

# Πρακτικές συμβουλές για το σπίτι για ασθενείς με Πάρκινσον

*“Μαθαίνοντας μικρά κόλπα για να τα φέρεις βόλτα, σημαίνει ότι μπορείς να συνεχίσεις τη ζωή σου κανονικά.”*

Υπάρχουν αρκετές απλές συμβουλές για να ξεπεράσεις τις δυσκολίες που προκαλούνται από την ασθένεια και να βοηθηθείς στη καθημερινότητα σου.

- Πάντα να προγραμματίζεις τι θα κάνεις καθημερινά για να έχεις αρκετό χρόνο να καταπιάνεσαι με αυτά που πρέπει. Προγραμματίσε ώστε να έχεις τη δυνατότητα να κανείς τις απαιτούμενες αλλαγές αν δεις ότι δεν έχεις αρκετό χρόνο να τα καταφέρεις ή ότι οι δουλειές που έχεις να κάνεις έχουν κάποιες δυσκολίες. Σκέψου τι θα μπορούσαν να κάνουν κάποιοι άλλοι και μεταβίβασε διάφορες μικροδουλειές που σε κουράζουν.

- Συγκεντρώσου σε ένα πράγμα κάθε φορά. Με τη Πάρκινσον, η κινητικότητα είναι ένα πολύ δύσκολο κομμάτι. Αν κάτι αποδειχθεί δύσκολο να γίνει, σταματά και ξαναπροσπάθησε αφού κανείς ένα διάλειμμα.

- Χρησιμοποίησε απλά βοηθήματα που θα κάνουν τη ζωή σου πιο εύκολη-μια ηλεκτρική οδοντόβουρτσα, βούρτσες για τα μαλλιά με μακρύ χερούλι, ξυριστική μηχανή χωρίς καλώδιο, τηλεχειριστήριο με μεγάλα κουμπιά. Επένδυσε σε μηχανές εξοικονόμησης εργασίας όπως το πλυντήριο πιάτων.

- Το γράψιμο γίνεται πιο εύκολα με ένα χοντρό στυλό στην και χρησιμοποιώντας κεφαλαία γράμματα. Οι χειρίστες υπολογιστών μπορούν να βρουν πιο εύκολο το χειρισμό με την ενεργοποίηση φωνής από το να χρησιμοποιούν το πληκτρολόγιο.

## Η ασθένεια Πάρκινσον Συνεχίζοντας να ζεις

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

•Ρουχισμός χωρίς κουμπιά καθώς και ελαστικά παπούτσια χωρίς κορδόνια είναι επίσης πολύ χρήσιμα.

•Πρέπει να βεβαιωθείς ότι ο περιβάλλον χώρος είναι ασφαλής, με καλό φωτισμό, υπερυψωμένα πρεβάζια. Ένα μπρασελε η περιδέραιο έκτακτου ανάγκης συνδεδεμένο με μια κεντρική υπηρεσία μπορεί να σε βοηθήσει αρκετά. Είναι χρήσιμο να μάθεις πως να σηκώνεσαι από το έδαφος σε περίπτωση που πέσεις.

•Απέφυγε πολύ χαμηλές και πολύ μαλακές πολυθρόνες. Μια καρέκλα με ίσια πλάτη ψηλό κάθισμα και χερούλια είναι καλύτερη. Μην κρατάς στο δωμάτιο περιττά έπιπλα που μπορούν να δυσκολέψουν την κίνηση σου.

•Πρόσεχε ώστε το πάτωμα στο μπάνιο σου να μην είναι ολισθηρό και φρόντισε να τοποθετήσεις βοηθητικές μπάρες. Άδειασε τη μανιέρα πριν βγεις. Ένα υπερυψωμένο κάθισμα τουαλέτας είναι αρκετά χρήσιμο. Μην κλειδώνεις το μπάνιο αν πρόκειται να χρειαστεί βοήθεια. Μπορείς απλά να χρησιμοποιήσεις ένα σημείωμα «ελεύθερη» η «απασχολημένη».

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η ΕΝΩΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ Πάρκινσον του Ενωμένου Βασιλείου, (telephone +44 (0)20 7931 8080; <http://www.Parkinson's.org.auk>) δημοσιεύει πολλά φυλλάδια και βιβλία και βιντεοκασέτες σε θέματα φροντίδας ασθενών με Πάρκινσον.

### *Χρήσιμα βιβλία περιλαμβάνουν:*

‘Πάρκινσον : 300συμβουλές για να κάνεις την ζωή ποιο εύκολη. by Shelley Peterman Schwarz, published in 2002 by Demos Medical Publishing. ISBN 1 888 79965X

### *Χρήσιμες ιστοσελίδες:*

Πάρκινσον : δικτυακός τόπος για ασθενείς με πάρκινσον  
<http://www.myparkinsons.com>

