



Image: www.freeimages.co.uk

Mantenha-se activo. A sua vida continua.

Doença de Parkinson Continuar a viver

“Aceite a sua Doença de Parkinson, mas nunca se renda”

- É inevitável que a Doença de Parkinson (PD) interfira nas suas actividades diárias e torne algumas delas mais pesadas. No entanto, manter uma atitude optimista perante a vida e não alterar as suas rotinas diárias é muito importante para a manutenção da DP, principalmente a longo prazo.
- É importante manter-se activo e continuar a exercer as suas actividades o máximo possível. Se tiver de abdicar de uma actividade por causa da DP, certifique-se que a substitui por uma nova.
- Mantenha-se o mais saudável e activo quanto possível, apanhe ar fresco, faça exercício físico e tenha cuidado com a sua alimentação. Discuta com o seu médico e com os outros profissionais de saúde sobre quais os exercicios de rotina que melhor se adequam ao seu caso e às suas necessidades. Tente manter o contacto com a sua familia e os seus amigos de forma a evitar o isolamento e a solidão.
- Tente organizar as suas actividades com antecedência de forma a ter tempo suficiente para fazer as coisas ao seu ritmo, sem pressa. Tenha sempre consigo um reforço da sua medicação, desta forma pode alterar os seus planos de acordo com as circunstâncias sem ter de se preocupar.

- Evite tornar-se demasiado rígido com a sua rotina diária. Esta flexibilidade permite-lhe executar tarefas mais exigentes quando estiver a sentir-se melhor, com mais energia. Procure encontrar soluções em vez de piorar os problemas.
- Tente fazer pausas nas suas actividades e considere a hipótese de fazer sextas com regularidade. Muitas pessoas com a DP sentem-se melhor depois de dormir um pouco, No entanto, não descanse demasiado durante o dia de forma a evitar perturbações do sono durante a noite.
- Manter a capacidade de conduzir é muito importante para muitas pessoas com a DP. As mudanças automáticas podem ajudar. A maioria dos doentes continua a conduzir durante muitos anos após o diagnóstico, no entanto, é imprescindível alertar a Direcção Geral de Viação (DGV) e a sua companhia de seguros para esta situação.
- Mesmo que, por vezes, possa sentir-se desanimado e desencorajado, não permita que os seus familiares ou os profissionais de saúde tomem decisões importantes por si. Ter um papel activo na manutenção da sua doença vai ajuda-lo a ter uma melhor qualidade de vida.

PARA MAIS INFORMAÇÕES

É importante que consulte regularmente o seu médico de forma a poder controlar a sua saúde, em geral, e discutir as alterações na sua medicação, quando necessárias.

Leituras importantes:

'Better Health in Retirement', by Anne Roberts, published in 2000 by Age Concern, London. ISBN 0 862 422515
Doença de Parkinson: Manual Prático por Alice Levi e Joaquim Ferreira, 2003, Lidel editores. ISBN:972-757-282-0

Useful websites include:

Going on Holiday

http://www.parkinsons.org.uk/module_images/travelinternational28.txt