

# Το να μείνεις ενεργός και να συνεχίζεις να ζεις

*“Διευκόλυνε την ασθένεια σου, αλλά ποτέ μην.... παραδοθείς”*

## Ασθένεια Πάρκινσον Συνεχίζοντας να ζεις

- Είναι αναπόφευκτο το ότι η ασθένεια μπορεί να επιδράσει στην καθημερινή ζωή σου και να επιβαρύνει την καθημερινότητα σου. Παρόλα αυτά το να έχεις μια θετική διάθεση και να είσαι ενεργός βοηθάει την ασθένεια μακροπροθεσμα.
- Είναι σημαντικό το να είσαι ενεργός και να διατηρείς όσα περισσότερα ενδιαφέροντα μπορείς. Αν νομίζεις ότι πρέπει να σταματήσεις μια δραστηριότητα σου λόγω της ασθένειας, φρόντισε να την αντικαταστήσεις με κάποια άλλη.
- Κρατά τον εαυτό σου όσο πιο υγιή και ενεργό μπορείς, με συχνή άσκηση και δίαιτα. Μίλησε με το γιατρό σου και άλλους επαγγελματίες υγείας για την κατάλληλη άσκηση που χρειάζεσαι και που ταιριάζει σε σένα. Προσπάθησε επιπλέον να διατηρήσεις τις κοινωνικές σου επαφές με την οικογένεια σου και τους φίλους σου ώστε να μην απομονωθείς και αισθανθείς μοναξιά .
- Προσπάθησε να οργανώσεις τις δραστηριότητες σου ώστε να έχεις αρκετό χρόνο και να μην βιάζεσαι. Πάντα κουβαλά μαζί σου τα φάρμακά σου όταν δεν είσαι σπίτι. Αυτό σου δίνει τη δυνατότητα να αλλάξεις τα σχέδια σου ανάλογα με την περίσταση

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

▪Μην είσαι τόσο αυστηρός με την καθημερινότητα σου. Όταν είσαι ευέλικτος μπορείς να κανείς περισσότερα και πιο απαιτητικά πράγματα. Αναζήτησε λύσεις, μην πανικοβάλλεσαι.

▪Προγραμματίσε συχνά διαλείμματα στις δραστηριότητες σου και φρόντισε να κοιμάσαι το απόγευμα. Πολλοί ασθενείς αισθάνονται ανανεωμένοι μετά από ένα σύντομο ύπνο. Μην ξεκουράζεσαι πολύ τη μέρα , διαφορετικά θα έχεις προβλήματα ύπνου το βράδυ.

▪Το να μπορείς να συνεχίσεις να οδηγείς είναι πολύ σημαντικό. Πολλοί συνεχίζουν να οδηγούν για πολλά χρόνια μετά την διάγνωση . Θα πρέπει όμως να ειδοποιήσεις τις τοπικές αρχές και την ασφάλεια σου. Αυτόματο κιβώτιο και τιμόνι μπορούν να σου φανούν χρήσιμα.

▪Ακόμα και όταν νιώθεις κουρασμένος και αποθαρρυσμένος προσπάθησε να μην αφήνεις τους άλλους συμπεριλαμβανομένων και του γιατρού σου και της οικογένειά σου να παίρνουν σημαντικές αποφάσεις για σένα . Ανέλαβε εσύ και αποφάσισε μόνος σου. Το να έχεις ένα ενεργό ρόλο στην ασθένεια σου, βοηθάει σημαντικά να διατηρήσεις την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής .

## **ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

Είναι σημαντικό να επισκέπτεσαι τον γιατρό σου τακτικά με σκοπό να ελέγχεις την γενικότερη φυσική σου κατάσταση και να συζητάς την διαχείριση της ασθένεια σου και πιθανές αλλαγές στην φαρμακευτική αγωγή

### ***Χρήσιμα βιβλία περιλαμβάνουν :***

‘Καλύτερη Υγεία στην Συνταξιοδότηση by Anne Roberts, published in 2000 by Age Concern, London. ISBN 0 862 422515

### ***Χρήσιμα ιστοσελίδες περιλαμβάνουν :***

Πηγαίνοντας διακοπές

[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