



پارکینسون

بیمار/ همراه گرامی خواهشمندیم در جهت ارائه خدمات بهتر، خودمراقبتی زیر را مطالعه فرموده و تا زمان پس از ترخیص نزد خود نگه دارید.

آموزش بدو ورود

- ❖ تمامی سوالات خود در مورد مراقبت از بیمارتان در منزل در طول بستری در بخش را از پرستار بپرسید.
- ❖ دستبند مشخصات جهت شناسایی شما می باشد لذا خواهشمند است تا زمان ترخیص آن را در مچ دست خود نگه دارید و هنگام ترخیص توسط پرستار بخش از دست شما خارج خواهد شد در غیر این صورت به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ بهداشت فردی خود را در طول بستری رعایت نموده و دست های خود را مرتب بشویید.
- ❖ زباله های عادی خود را در سطل زباله آبی رنگ رها کنید.
- ❖ وسایل مربوط به پانسمان و سرم شما زباله عفونی محسوب می شود و باید در سطل زباله زرد رها شود.
- ❖ در صورت نیاز به پرستار از زنگ احضار که بالای سر شما نصب گردیده است استفاده نمایید.
- ❖ نرده های کنار تخت را جهت جلوگیری از سقوط بالا نگه دارید.
- ❖ در صورت داشتن سابقه بیماری و سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان قرار دهید.
- ❖ در صورتی که بیماری خاصی دارید و تحت درمان هستید به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع شده و داروهای جدید جایگزین شود.
- ❖ مدارک قبلی خود را به همراه داشته باشید تا پزشک بتواند در مورد درمان شما تصمیم درست بگیرد.

آموزش حین بستری

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ ترجیحاً غذاهای نیمه جامد بخورید و در وضعیت کاملاً نشسته و آهسته غذا بخورید از مصرف مایعات رقیق خودداری کنید.
- ❖ برای بلع، غذا آنرا بر روی زبان قرار دهد، لب و دندانها را ببندد و زبان را به سمت بالا و سپس عقب برده و غذا را بلعد. ابتدا غذا را در یک طرف دهان و بعد با طرف دیگر بجوید.

❖ فعالیت

- ❖ باتوجه به عدم ثبات و استواری (فقدان تعادل) بخاطر ضعف عضلانی هنگام اجازه پزشک جهت خارج شدن از تخت، بایستی از تیم مراقبتی کمک بگیرید.
- ❖ برای خروج از بستر، ابتدا مدتی در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمائید، در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- ❖ هنگام راه رفتن، پاها و بازوها را از هم باز نماید.
- ❖ برای افزایش قابلیت انعطاف مفاصل، ورزش هایی در محدوده حرکتی مفاصل برای تقویت عضلات انجام دهید.
- ❖ برای جلوگیری از افتادگی سر به جلو، تمرینات حرکتی مرتبط با آن را انجام دهید.
- ❖ در هنگام راه رفتن تمرینات تنفسی هم انجام دهید.



پارکینسون

❖ مراقبت

- ❖ برای کنترل بزاق سر خود را قائم نگهدارید و بزاق خود را ببلعید.
- ❖ در صورت بروز علائمی مثل: حرکات غیر قابل کنترل صورت، پلک ها، دهان، زبان، بازو، دست ها و پاها، تغییرات ذهنی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار به پزشک خود اطلاع دهید.
- ❖ جهت پیشگیری از عفونت های تنفسی، تنفس عمیق و سرفه انجام دهید، در صورت نیاز فیزیوتراپی قفسه سینه جهت خروج ترشحات انجام می شود
- ❖ در بستر پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود

آموزش پس از ترخیص

❖ رژیم غذایی و تغذیه

- ❖ در صورت وجود مشکلات بلع، غذای این بیماران باید نرم و به شکل مایعات غلیظ یا پوره باشد.
 - ❖ است از آنجایی که بیشتر بیماران از داروی "لوودوپا" استفاده می کنند و مواد غذایی پروتئینی سبب کاهش تاثیر این دارو می شوند، ضروری که مصرف غذاهای پروتئینی در طول روز محدود و تنها در وعده های شام و پیش از خواب مصرف شود، باید از منابع پروتئینی با ارزش بیولوژیک بالا همچون لبنیات، تخم مرغ و گوشت ها استفاده کنید
 - ❖ در صورت محدودیت مصرف شیر و جایگزین های آن به کمتر از دو واحد در روز، مصرف مکمل کلسیم برای این بیماران ضروری است.
 - ❖ ویتامین B6 باید حتماً به میزان توصیه شده مصرف شود زیرا مصرف زیاد این ویتامین می تواند بر متابولیسم داروی لوودوپا تاثیر بگذارد
- منابع ویتامین B6:**

