



## Εργασιοθεραπεία για την ασθένεια Πάρκινσον. Πρακτικές συμβουλές και βοηθητικός εξοπλισμός για να διατηρήσεις την ανεξαρτησία σου

*Δεν μπορούσα να βγω από το μπάνιο, έτσι μου έδωσαν ένα κάθισμα να κάθομαι στο μπάνιο. Μου βάλανε ράγες να ανεβαίνω τα σκαλιά. Αυτό σημαίνει ότι τώρα μπορώ να τα κάνω όλα μόνος μου”*

• Η ασθένεια του Πάρκινσον δυσκολεύει τα άτομα να εκτελούν δραστηριότητες αυτοφροντίδας (πλύσιμο, φαγητό, τουαλέτα) και προκαλεί δυσκολίες με καθημερινές ασχολίες μέσα και έξω από το σπίτι.

• Η εργοθεραπεία στοχεύει στο να βοηθήσει άτομα με Πάρκινσον να διατηρήσουν ένα μεγάλο βαθμό ανεξαρτησίας για όσο το δυνατό περισσότερο χρονικό διάστημα.

• Ο εργοθεραπευτής μπορεί να σε βοηθήσει στο να προσαρμόσεις το σπιτικό περιβάλλον έτσι ώστε να το κάνεις όσο πιο ασφαλές γίνεται. Μπορούν επίσης να συμβουλέψουν τους ασθενείς και την οικογένεια τους στο να κάνουν τις καθημερινές δραστηριότητες με ασφαλή τρόπο και ποιο αποδοτικό. Αυτό βοηθάει στην ανεξαρτησία του ατόμου με Πάρκινσον και στη μείωση του άγχους.

• Οι εργοθεραπευτές μπορούν επίσης να σε συμβουλέψουν στο πως θα αποκτήσεις και θα χρησιμοποιήσεις το κατάλληλο βοηθητικό εξοπλισμό για τις καθημερινές ασχολίες.

• Τα άτομα με Πάρκινσον μπορούν να βοηθηθούν από απλές τροπολογίες όπως η αντικατάσταση των κουμπιών και των φερμουάρ με Βαλκρο, η χρησιμοποίηση σατέν σεντονιών για να μετακινείται καλύτερα στο κρεβάτι κ.λ.π.

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

•Χρήσιμος εξοπλισμός επίσης θεωρούνται ηλεκτρική οδοντόβουρτσα και ηλεκτρικά ξυράφια, υπερυψωμένες καρέκλες και ειδικά καθίσματα τουαλέτας κτλ. Ένας προσωπικός υπολογιστής με ενεργοποιητή φωνής μπορεί να σε απαλλάξει από το πληκτρολόγιο.

•Η κινητικότητα μπορεί να γίνει καλύτερα με ειδικές ράγες, η ακόμα και ράμπες αντί σκαλοπατιών μπορεί να βοηθήσει. Ο λογοθεραπευτής μπορεί επίσης να σε συμβουλέψει στο πως να περπατάς και για διάφορες τροποποιήσεις που θα χρειαστεί να κάνεις στο αυτοκίνητο σου.

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Μια συνάντηση με ένα εργοθεραπευτή μπορεί να κανονιστεί από τον οικογενειακό σου γιατρό ή κάποιο ειδικευμένο νοσηλεύτη.

Η Ένωση ασθενών του Πάρκινσον του UK (telephone +44 (0)20 7931 8080; <http://www.parkinsons.org.uk>) δημοσιεύει φυλλάδια για την εργοθεραπεία και συμβουλές για το ρουχισμό.

### *Χρήσιμες ιστοσελίδες:*

Occupational Therapy Direct  
[www.otdirect.co.uk](http://www.otdirect.co.uk)

Κατάλογος για προϊόντα και υπηρεσίες για άτομα με αναπηρίες 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)

Κατάλογος πληροφοριών για άτομα με αναπηρίες 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