti, jos kaadutte.
- Välttää nojatuolia tai sohvaryhmiä, jotka ovat hyvin matalia tai pehmeitä. Sellainen tuoli, jossa on suora selkänoja, korkea istuinosa ja käsinojat, on paras. Tarpeeton kalustus voi vaikeuttaa liikkumistanne.
- Käyttää liukumatonta mattoa ja sopivia tukikaiteita kylpyhuoneessa ja WC:ssä. Tyhjentää kylpyamme vedestä, ennen kuin nousette ylös ammeesta. Korotettu WC istuin on usein hyvä apu. Älkää lukitko kylpyhuoneen tai WC:n ovea siltä varalta, että tarvitsisitte apua. Yksityisyytenne turvaamiseksi voitte ripustaa oven ulkopuolelle kyltin, jossa lukee ”vapaa” tai ”varattu”.

