עמותת פרקינסון בישראל

מחלת הפרקינסון

עליה נאמר "כל אחד והפרקינסון שלו".

היא אינה דומה בין מתמודד אחד לרעהו, הן בסימפטומים והן בקצב ההתקדמות.

למד את הפרקינסון שלך והפוך למומחה.

התמודדות עם פרקינסון

לפניך עוד עשרות שנים טובות ומאתגרות ובמסע הזה אתה לא צריך לנהל את המחלה לבד. גישה מבוססת צוות רב מקצועי, הכוללת נוירולוג מומחה להפרעות תנועה ואנשי מקצוע בתחום הבריאות, יכולה לסייע לך להישאר חזק פיזית ורגשית ולחצות טוב יותר אתגרים שיציב בפניך הפרקינסון.

עמותת פרקינסון בישראל

עשרת הדיברות

ליצירת איכות חיים מיטבית לאורך זמן

למתמודדי פרקינסון

עמותת פרקינסון בישראל

1. למד את מחלתך

למד מהי המחלה, כיצד היא באה לידי ביטוי אצלך וכיצד התרופות משפיעות עליך.

התאם את כמות המידע שאתה צורך בהתאם למוכנות וליכולת שלך.

הייה שותף פעיל בקבלת החלטות בנוגע לטיפול בך.

למד על זכויותיך כמתמודד פרקינסון.

השתתף במחקרים ובניסויים קליניים חדשים. היה מעורב בניסיון המדעי לנצח את הפרקינסון שיהפוך אותך שותף לניסיון המדעי לרפא את המחלה.

עמותת פרקינסון בישראל

2. הקפד על טיפול רפואי סדיר במחלתך

בחר רופא נוירולוג מומחה להפרעות תנועה קבוע.

תכנן פגישות מעקב 2-3 פעמים בשנה.

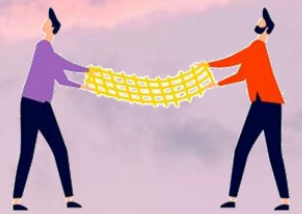
קבל תמונת מצב מדויקת בנוגע למצבך הרפואי.

דווח לרופא על השפעת הטיפול התרופתי על התפקוד שלך.

שתף את הרופא ואת שאר המטפלים בכל שינוי שחל מאז ביקורך האחרון.

אסוף, ארגן ושמור את המסמכים הרפואיים כך שיהיו נגישים לך בעת הצורך.

עמותת פרקינסון בישראל



3. בחר את רשת התמיכה שלך

בנה לך רשת תמיכה הכוללת : משפחה, חברים, עמיתים לעבודה ועמיתים מתמודדים.

בחר את השותפים לדרך- בני משפחה , צוות רפואי, צוות מטפלים פרא רפואיים שיאתגרו אותך וילוו אותך במסע.

הצטרף לקהילת פרקינסון בסביבת מגורך, קהילה שתחבק תלמד ותחזק אותך. שם תוכל לראות מודלינג בהתמודדות בדרכים שונות: באומנות, ציור, פיסול, צילום, כתיבה או בהתנדבות בקהילה וסיוע לאחר.

אם מפגשים בקבוצה מקשים עליך, העזר בתמיכה בשיחות טלפון, התכתבות או מפגשים מקוונים.

הצע לבני המשפחה האחרים להשתתף בקבוצות תמיכה.

עמותת פרקינסון בישראל

4. שמר קשרים חברים קיימים ואמץ חדשים

אל תסתיר את היותך מתמודד עם מחלת הפרקינסון!! ההסתרה מעכבת את היכולת להתמודד עם הפרקינסון, אל תחשוב מה יגידו ואיך יקבלו... בחר את מי ומתי לשתף. תכריז על יציאתך למסע.

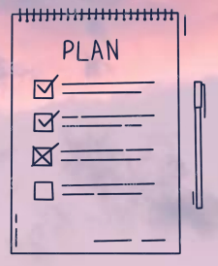
שמר קשרים משפחתיים וחברתיים קיימים והרחב את המעגלים הסובבים אותך.

אל תניח לסימפטומים של המחלה למנוע ממך בילוי עם המשפחה והחברים.

שתף את בני המשפחה ואת הסובבים אותך בקשיים, ברגשות ובמחשבות שלך.

השתתף בפעילויות מחוץ לבית. זהו מתכון בטוח להרחבת קשרים חברתיים.

עמותת פרקינסון בישראל



5. הקפד על תכנון סדר יום קבוע

נהל סדר יום קבוע.

שנה את סדר היום שתכננת באם הופיע OFF.

הגדר סדר יום ופעל מהדחוף יותר לדחוף פחות. התרכז תמיד בדבר היותר חשוב לאותו יום.

עשה דבר אחד ולא מספר דברים יחדיו. פרק לגורמים כל עבודה גדולה לפעולות קטנות.

הקפד על תכנון פעילויות שבועיות מאוזן תוך פריסתם על פני כל השבוע.

גוון את הפעילויות: פעילות גופנית, למידה, שיפור זיכרון, פעילויות חברתיות ותרבותיות.

