

DID YOU KNOW?

Millions of Parkinson's patients suffering from poverty around the world

- Cannot afford to buy their medications
- Cannot afford to purchase a cane, walker, or a wheelchair
- Cannot obtain educational literature about Parkinson's in their language
- Are not able to afford consulting a neurologist and remain undiagnosed and untreated

OUR SERVICES

We provide unique services for Parkinson's patients including:

- Parkinson's medications to those patients who can't afford to buy them
- Canes, walkers & wheelchairs to prevent falls
- Parkinson's educational brochures in 15 languages
- Free electronic educational newsletter
- Free Parkinson's clinics
- Chapters of World Parkinson's Program & Parkinson's Education Clubs in various parts of the world

JOIN THE FIGHT AGAINST PARKINSON'S

TO DONATE, VISIT PDPROGRAM.ORG

اطلاعات این بروشور فقط برای هدف‌های آموزشی ساخته شده است، و جایگزین مشاوره دکتر متخصص شما نمی‌باشد.

Acknowledgments: Dr. A. Q. RANA Neurologist (Canada)

سوالات متداول در مورد

بیماری پارکینسون

جلوگیری از زمین خوردن

Fall Prevention in Parkinson's



PERSIAN - 6

چگونه زمین خوردن با پارکینسون مرتبط است؟

حدوداً ۳/۲ از بیماران پارکینسون ممکن است زمین خوردن را تجربه کنند. تعادل ضعیف، خمیدگی اندام، میخکوب شدن، بینایی ضعیف، و عوارضی مانند ضعف عضلانی میتواند به زمین خوردن شخص کمک کند. همچنین مصرف داروهای متعدد برای درمان بیماریهای جانبی مانند افسردگی، بیخوابی، و فشار خون میتواند یکی دیگر از دلایل زمین خوردن باشد.

* عواقب زمین خوردن چیست؟

صدمات فیزیکی مانند کبودی، بریدگی، شکستگی استخوان، و ضربه مغزی میتواند از عواقب زمین خوردن باشد. این صدمات نه تنها با درمان بیماری پارکینسون تداخل می‌کند، بلکه باعث پائین آمدن استقلال و در نتیجه از دست دادن اعتماد به نفس و افسردگی شود.

* چگونه میتوانم از زمین خوردن در خانه جلوگیری کنم؟

ایمن کردن خانه جهت جلوگیری از افتادن مهم است. خانه شما باید به اندازه کافی روشن باشد تا بتوانید به راحتی راه خود را بیابید. همچنین میتوانید از چراغ در شب استفاده کنید، تا در صورت نیاز به پیدا کردن راه دستشوئی به شما کمک کند.

اگر در خانه قالیچه دارید، باید درست و صاف پهن شود یا از موکت‌های سرتاسری به جای قالیچه استفاده کنید تا زمین را ناهموار نکند. موکت با نرم کردن زمین در صورت زمین خوردن به بیمار کمک می‌کند. اگر زمین لخت دارید آن را واکس نزنید. همچنین اجسام خانگی نباید روی زمین پهن باشند تا پایتان به آنها گیر نکند. حیوانات خانگی مانند ساگ و گربه ممکن است باعث زمین خوردگی شوند. اطمینان حاصل کنید که راه عبور و پله‌های خانه در شرایط مناسب هستند.

همچنین داخل خانه باید برای تحمل وزن شما به اندازه کافی محکم باشد تا اگر تعادل خود را از دست دادید بتوانید به عنوان تکیه گاه از آن استفاده کنید. به

علاوه مبلمان شیشه‌ای میتواند خطرناک باشد.

مبلمان را دائماً جابجا نکنید. در این صورت با چیدمان مبلمان آشنایی بهتری پیدا می‌کنید و در صورت لزوم تکیه گاه خود را راحت تر پیدا می‌کنید. پیشنهاد میشود در راهروها و دستشوویی نرده و دستگیره نصب کنید. داشتن نرده در هر دو طرف پلگان میتواند از زمین خوردگی جلوگیری کند. همچنین میتوانید ابتدا و انتهای پلگان را با رنگ نشانه گذاری کنید. در خانه‌های چند طبقه در همه طبقات تلفن نصب کنید. داشتن تلفن همراه میتواند مفید باشد. راه‌های ایمنی دیگر مانند نصب وان ضد لغزش و نیمکت حمام، حمام کردن و پوشیدن لباس در حالت نشسته میتواند به جلوگیری از زمین خوردن کمک کند. همچنین دریافت کمک در ارزیابی ایمنی خانه توسط یک متخصص کاردرمانی میتواند در ایمنی سازی خانه مفید باشد.