- ❖ حبوباتی همچون نخود، لوبیا و باقلا، بعضی از انواع ماهی ها مانند ماهی آزاد و تن، سبوس و جوانه گندم.
- ❖ الکل و کافئین نیز بر متابولیسم داروی لوودوپا تاثیر می گذارند و باید از مصرف آنها خودداری کنید .
- ❖ مصرف ویتامین B12 (که گوشت از جمله منابع غنی آن است) و یا ویتامین C (که در مرکبات و سبزی های به رنگ سبز تیره) باید افزایش یابد.
- ❖ از آنجایی که برخی از داروهای مورد استفاده از جمله لوودوپا، بنزتروپین و داروهای ضدافسردگی سبب بروز مشکلات گوارش همچون خشکی دهان، تهوع، استفراغ و یبوست می شوند، لازم است که آنها همراه با غذا و یا بلافاصله پس از صرف غذا مورد استفاده قرار گیرند.
- ❖ از مغزهای خوراکی مثل (بادام، گردو، کنجد) استفاده کنید.
- ❖ باید در ۲۴ ساعت ۲ لیتر مایعات بنوشید. جهت جلوگیری از کاهش یبوست ایجاد شده در اثر مصرف داروها و کاهش حرکات دستگاه گوارش از غذاهای پر فیبر همراه با نرم کننده های مدفوع و ملین و مسهل های ضعیف استفاده کنید.
- ❖ نیم ساعت بعد از صبحانه و شام اجابت مزاج داشته باشید و آن را به شکل عادت در آورید.

❖ فعالیت

- ❖ جهت کاهش سفتی عضلات برای خود برنامه ورزشی روزانه تنظیم کنید و هر روز آنرا افزایش دهید
- ❖ برای انجام صحیح ورزش ها به یک فیزیکی درمان یا فیزیوتراپ مراجعه کنید.
- ❖ هنگام راه رفتن پاهایتان را از هم باز کنید و بازوها را باز نمایید و برای تقویت حس، از یک موسیقی هماهنگ در هنگام قدم زدن استفاده کنید.



پارکینسون

- ❖ برای پیشگیری از خستگی، در بین فعالیت ها استراحت و از انجام فعالیت های سنگین و طولانی مدت اجتناب کنید.
- ❖ حتی الامکان، فعالیت های روزانه خود را انجام دهید. ماساژ، حمام گرم و ورزشهای فعال جهت کاهش سفتی عضلات موثر هستند.
- ❖ فعالیت جسمانی و داشتن تمرینات متوسط روزانه مانند : پیاده روی، آهسته دویدن، شنا و حرکات کششی می تواند به عملکرد طبیعی عضلات و بهبود فعالیت قلب کمک کند.

❖ مراقبت

- ❖ جهت پیشگیری از چاقی همواره وزن خود را کنترل کنید.
- ❖ منزل باید دارای نور مناسب باشد. از انداختن زیر پایی های لغزنده بر روی زمین خودداری کنید. در مسیر راه رفتن های روزانه نرده و صندلی های مناسب نصب شود. در صورت لزوم از وسایل کمک حرکتی مثل واکر، عصا و چرخ استفاده کنید.
- ❖ از استرس، فشار روحی، عصبانیت، انجام فعالیت های سنگین به خصوص در گرما، صدای بلند و مواجهه با نور درخشان اجتناب کنید.
- ❖ برای کنترل لرزش دست می توانید از تمرین های خاصی از جمله : به دست گرفتن سکه و توپ های کوچک و بازی با آن ها استفاده کنید.
- ❖ برای اینکه از مسیر راه منحرف نشوید بهتر است از مسیر خط فرضی که برای خود ترسیم می کنید راه بروید.
- ❖ برای جلوگیری از خم شدن ستون فقرات به سم جلو روی سطح سفت، به پشت و بدون استفاده از بالش دراز بکشید، از صندلی نرم استفاده نکنید و موقع بلند شدن از صندلی قدری خود را عقب و جلو کنید و سپس بلند شوید. از حمل مایعات گرم پرهیز کنید و در حمام امکانات لازم مثل نصب میله اطراف حمام را فراهم کنید.
- ❖ پیگیر مراقبت های درمانی خود باشید و همیشه کارت شناسایی همراه داشته باشید.

❖ دارو

- ❖ لوودوپا را ۱۵ - ۳۰ دقیقه قبل از غذا یا همراه غذا استفاده کنید

❖ زمان مراجعه بعدی

- ❖ در صورت بروز علائمی مثل حرکات غیر قابل کنترل صورت، پلک ها، دهان، زبان، بازو، دست ها و پاها، تغییرات ذهنی، تپش قلب، تهوع و استفراغ، اشکال در ادرار به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.