



Šta možete učiniti da pomognete sebi

Pridržavajte se dnevne doze leka koji vam je propisao lekar i **sledite uputstva** koja ste dobili.

Ne menjajte dozu, vreme ili učestalost uzimanja lekova i **nemojte prestati da uzimate lekove** osim ako vam to lekar ne preporuči. Naglo prekidanje može biti opasno, zbog čega se lekovi za ovo stanje uglavnom postepeno prekidaju.

„Biti sam“ može biti izazovno iskustvo, zato gajite društvene veze koje će vam omogućiti da iz različitih razloga u bilo koje vreme pozovete razne ljude od poverenja.

Uravnotežena ishrana, redovno vežbanje i smanjenje stresa mogu vam pomoći da kontrolišete simptome i poboljšate kvalitet svog života, kao i **smanjenje unosa alkohola i prestanak pušenja**.

Proteini u obrocima mogu ometati resorpciju određenih lekova za Parkinsonovu bolest, pa će vam lekar savetovati optimalni plan ishrane. (3)

Saveti za rođake ili prijatelje

Podrška porodice i prijatelja igra važnu ulogu u lečenju Parkinsonove bolesti.

- **Obrazujte se.** Na taj način ćete razumeti koje promene možete očekivati kod pacijenta i pomoći kada se pojave.
- **Obratite pažnju na simptome i prijavite sve promene.** Sve promene u ponašanju ili pogoršanje simptoma prijavite lekaru što je pre moguće.
- **Podstaknite nezavisnost:** Pitajte da li pacijentu treba pomoć i poštujujte njegov odgovor. (4)

Kao negovatelj, ne zaboravite da odvojite vreme za sebe. Opustite se, nastavite da se sastajete sa prijateljima, učestvujte u hobijima i održavajte što normalniji raspored.

Reference:

1. Overview. Parkinson disease [internet]. NHS [cited 5.6.2020]. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/parkinsons-disease/> 2. The TRAP of Parkinson disease. [internet]. On line medicine notebook [cited 5.6.2020]. Available from: <https://www.timeofcare.com/trap-the-signs-of-parkinsons-disease/> 3. Managing your Parkinson's medication. [internet]. EPDA [cited 5.6.2020]. Available from: <https://www.epda.eu.com/about-parkinsons/parkinson-s-faqs/taking-your-medication/> 4. 10 Tips for Parkinson's Disease Caregivers. [internet]. Parkinson's news today [cited 5.6.2020]. Available from: <https://parkinsonsnewstoday.com/2017/10/19/tips-parkinsons-disease-caregivers/>



KRKA-FARMA d.o.o. BEOGRAD,
Jurija Gagarina 26/V/II,
11000 Beograd;
Telefon: 011 22 88 716
info.rs@krka.biz

PARKINSONOVA BOLEST

- Parkinsonova bolest je progresivni poremećaj nervnog sistema koji utiče na kretanje. Određene nervne ćelije u predelu mozga odgovorne za proizvodnju **dopamina** postepeno umiru.
- Dopamin igra vitalnu ulogu u regulisanju **kretanja tela**. Smanjen nivo dopamina odgovoran je za mnoge simptome Parkinsonove bolesti.
- Nejasno je šta tačno uzrokuje gubitak nervnih ćelija. Većina stručnjaka smatra da je **odgovorna kombinacija genetskih faktora i faktora okoline**.



Ko može oboleti od Parkinsonove bolesti?

- Oko **1 od 500** ljudi je pogođeno Parkinsonovom bolešću.
- Većina ljudi sa Parkinsonovom bolešću počinje da razvija simptome kada imaju **više od 50** godina, iako oko 1 od 20 osoba sa ovim stanjem prvi put ima simptome pre 40-te godina.
- **Muškarci** imaju malo veću verovatnoću da obole od Parkinsonove bolesti nego žene. (1)



Koji su simptomi Parkinsonove bolesti?

Simptomi se uglavnom sporo razvijaju godinama. Napredak simptoma se često razlikuje od osobe do osobe, zbog raznolikosti bolesti, ali često započinje na jednoj strani tela i širi se na drugu stranu tokom nekoliko godina. Ljudi sa PB mogu imati **sledeće motoričke simptome**:

- nehotično drhtanje određenog dela tela u mirovanju (tremor),
- sporo kretanje,
- ukočeni i nefleksibilni mišići,
- osećaj neravnoteže i tendencija pada (posturalna nestabilnost). (1, 2)

Osoba sa Parkinsonovom bolešću takođe može iskusiti širok spektar drugih **fizičkih i psiholoških simptoma**, neki od njih su:

- depresija i anksioznost,
- gubitak osećaja mirisa,
- poremećaji spavanja (nesanica),
- umor,
- bol,
- urinarna inkontinencija,
- zatvor,
- poteškoće sa gutanjem koje mogu dovesti do neuhranjenosti i dehidracije,
- prekomerna proizvodnja pljuvačke,
- problemi sa memorijom. (1)



Šta možete očekivati od terapije?

Iako trenutno ne postoji lek za Parkinsonovu bolest, dostupno je **lečenje koje pomaže u smanjenju glavnih simptoma i održavanju kvaliteta života pacijenta. Mogućnost lečenja uključuje lekove i hiruršku terapiju.**

- Može se koristiti **jedan lek ili kombinacija** različitih lekova.
- Jednom započet, lek se uglavnom **uzima do kraja vašeg života**, uz prilagođavanje vrste i doziranja, u zavisnosti od promene simptoma.
- Svaka osoba drugačije reaguje na lek. Moraćete da kontinuirano **usko sarađujete sa svojim lekarom** kako biste pronašli tretman koji vam odgovara i koji **pruža dobru kontrolu vaših simptoma**. (2)

Vaš lek

Lek:

doza:

uzimati:

1x

2x

3x

dnevno

ujutro

u podne

uveče

sa

bez

nezavisno

od hrane

Beleške: