

## MIT NE TEGYEN? <sup>(1-3)</sup>

**Sétálás közben ne foglalkozzon mással.** Ha egyszerre csak egy dologgal foglalkozik, ezzel csökkentheti a lefagyásos epizódok vagy az elesés esélyét.

**Ne vezessen és ne kezeljen nehéz gépeket,** ha a legkisebb mértékben is álmosnak érzi magát.

**Ne hagyja abba hirtelen** a gyógyszereszedést, mert ez mellékhatásokat okozhat.

## A BETEGSÉG KEZELÉSE <sup>(1,2,6,7)</sup>

**Ha hajlamos hátraesni,** vagy kissé szédül, akkor ügyeljen rá, hogy csak lassan változtasson testhelyzetet.

**Ha meg akar fordulni, ne fordítsa meg a testét.** Inkább sétáljon előre, és széles íven forduljon meg, hogy elkerülje az éles kanyarokat, amelyek hatására elveszítheti az egyensúlyát..

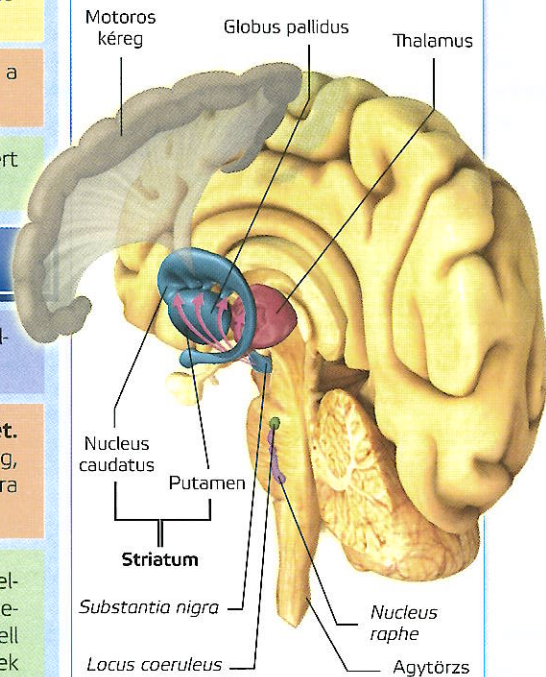
**Vegye be a gyógyszereit úgy,** ahogyan orvosa elmagyarázta. Ha mellékhatásokat észlel, hívja fel telefonon az orvosát, és kérdezze meg, hogy min kell változtatnia. A gyógyszeres kezelés a tüneteinek megfelelően történik.

**Ügyeljen az egészséges életmódra.** Legyen egészséges, kiegyensúlyozott étrendje és minél többet mozogjon.

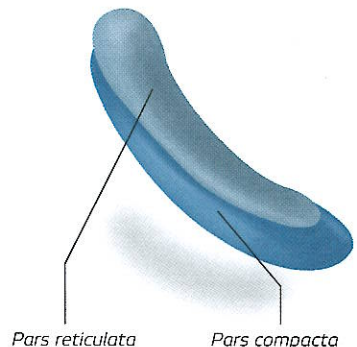
**A rendszeres** gyaloglás, az erőnléti edzés vagy a Tai Chi segíthet fenntartani, vagy akár javítani is a mobilitást, az egyensúlyt és a koordinációt a Parkinson-kórban szenvedő betegeknél. A Parkinson-kór esetében általánosságban elmondható, hogy minél aktívabban él, annál tovább maradhat aktív.

**Napi több adag gyümölcs és zöldség** elfogyasztása növeli a rostbevitelt, és az általános egészségi állapot fenntartása mellett segíthet a székrekedés enyhítésében is. Ezenkívül sok víz vagy más alkohol- és koffeinmentes ital fogyasztása biztosítja a megfelelő hidratáltságot, és csökkentheti az alacsony vérnyomás és székrekedés valószínűségét.

## A Parkinson-kórban érintett agyterületek <sup>(1,4,5)</sup>



## Substantia nigra (részletesen)





## HOGYAN CSÖKKENTHETI A TÜNETEKET?(1,8,9)

**Rendszeresen keresse fel kezelőorvosát,** hogy állapotát folyamatosan nyomon követhessék.

**Gyógytornázzon.** A gyógytornász irányításával végzett mozgások és gyakorlatok segíthetnek az izomerevség oldásában és az ízületi fájdalom enyhítésében.

