

Aðlögun að lífi með sjúkdóm



Fræðsludagur á Reykjalundi
Parkinsonsveikin staðfest-hvað svo?

Hafdís Gunnbjörnsdóttir, hjúkrunarfræðingur
Margrét Sigurðardóttir, iðjupjálfi

Hvað get ég gert?

- Mikilvægt er að gera átak í að viðhalda almennt góðri heilsu; hugsa um orkunotkun/jafnvægi í daglegu lífi, hreyfingu, næringu, svefn/hvild.
- Stuðningur frá aðstandendum, vinum, sjúklingasamtökum og heilbrigðiskerfi (læknir) er einnig nauðsynlegur



Næring og parkinsonsveiki

- Það er ekki til neitt “rétt fæði”
- Borða fjölbreytt fæði úr öllum fæðuflokkum
- Reyna að vera í kjörþyngd
- Fiskur, ávextir, grænmeti, lýsi og kalk
- Trefjar – hreyfingar ristils hægari vegna dópaminskorts
- Eggjahvítuefni – prótein

- Coenzyme Q10, grænt te, vitamín C og E
- Omega 3 fitusýrur



Næring og lyf

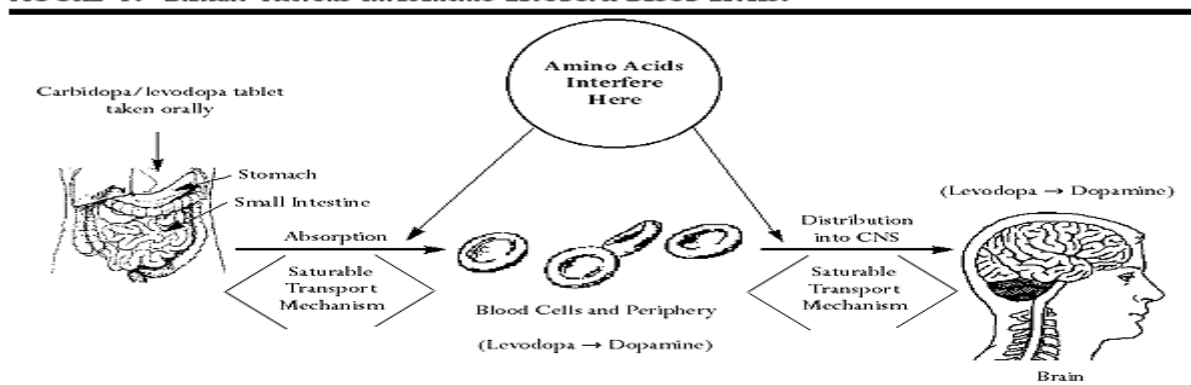
Eggjahvítuefni í fæðu keppa við dópaminlyf, sem nota sömu ferjurnar við flutning á efni yfir í blóðrás/heila. Eftir eggjahvíturíka máltíð getur því virkni lyfja verið minni

Úrlausn:

Taka dópamín lyf um 30 mín fyrir máltíð.

Taka lyf með vatni eða ávaxtagraut (ekki mjólk...)

FIGURE 1. DIETARY FACTORS INFLUENCING LEVODOPA BLOOD LEVELS.



Taka lyfin **REGLULEGA**

- Markmiðið með lyfjameðferðinni er að minnka einkenni og ná sem bestri færni og auka lífsgæði
- Rannsóknir hafa sýnt að regluleg lyfjagjöf virkar best



Lyfjagjöf

Hvernig á maður svo að muna eftir að taka lyfin reglulega

Hjálpartæki:

Lyfjabox, margar gerðir

Lyfjabox sem mynna á lyfjatíma-pípir

Lyfjaskömmun frá apóteki

Stilla símann eða tölvuúr



Truflun á svefni

- Algengt er að fólk með parkinsonsveiki finni fyrir truflun á svefni
 - Erfiðleikar við að sofna,
 - Brotakenndur svefn,
 - Miklar hreyfingar í svefni,
 - Líflegir draumar eða martraðir,
 - Öndunartruflanir
- Einnig getur aldur, hreyfiskerðing, næturþvaglát, depurð og kvíði haft áhrif á svefninn.
- Mikilvægt er að átta sig á hvers eðlis svefntruflunin er svo meðferð geti miðast að því að leysa hið raunverulega vandamál

