

Parkinson hastaları neden düşme tehlikesindedir?

Parkinson hastalarının üç'te iki gibi bir bölümü düşmeye maruz kalabilir. Denge bozukluğu, kamburluk, donma ve görme algısının bozulması bir insanı düşme riski ile karşı karşıya bırakabilir. Depresyon ve yüksek tansiyon için alınan bazı ilaçlar da düşmelere sebep olabilir.

Düşmek nelere sebep olur?

Düşmeden sonra ciltte morarma, kesikler, kemik çatlaması gibi yaralar alabilirsiniz. Düşmeden sonra beyin sarsıntısı da geçirebilirsiniz. Bu gibi durumlar Parkinson hastalığı ile başa çıkmanızı zorlaştırabilir ve bazı depresyon belirtilerini ortaya çıkarabilir.

Evde düşmeyi nasıl engelleyebilirim?

Düşmelerin engellenmesi için evinizi güvenli hale getirmeniz gerekir. Eviniz mutlaka yeteri kadar aydınlatılmalıdır ve böylece karanlıkta bir şeye çarpıp düşmezsiniz. Ayrıca gece kalktığınızda size yön verecek gece lambalarından da yararlanabilirsiniz.

Evinizi boydan boya halı kaplatmakta fayda var. Bu halı kenarlarına takılıp düşme riskini ortadan kaldırır. Ayrıca yer halı kaplı olduğu zaman düşerseniz, halı bu düşüşü yumuşatacaktır. Yerlerde düşmenize veya takılmanıza sebep olacak nesnelere olmamalıdır. Evcil hayvanlar da yerde yatarak veya ayaklarınızın arasında gezerek sizi düşürebilirler.

Evinizdeki mobilyalar sizin ağırlığınızı destekleyebilmelidir, eğer denge bozulursa mobilyalara tutunabilirsiniz. Üstü veya büyük bir alanı cam olan mobilyalardan sakının, bunlar tehlikeli olabilir. Mobilyalarınızı hep aynı yerde tutmaya çalışın ki sürprizlerle karşılaşmayın ve acil bir durumda yardıma kolayca ulaşabilirsiniz.

Koridorunuzda ve banyonuzda destek almak için handrail yaptırabilirsiniz. Bu merdiven yanlarında da faydalı olacaktır. Çok katlı evlerde her katta bir telefon olması önemlidir. Telsiz telefonlar daha kullanışlı olabilir.

Banyoda veya tuvalette iken kapıyı kilitlemeyin. Banyonuzda duş alırken, giyinir ve soyunurken oturabileceğiniz bir alan olmalıdır.

Mesleki terapi uzmanı evinizde güvenlik kontrolü yaparak yaşam ortamınızı nasıl daha güvenli yapabileceğiniz hakkında tavsiyelerde bulunabilir.

Dengemi nasıl geliştirebilirim?

Dengenizi iyi tutarak düşmeleri engelleyebilirsiniz. Ayakkabılarınızın rahat ve düzgün olduklarından emin olun. Ayakkabılar ayağınıza uygun olmalı ve sizin ağırlığınızı destekleyebilmelidir. Yüksek topuklu ayakkabılardan sakının.

Yürürken başka işlerle ilgilenmeyin. Parkinson hastalarının refleksleri yavaşlar yani birden fazla iş ile ilgilenirseniz dengeyi kaybedebilirsiniz.

Bir elinizi sürekli boş tutun. Acil bir durumda hızlı bir şekilde bir yere uzanabilirsiniz. Sabit dururken ayaklarınızın arasında omuz genişliğiniz kadar bir boşluk bırakın. Ayaklarınız birbirine çok yakinken dengeyi kaybedip düşebilirsiniz. Sokakta yürüdüğünüz yerlerde buz olmamasına dikkat edin.

Eğer düşersen ne yapmalıyım?

Bunun gibi durumlar için yere bir alarm sistemi kurmakta fayda var. 911'i arayabilen bir alarm bileziği de takabilirsiniz. Böylelikle eğer düştükten sonra kalkmakta zorlanıyor iseniz kolaylıkla yardım çağırabilirsiniz. Eğer size yardım edebilecek birisi yakınlarda ise sesinizle veya bir ıslık ile yardım çağırın. Eğer yalnızken düşerseniz kendinizi kaldırmak için şunları yapın:

1. Sırt üstü yatın
2. Sağ veya sol tarafınızın üzerine dönün
3. Elleriniz ile kendinizi oturma pozisyonuna kaldırın
4. Kalkarken size destek verebilecek bir eşyaya doğru emekleyin.
5. Ellerinizi yardım alacağınız eşyanın üstüne biraz aralık bırakarak koyun
6. En sağlam bacağınızı bükün ve kaldırın, bu pozisyonda diziniz göğsünüze yakın durmalıdır.
7. Ellerinizle ve ayaklarınızla iterek kendinizi kaldırın.

Bu bilgiler sadece eğitim amacıyla kullanılmak üzere sağlanmıştır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Kendi doktorunuzun tavsiyelerine uymalısınız.

This information is provided for educational use only and is not a substitute for medical advice. You should follow the advice of your own physician

Copyright © 2008

PARKİNSON EĞİTİM PROGRAMI

Eğitim amaçlı kopyalama teşvik edilmektedir. Bu belgenin içeriğine ve yazarın bilgilerine bir değişiklik yapılmasına izin verilmez

A. Q. Rana, MD, FRCPC
Nörolog
Dünya Parkinson Eğitim Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

Parkinson Hastalığı -Düşmelerden Korunmak-

6

**Fall Prevention and Parkinson's
Disease**

Turkish

Dr. A. Q. RANA

Nörolog

Dünya Parkinson Eğitim
Programı

Toronto, Kanada



www.parkinsonseducation.org

*Those who fight Parkinson's with knowledge
always find solutions – Dr. Rana*