



**Eesti  
Parkinsoniliit**

*Koos liigume edasi!*

HOOLDAJA  
**MEELESPEA**  
PARKINSONI TÕVEGA INIMESTE  
ABISTAMISEKS



# PARKINSONI TÕVE DIAGNOOSIGA HOOLEALUNE...

on aeglane, tal on raske istuma tulla, püsti tõusta, alustada liikumist. Liikumisel võib esineda tasakaaluhäire, mistõttu on suur kukkumise oht.

Jäikuse tõttu võib olla raske liigutada sõrmi, käsi, suud, pead, jalgu, mistõttu ta võib vajada abi söömisel, ravimite võtmisel, WC-sse või potile minekul, pesemisel, riietumisel, kammimisel, asendi muutmisel ja paljude muude igapäeva toimingute juures.

Kõne võib olla ühel hetkel hästi arusaadav, teisel hetkel vaikne, monotoonne, raskesti arusaadav.

Käte värin võib põhjustada raskusi söömisel, kirjutamisel jm. tegevuste juures.

Tahtele allumatud liigutused võivad väsitada ja olla raskesti talutavad.

Et haigussümptomitega toime tulla ja elukvaliteeti parandada, peab ravimeid sageli võtma enam kui 3 korda päevas, iga päev ühel ja samal ajal.

Ravimite toimimiseks on oluline ennetada kõhukinnisust, tarbida ööpäevas piisavalt vedelikku ja kiudaineid.

## TURVALISUS

- Pidurid ja õige kõrgus (voodi, tool, abivahend).
- Valgustus (koht- ja öövalgustus).
- Lävepakkude vältimine liikumisteel.
- Jämeda varrega söögiriistad, tilaga joogitops.
- Teostage seisundist lähtuvat õpetust (tõusmisel, söömisel, pesemisel jne).
- Kontrollige kasutuskõlblikkust (toiduainetel, nahahooldusvahenditel jms).

## ABIVAHENDID

- Voodi jalutsisse kinnitatud pael/lint.
- Käsipuu (magamistoas, dušširuumis).
- WC-potikõrgendus, potitool, vannitool.
- Tugiraam, ratastool.

## SUHTLEMINE

- Võtke aega! Jääge rahulikuks!
- Jälgige oma hääletooni ja žeste.
- KUULAKE!
- Teostage regulaarset kõnetreeningut (hingamisharjutused, häälimine, laulmine).
- Alternatiivkommunikatsioon (pildid, sildid jt).

## LIIKUMINE

- Teostage regulaarselt lihasjõu säilitamiseks ja kõnnimustri parandamiseks.
- Lamatiste ennetus: teostage asendravi iga 2-3 tunni tagant.

## TOITUMINE

- Igapäevane suuhügieen.
- Andke õige asend (istuv, kergelt ettekallutatult).
- Püreerige toitu, paksendage jookke.
- Väikesed suutäied (1 teelusikatäis).
- Kontrollige suud enne järgmist suutäit!

## HÜGIEEN ja RIETUMINE

- Jälgige naha seisundit! Kasutage õigeid pesemisvahendeid.
- Sidemeid ja mähkmeid kasutades jälgige imavust ja suurust.
- Teostage intiimhügieeni regulaarselt!
- Valige riideid, mida saab kergesti ära võtta, selga panna (luku asemel kumm, nöövide ja paelte asemel takjakinnis).

**HOOLDAJA KÄTES PEITUB TERVIS -  
ÄRGE UNUSTAGE KÄTEPESU JA KÄTE ANTISEPTIKAT!**

Teemakohaste koolituste  
soovi korral pöörduda:  
**Tallinna ja Harjumaa  
Parkinsoni Haiguse Selts**  
tel. 372 5153337  
e-mail: maivoormann@gmail.com  
(Mai Vöörmann).

Koostajad: Regina Märting,  
Heidi Naur-Šunkina,  
Inna Rubanovitš

Meelespea koostamist toetas  
Abbvie OÜ



**Eesti  
Parkinsoniliit**

*Koos liigume edasi!*