אפשר לעצמך יותר זמן לביצוע כל הפעילויות היום יומיות.

6. בצע פעילות גופנית באופן קבוע

בצע פעילות גופנית מתונה לפחות 3 פעמים בשבוע, שעה בכל פעם.

בצע פעילות גופנית הכוללת 4 פרמטרים: חיזוק שרירים, גמישות, שיווי משקל ופעילות אירובית.

כוון את הפעילות הגופנית לזמני ה- ON.

השתתף בפעילות גופנית מקוונת במצב של קושי בניידות.

הקפד על בטיחות בכל פעילות גופנית!

אל תשאב לאזור הנוחות, אתגר את עצמך בפעילות גופנית יום יומית ומגוונת. בחר את התחומים שכיף לך להתאמן בהם פילטיס, טאיצ׳י, קיר טיפוס, רכיבה על אופניים, צ׳יקונג, יוגה, פלדנקרייז רכיבת סוסים .... המגוון רחב. תתנסה, תשנה, תגוון, תבחר והפוך את האימון לשגרת יום ודרך חיים - זה יחזק אותך וימנע הדרדרות במחלה.

עמותת פרקינסון בישראל

7. אמץ גישה חיובית לחיים

קבל את האבחנה כ"נקודת מפנה". זוהי הזדמנות להגשים חלום ישן או לחלום חלום חדש.

קבל את מצבך החדש עם כל הקשיים שבו. העזר בנקודות החוזקה שלך והבא אותם לידי ביטוי.

הימנע מביקורת עצמית הרסנית ומצא את החיובי בכל סיטואציה.

אם אינך מסוגל לשנות את גורמי הלחץ, שנה את נקודת ההסתכלות שלך על הסיטואציה.

התרחק מכל דבר שגורם לך להרגיש או לחשוב מחשבות שליליות.

אל תתן לרגשות השליליים להשתלט עליך, שאל את עצמך "איך אני יכול להצליח".

הקף עצמך באנשים אופטימיים.

השתמש בהומור.

8. מצא דרכים להפחית את רמת הלחץ

שחרר את עצמך ממחויבויות שאינן הכרחיות.

שנה את ההרגלים שלא משרתים אותך בהתמודדות.

למד לומר "לא". קח על עצמך משימות שאיתן אתה יכול להתמודד.

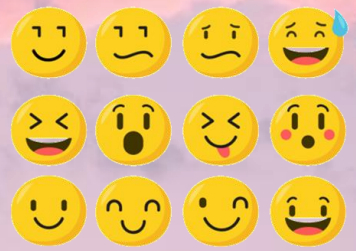
הימנע מאנשים הגורמים לך למתח, הגבל את משך הזמן שאתה מבלה או נמצא עם אותו אדם.

השתתף בפעילות שמתרגלת הפגת מתחים כגון: תרגילי הרפיה, דמיון מודרך וכו'.

דחה קבלת החלטות משמעותיות שאינן הכרחיות בסמוך לאבחון כגון: החלפת עבודה, רכישת דירה ועוד.

למד לבקש עזרה ואמץ כל דבר שעושה לך טוב, גם אם בהתחלה קיימת תחושת אילוץ.

עמותת פרקינסון בישראל



9. שים לב לשינויים במצבך הרגשי ופעל בהתאם

היה מודע להשפעת המחלה על מצבך הרגשי: ירידה בדימוי העצמי, התפתחות חרדות, דיכאון, חוסר אונים וחוסר עניין וכן להשפעת מצבך הרגשי על הגברת הסימפטומים.

פנה לאבחון ולטיפול אם אתה מזהה סימנים של חוסר תאבון, הרגשת עצבות מתמשכת, קושי לישון, אובדן חוש ההומור או תחושת חוסר אונים.

תמחק את המשפט "זה מה יש". תמיד יש מה לעשות! אתה עשוי להפתיע את עצמך ולגלות כמה אתה חזק.

עמותת פרקינסון בישראל

10. נהל חיים בריאים

- טפל בבעיות רפואיות אחרות
- הקפד על שינה מסודרת
- הקפד על תזונה בריאה
- שמור על משקל תקין
- היה פעיל
- בקר באופן קבוע אצל הרופא
- הישמר מנפילות
- הפסק לעשן
- שמור על הופעתך החיצונית

עמותת פרקינסון בישראל

באתר העמותה תמצא מידע וכלים שיעזרו לך ביישום עשרת הדיברות

- הקו החם
- ערכת לניהול עצמי של המחלה
- בלוג מומחים: פעילות רפואית, פרארפואית, מימוש זכויות ותמיכה משלימה
- מידע על קבוצות תמיכה
- פעילות גופנית מקוונת "פרקינט"
- ווביגרים בנושאים שונים
- פורום בני משפחה מטפלים
- ליווי מתמודד חדש
- מרכזים רפואיים
- מרפאות להפרעות תנועה
- מחקרים
- רשימת סניפים הקרובים למקום מגוריך

עמותת פרקינסון בישראל

בהצלחה

ציפי גולדברגר, ציפי שיש