Svefn

Úrlausn

Að hafa reglulegan svefntíma og fótaferðartíma

Að stunda reglulega hreyfingu/líkamsrækt

Ró í umhverfi og huga, heitur bakstur, slökun

Gott rúm, hæfilegur hiti í herbergi, myrkur og kyrrð

Minnka kaffi-, áfengisneyslu og reykingar á kvöldin

Lyfjameðferð, lyfjabreytingar

Hjálpertæki ef erfitt er að snúa sér

Hál náttföt

Snúningslak

Hjálpertæki á rúm s.s. grind, gálgi, súla við rúm



Streita

- Streita hækkar Cortisol í blóði
- Depurð og kvíðaeinkenni fylgja mjög oft parkinsonveikinni
- Kvíði gerir einkenni parkinsonsveikinnar verri – sérstaklega skjálftann
- Meðferð sem leggur áherslu á slökun og sem hjálpar einstaklingum að minnka upplifun sína af álagi dregur úr einkennum sjúkdómsins og bætir lífsgæði

Slökun/hugleiðsla

- Minnkar vöðvaspennu og skjálfta
- Dregur úr verkjum og sársauka í vöðvum
- Endurnærir og veitir góða hvíld
- Eykur einbeitingu
- Minnkar kvíða og stuðlar að andlegu jafnvægi



Dagleg virkni

- Vinna
 - Hagræða ef þörf er á
 - Upplýsa vinnuveitendur og vinnufélaga
- Heimilisstörf
 - Spara orku
 - Beita sér betur
- Tómsundur/áhugamál
 - Fara út á meðal fólks



Hvernig er jafnvægið í þínu lífi?



- Þarftu að forgangsraða?
- Hvaða hlutverk og viðfangsefni eru þér mikilvæg?
- Hver skipta minna máli?
- Má einhverju sleppa?
- Þarftu fleiri eða önnur viðfangsefni?
- Ertu fastur/föst í viðjum vanans?

Breytingarferlið

- Íhugun
 - Vera til í að breyta
 - Hindranir - lausnir
- Undirbúningur
 - Hverju ætla ég að breyta?
 - Hvernig?
 - Setja markmið
 - Skipuleggja
- Framkvæmd
 - Hefja aðgerðir
- Viðhald
 - Hvernig bregðast við bakslagi?



Hugsað út fyrir rammanna



“I need help! I was thinking outside of the box and I let my mind wander too far and now I can't find my way back!”

Hvað þarf til?

- Vilja
- Opinn hug
- Fyrirhöfn
- Hlusta - læra

Setja sér markmið?



Hvatning
Orka
Velgengni
Mótstöðuafli



Heilsuefling

Hvað?

- Auka hreyfingu
- Bæta mataræðið
- Bæta/auka svefn
- Fækka streituvöldum
- Skipuleggja mig betur
- Læra slökun



Heilsuefning

Hvernig/Hvenær?

MARKMIÐ

Hreyfing:

- Ganga 3-6 x í viku
 - a.m.k. 30-45 mín í einu
- Tækjasalur 2x í viku
- Sund 1x í viku
- Handæfingar 3x í viku

Mataræði:

- Borða hollan morgunmat á hverjum morgni
- Borða ávexti og grænmeti á hverjum degi

Slökun:

- Æfa slökun 1x á dag 3x í viku

Raddæfingar:

- Lesa uppHÁTT 3x í viku

ÚTFÆRSLA

- Ganga mán. mi. fö. Kl. 17
- Tækjasalur þri. fim. Kl. 7:00
- Sund lau. Kl. 8:00
- Handæfingar fyrir svefninn

- Vakna kl. 7 til að ná að borða
- Hafa alltaf til ávexti og grænmeti í ísskápnunum
- Búa til grænmetissalat á hverju kvöldi

- Kaupa slökunardisk
- Finna hentugan tíma f. slökun

- Æfa mig kl. 16:30 þegar ég kem heim úr vinnu

Verkfæri

Tímastjórnun - skipulagning



- Gera stundaskrá
- Gera verkefnalista/minnislista
- Nota dagbók
- Deila út verkefnum
- Læra að segja nei, skýr skilaboð
- Draga úr kröfum





- Hvað græðir þú á breytingunni?
- Trú á eigin getu?