**Próbálja ki a beszéd- és nyelvterápiát.** Egy beszéd- és nyelvterapeuta gyakran segíthet a problémák enyhítésében különböző beszéd- és nyelési gyakorlatok elsajátítása, vagy kiegészítő technológiák révén.

## KÁROS SZOKÁSOK(1,10,11)

**Dohányzás.** Ne dohányozzon, ugyanis a dohányzás a Parkinson-kór bizonyos tüneteit súlyosbítja!

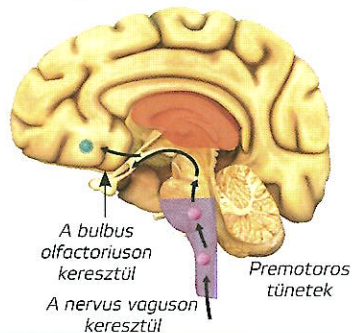
**Mozgásszegény életmód.** Ha az életkorral járó változásokat mozgásszegény életmóddal kombinálja, ezzel fokozhatja a különböző egészségügyi problémák kialakulásának kockázatát. Rendszeres testmozgás hiányában a test és a lélek is gyengébbé és rugalmatlanabbá válik, és sokkal nagyobb valószínűséggel érheti valamilyen sérülés.

**Magányosság.** Vannak olyan Parkinson-kóros emberek, akik inkább azt választják, hogy eltávolodnak a környezetüktől, mert attól tartanak, hogy mindenki őket figyelni tüneteik miatt. Ez a téves hiedelem depressziós epizódok kialakulásához vezethet, hiszen a magány a rossz hangulat egyik kiváltó tényezője.

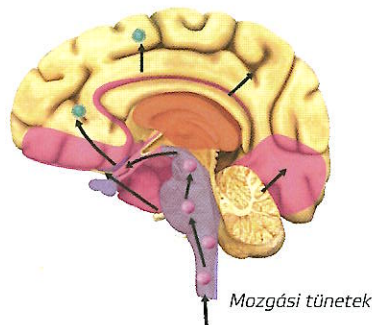
1. Postuma R, Anang J. Parkinson's Disease: An Introductory Guide, 2nd ed. McGill University Health Centre; 2018. 2. Have you recently received a diagnosis of Parkinson's disease, What's the next step, Information for patients. NHS Oxford University Hospital; 2018. 3. Parkinson's Disease. National Institute on Aging (reviewed 2017 May 16; cited 2020 Nov 03). Available from: <https://www.nia.nih.gov/health/parkinsons-disease>. Utolsó megtekintés: 2021.01.27. 4. Fyfe AL. Parkinson Disease and other Movement Disorders: A Review. Current Opinions in Neurological Science; 2017. 5. Parkinson's Disease: Symptoms, Causes & Parkinsonism. MNC (cited 2020 Nov 04). Available from: <https://brainneurosciencecenter.com/en/conditions/parkinsons-disease/>. Utolsó megtekintés: 2021.01.27. 6. Living With Parkinson's Disease: Patient Education. UCSF Health (cited 2020 Nov 04). Available from: <https://www.ucsfhealth.org/education/living-with-parkinsons-disease>. Utolsó megtekintés: 2021.01.27. 7. Standaert D, et al. Parkinson's Disease Handbook. American Parkinson Disease Association; 2019. 8. Parkinson's disease – Treatment. NHS (cited 2020 Nov 04). Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/parkinsons-disease/treatment/>. Utolsó megtekintés: 2021.01.27. 9. Larkov A, et al. Strategies for the Treatment of Parkinson's Disease: Beyond Dopamine. Frontiers in Aging Neuroscience; 2020. 10. Fitness Counts: A Body Guide to Parkinson's Disease. Parkinson's Foundation; 2018. 11. Wood, A Mind Guide to Parkinson's Disease. Parkinson's Foundation; 2018. 12. Thomas M. Inflammation in Parkinson's Disease. Scientific and Clinical Aspects. Springer; 2014. 13. Petersen MJ. Tractography and Neurosurgical Targeting in Deep Brain Stimulation for Parkinson's Disease. Aarhus University; 2016. 14. Goedert M. Alzheimer's and Parkinson's diseases: The prion concept in relation to assembled Ab, tau, and  $\alpha$ -synuclein. SCIENCE; 2015.

## A Parkinson-kór stádiumjai(12-14)

Braak-stádium 1 és 2  
*Vegetatív és szaglási zavarok*



Braak-stádium 3 and 4  
*Alvási és motoros zavarok*



Braak-stádium 5 és 6  
*Érzelmi és kognitív zavarok*

