

NISTE SAMI: COVID-19 pandemija i Parkinsonova bolest

Zbog teške situacije s koronavirusom sva je pažnja javnosti usmjerena na suzbijanje zaraze, no ne smijemo zaboraviti na oboljele od Parkinsonove bolesti, od koje boluje više od 15.000 građana Hrvatske. Izolacija i socijalno distanciranje kojih se treba pridržavati zbog koronavirusa, ponašanja su koja nikako ne pridonose dobrom stanju oboljelih od Parkinsonove bolesti.

Ovakvo stanje uz pojačan stres, anksioznost i depresiju, može dovesti do pogoršanja kontrole i motoričkih i ne-motoričkih simptoma. Inače znamo da bilo koja infekcija pa i respiratorna, mogu pogoršati simptome Parkinsonove bolesti. Nema dovoljno studija ali prema dosadašnjim spoznajama, Parkinsonova bolest ne povećava rizik od infekcije s COVID-19 ali zna se da stariji bolesnici imaju težu kliničku sliku. Oboljeli od Parkinsonove bolesti koja je kronična i progresivna su pretežno starije dobi uz prisutne komorbiditete kao što su povišen krvni tlak i šećerna bolest i radi toga imaju vjerojatno veći rizik lošeg ishoda. Zato je najbolja prevencija i oboljeli od Parkinsonove bolesti moraju biti posebno oprezni i zaštititi sami sebe- pranje ruku, socijalna distanciranja, ne diranje neopranim rukama lice, nos, usta i očiju. Članovi obitelji moraju isto voditi računa da ne donesu infekciju doma. Oni koji su dobili odredbu samoizolacije to trebaju poštovati.

U tekstu navodimo osnovne savijete:

1. Nastavite brinuti o svojim simptomima

- a. Ako ste stabilni, nastavite s istom brigom, uzimajte redovito terapiju i osigurajte si lijekove, održavajte tijelo i um kod kuće, vježbajte, odmarajte se i spavajte. Budite kreativni, pozitivni i vježbajte kod kuće.
- b. Pratite pogoršanje simptoma (radi anksioznosti i stresa se možete pogoršati; možda će biti dovoljno online se konzultirati s psihologom, skype-om, telefonom (pratite u Vašoj sredini koje su virtualne mogućnosti psihološke pomoći i savijeta), meditacija, molitva, yoga (postoje pametni telefoni i app-ovi. U prilogu su na web stranici i Facebooku Udruge i savjeti prof. Ines Torić, kliničkog psihologa.
- c. Ako imate pomoć u kući, veći je rizik prestati primati istu nego nastaviti. Njegovatelj bi trebali paziti na zaštitne mjere preporučene od Kriznog stožera za sebe i druge, te higijenske mjere (dezinfekcijska sredstva na ulazu, maske, rukavice itd.)

2. Vježbajte redovito doma

- a. Na Facebooku Vam stalno objavljujemo načine vježbanja s minimalnom ili nikakvom opremom (fizična terapija za Parkinsonovu bolest u vrijeme korone- Marijan Mršić, ples- Plesni Centar Fredi, itd.) , imate i app-ove i ostale virtualne snimke vježbi doma (pažljivo, ipak nisu sve vježbe na internetu dobre za Parkinsonovu bolest!). Tko ima kućni bicikl, vreću za boks ili stol za ping-pong doma, još bolje. Probajte vježbati u isto vrijeme kao i prije korone.

3. Ostanite virtualno povezani

Komunicirajte s ljudima, ne smijete biti socijalno izolirani iako morate biti doma.

Komunicirajte s rodbinom, prijateljima, članovima Udruge, grupama podrške. Ako ste htjeli a niste imali vremena za čitanje, sada Vam se nude mnoge besplatne knjige online. Isto tako i virtualni obilasci muzeja, izložbi,...virtualno pijenje kave u najboljim kafićima. Uglavnom,

bitan je osjećaj zajedništva, dobijete praktične savjete a i da Vam se što više odvlači pažnja od vijesti. Možete se koristiti Skype-om ili FaceTime-om za druženje.