Aðstandendur

- Aðstandendur eru einnig í nýju hlutverki og þurfa að takast á við breytingar
- Erfiðleikar við að aðlagast breytingum á aðstæðum
- Þreyta, reiði- og gremjutilfinningar eru eðlileg viðbrögð
- Halda áfram eins og áður eða hjálpa sjúklingi “of mikið”



Atriði til umhugsunar

- Fyrst og fremst skilningur og veita tilfinningalegan stuðning
- Samstarfsverkefni og ræða málin opinskátt
- Huga að verkaskiptingu daglegra starfa
- Afla sér þekkingar
- Góð samvinna við fagfólk og stuðningsaðila s.s. Parkinsonssamtökin á Íslandi

Hvaða sértæku úrræði standa til boða í þjóðfélaginu

- Aðgengi að taugalækni
- “Parkinsonhópar” hjá Styrktarfélagi lamaðra og fatlaðra og á Bjargi Akureyri
- Parkinsonssamtökin - jafningjastuðningur
- Námskeið fyrir nýgreinda og Heilsuefling Reykjalundar

Heilsuefning á Reykjalundi

- Fer fram í hópum
- Tími: 4 vikur
- Flestir á dagdeild
- Heildarmarkmið heilsuefningarinnar:
 - Auðvelda aðlögun að lífi með langvinnan sjúkdóm
 - Bæta/viðhalda andlegri, líkamlegri og félagslegri færni
 - Efla sjálfsbjargargetu
 - Hvetja til aukinnar ábyrgðar á eigin heilsu

Ráðleggingar-hvað get ég gert

- Þjálfar þol, styrk, jafnvægi, skreflengd, liðleika, handstyrk
- Þjálfar raddstyrk
- Þjálfar minni, athygli
- Vera meðvitaður um heilbrigða lífshætti, næring, lyf, svefn, streitu
- Tileinka sér slökun, líkamsvitund
- Ef þjálfað er reglulega þá hefur það áhrif

© Original Artist

Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



REYKJALUNDUR
endurhæfing



search ID: tbrn77

Æfingin skapar meistarann

Árangur eftir fjögurra vikna endurhæfingu

2007

	Fjöldi (N)	Fyrir	Eftir (P)	3 mán (P)
UPDRS	20	30,7	28,2 (0,0665)	29,1 (0,2291)
Raddstyrkur (dB)	20	73	84 (<0,0001)	83 (<0,0001)
6 mín göngupróf (m)	21	456	505 (0,0011)	500 (0,0031)
TUG (sek)	21	9,7	7,4 (<0,0011)	8 (0,0011)

Marktektarmörk (α) sett við 5%.

Tölfræðipróf: Gerð var dreifigreining (ANOVA), en aðeins birt hér P-tala úr Fischer PLSD eftirprófi. Miðað er við gildi fyrir endurhæfingu.

Takk fyrir



Heimildir

- *Young parkinson's handbook, The American Parkinson Disease Association, 2000*
- Treatment Guidelines 2001, An algorithm (decision tree) for the management of Parkinson's disease, C. W. , Olanow, R.L. Watts, V.C. Koller
- <http://www.landlaeknir.is/>
- *Med mod på livet, Dansk Parkinsonforening 1999*
- Heilbrigði býr í huganum, 2003, Svend Andersen, Parkinsonsamtökin á Íslandi

Heimildir

- <http://www.sign.ac.uk/pdf/sign113.pdf>
- [*http://www.pdf.org/en/winter06_07_Nutrition_and_Parkinson*](http://www.pdf.org/en/winter06_07_Nutrition_and_Parkinson)
- <http://cme.medscape.com/viewarticle/701955?src=top10&uac=20238HJ>
- <http://www.seniorcarepharmacy.org/publications/tcp/1997/apr/forenze.html>