

Kuidas hoiduda kukkumast

Tasakaalukaotus ja kukkumine on paljudele parkinsonihaigetele kahjuks liigagi tuttav. Põhjusi võib olla mitmeid, kuid peamiseks jääb, et haigus kahjustab aju tasakaalukeskust. Tõsi, kukkumine ei ole mitte iga haige probleemiks, kuna parkinsonism kulgeb väga individuaalselt, kuid tasub siiski valvel olla, sest haiguse süvenedes tuleb kukkumisi üha sagedamini ette. Igatahes, kui parkinsonihaige on juba korra kukkunud, on tõenäosus, et ta järgmise kuue kuu jooksul veel kord kukub, palju suurem kui tervel inimesel. Sellest tulenevalt on väga tähtis, et haige oma kukkumisi ainult enda teada ei hoiaks, vaid neist kõigist kindlasti oma arstile (või muule usaldusmedikule) räägiks. Viimane aitab kontrollida, ega kukkunu viga pole saanud, ning annab nõu, kuidas edaspidi kukkumiskriisi vähendada. Ja kuigi kukkumist täielikult vältida pole võimalik, leidub kasulikke nippe ja ettevaatusabinõusid, mis aitavad vähendada ebameeldivate juhtumite tõenäosust.

Miks kukutakse

Mõni kukkumine on seotud nn. tardumissümptomiga. Eks ole paljud parkinsonihaiged kogenud, et nad kõndimisel on äkki otsekui sunnitud peatuma, nii et nad mitu sekundit või koguni minutite kaupa paigast ei saa. Sageli on ukselävi see koht, kus seistakse nagu naelutatult või kust liigutakse edasi õige vaevaliselt. Ka väheke ebakindel jalul püsimine võib kukkumist soodustada.

Nõuandeid

- Püüdke kõndida kindlas rütmis. Harjutamiseks võib mõttes samme lugeda, laulu ümiseda, paigal marssida või astuda üle kindlate elementide pörandamustris. Kui te pole tardumishetkel üksi, saab kaaslane teile jala ette asetada, nii et pääseksite sellest üle astudes jälle liikuma. Tahapoole astuda ei tasu, sest siis võib tasakaal kergesti käest minna. Kõndida tuleks võimalikult keskendunult. Mõnikord sobib juuresolijaid paluda mitte rääkida ega teid mõnel muul moel häirida, kui teil on parajasti kõndimine käsil.
- Kui soovite pöörduda, ei maksa kiirustada. Kannapööre ei sobi teile. Parem tehke mõni lisasammuke ja pisike poolring. Aega on, alati.
- Kui tunnete end seistes ebakindlalt, võib kasutada tugivahendeid. NB! Olgu need aga õige kõrgusega. Ja veel - vaadake, et te nende otsa ei komistaks. Igal juhul tuleks kõigepealt spetsialistiga nõu pidada, sest mitte iga tugi ei sobi parkinsonihaigetele.
- Kummitallad (tennised) pole soovitatavad, kuna need kipuvad pörandada külge kinni hakkama. Nahktallad on paremad, kuigi mõnel pörandal võivad need jälle libiseda. Ka jalanõude osas tasub medikuga nõu pidada.
- Kes ei pelga pisut priskem välja näha, võib proovida puusapatju, mis kinnitatakse vastavalt kohandatud aluspesu külge. Kukkumisel aitavad need vähemalt luumurde vältida.

Ravimid

Mõni parkinsonismi ravim alandab vererõhku. See võib põhjustada peapööritust ja tuua kaasa kukkumisi. Kui nõnda juhtub, paluge mõõta oma vererõhku nii istudes kui ka seistes. Pööritushoogudest ja kukkumistest rääkige kindlasti ka arstile. Kõrgvererõhu ravimid võivad olukorda veelgi halvendada.

Nõuandeid

- Järgige täpselt ravimi võtmise eeskirja. Kui tundub, et rohu toime pole enam nii hea kui varem, võib olla tekkinud vajadus ravi korrigeerida.
- Mõnikord aitab peapööritust ära hoida aeglane püstitõusmine. Toolilt tõustes ärge üritage kohe minema tormata, parem seiske pisut, kuni jalgealune tõesti kindel tundub. Lamamast tõustes istuge mõni minut voodi serval, enne kui end püsti ajate – ikka aeglaselt.

Kodused ohud

Libedaks poonitud pörandad, maas vedelevad juhtmed ja muud esemed, üldisest korratusest rääkimata on kõik riskiteguriteks. Eriti ohtlikud on lahtised pörandariided ja vaibakesed. Ka temperamentsed lemmikloomad võivad probleeme tekitada, kui nad üles hüppavad või teile jalgu takerduvad.

Nõuandeid

- Koristage põrandalt kõik lahtised esemed. Seadke mööbel nõnda, et korteris oleks võimalikult hõlpus liikuda. (Raske mööbli nihutamiseks ärge häbenege abi küsida.)
- Et vältida libisemist vannitoas, kasutage spetsiaalset matti. Tualettruumis, vannitoas ja trepil võib abi olla käepidemetest ja käsipuudest.
- Hoolitsege, et korteris oleks hea valgustus, eriti öösel.
- Varustage trepiastmete servad ribadega, mis takistavad kukkumist ja muudavad astmed paremini nähtavaks.
- Hoidke alati käepärast sagedasti kasutatavad asjad, samuti telefoninumbrid, kust hädakorral abi saab. Muide, ka traadita telefoni saab alati kaasas kanda.
- Üksinda välja minna on julgem mobiiltelefoniga.
- Ärge kunagi kiirustage, ka telefoni- ega uksekella helina peale mitte!
- Tähelepanu võiks pöörata ka vaipkatte mustrile – mõni neist aitab, mõni aga hoopis eksitab silma.
- Eksitavate varjudega vaibale, ohtlikule trepikäänakule ja lävele võib kinnitada plastmassist jalajälgi, mille alumine külg vastavalt põranda või vaibaga nakkub. Samas tohiks need olla vaid väga õhukesed ja kogu serva ulatuses kindlalt maas kinni, muidu saab neist abi asemel hoopis täiendav ohuallikas.
- Püüdke jääda aktiivseks ja ikka regulaarselt võimelda, sest nõnda säilib liikuvus ja kukkumist saab kergemini vältida.
- Hoidke igati, et esimesest kukumisest ei saaks nõiaring, sest kui pelgast kukumisehirmust hakata normaalset elu piirama, on tagajärjeks liigesejäikus, lihasenõrkus ja - mis kõige kurvem - ebakindlus, mis ainult tõstab kukumise tõenäosust.

Ajakirja "The Parkinson" 2001.a. suvenumbrist lühendatult tõlkinud Sirje Ainsaar