4. Držite se svoje redovne rutine koliko god možete
 - a. Pridržavajte se rasporeda spavanja (preporuka 7-9 h) i budnosti ka i prije. (posebno on s kognitivnim promjenama koje može pogoršati promjene rutine ili ritma spavanja)
 - b. Dajte si zadatke-čistite, slažite slagalice do 1000 komada, učite online novi strani jezik...
5. Ako imate problema s govorom i gutanjem na Facebooku i na web-u su videa i savjeti logopedinje Zavoda za audiologiju i fonijatriju KBC Rijeka (Lara Pilepić i Patricija Orlić)
6. Budite pametni i oštroumni
 - a. Nemojte previše skladištiti namirnice ali se potrudite da imate što Vam je potrebno za 1 mjesec (nekvarljiva hrana, lijekovi i higijenske potrepštine) ili vidite potrebne konatkte dostavljača namirnica ili gotovih obroka ili volontere
 - b. Pratite točne i vjerodostojne informacije i vijesti Kriznog stožera Civilne zaštite i HZJZ dva puta na dan. Pretjerano praćenje povećava anksioznost. Pazite na dezinformacije i nemojte ih dalje prosljeđivati.
Pozivom na broj 113 možete dobiti informacije o korona virusu a i na internetu (<https://www.koronavirus.hr/> <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>)
 - c. Pazite se prevara (od prodaje lijeka za COVID-19 kojeg nema, različitih „donacija“ u gotovini, karticom
 - d. Ako ste njegovatelj i imate pojačanu odgovornost i zahtjeve, potražite lokalno pomoć, dostavu obrok, namirnica, savjet socijalnog radnika, psihološku podršku i pomoć na internetu-psihološka društva i sl.
 - e. Ako ste član obitekji pomozite u dostavi lijekova, obroka, pomaganju njegovatelju
 - f. Ograničene posjete starijim da ih ne bi izložili virusu. Bolje ostaviti namirnice pred vratima i družiti se telefonski ili virtualno
7. Čak i uz pravilnu njegu i boravak kod kuće, može se zaraziti COVID-19, iako su simptomi većinom blagi. Isto tako mogu se događati i druga stanja i infekcije a i pogoršanja Parkinsonove bolesti.
 - a. Ako osjetite simptome ovisno o težini nazovite 113 ili svog liječnika. Dobiti ćete savjete ili liječenje ili će Vam objasniti gdje ćete se javiti a oni će Vas spremni dočekati. Mnogi centri imaju odvojene ulaze i instrukcije za probleme s disanjem
 - b. Mogu biti smetnje radi interakcije lijekova ili pogoršanja bolesti
 - c. Ako ste se zarazili COVID-19, trebalo bi konzultirati Vašeg neurologa za bolesti pokreta koji je najbolji način liječenja i uzimanja lijekova, jer često kod respiratornih oboljenja lijekovi za Parkinsonovu bolest slabije djeluju

„Za oboljele od Parkinsonove bolesti je bitno održavanje uma i tijela kod kuće u uvjetima Covid-19 pandemije i izolacije. Treba biti pozitivan (i ovo će proći) i kreativan. Nada je uvijek bila, uz pozitivan stav i održavanja aktivnosti, moto boljeg nošenja s Parkinsonovom bolesti. Treba naći strategiju koja pomaže kod kuće u smanjenu i boljem nošenju sa stresom ili razmijeniti iskustva sa članovima Udruge. Ovaj period treba iskoristiti za podsjećanje na temeljne vrijednosti, međusobno pomaganje i na zajedništvo, a Udruge je tu da u tome pomaže“

Vaša predsjednica Udruge Parkinson i mi, dr. Vladimira Vuletić