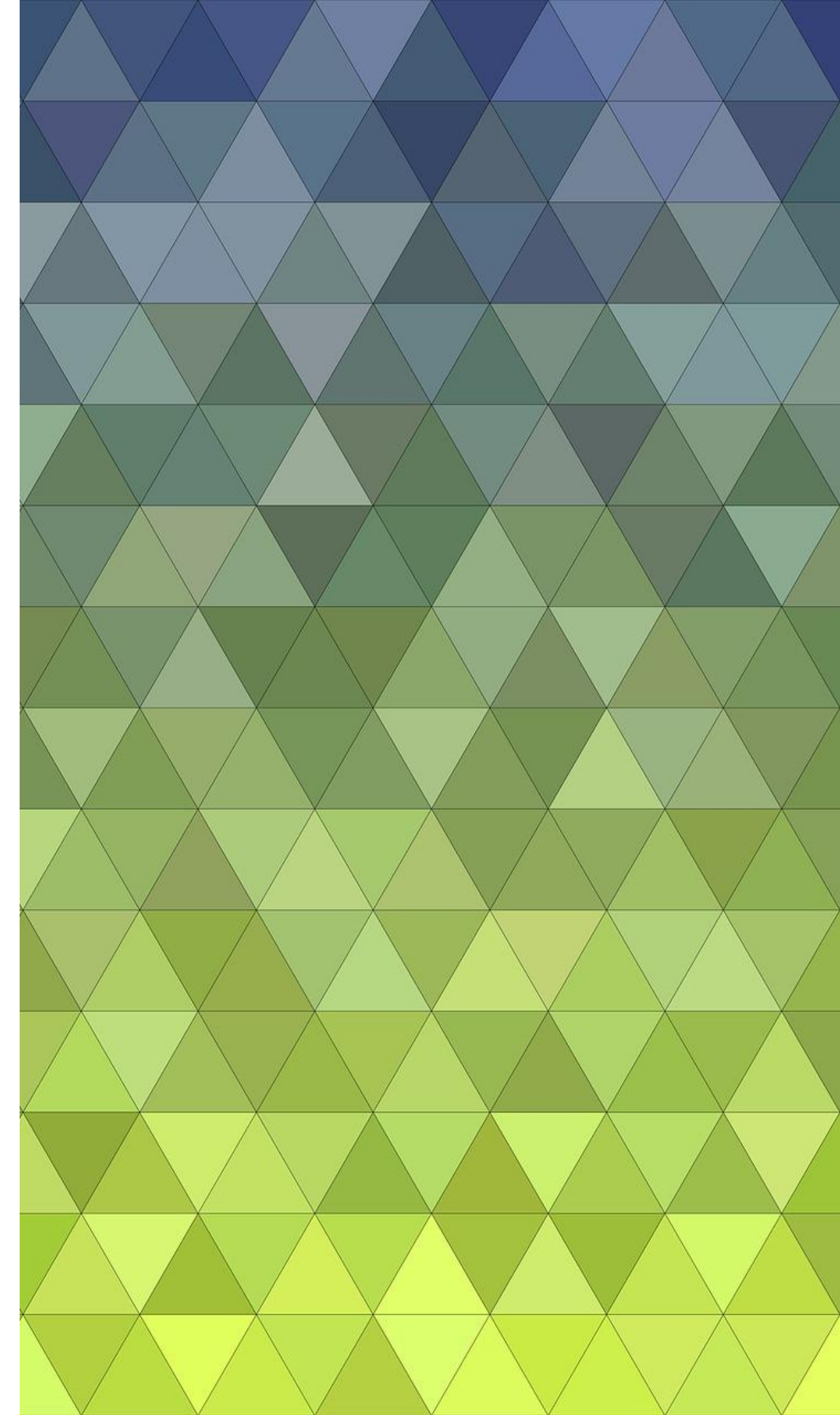


# SZKOLENIE ON-LINE



## Podstawy wiedzy o typowych schorzeniach osób starszych



# **CHOROBA PARKINSONA**

## **Parkinsonkrankheit, Morbus Parkinson**

**Specyfika opieki nad podopiecznym  
z chorobą Parkinsona – podstawy wiedzy i słownik**

## **Czy jest to dawno odkryta choroba i jakie ma cechy?**

**Jest to schorzenie znane ludzkości od wielu, wielu wieków. Pierwsze opisy objawów tej choroby pojawiły się już w Biblii, a więc mniej więcej w XII wieku p.n.e.**

**Dokładnie po raz pierwszy opisał chorobę angielski lekarz James Parkinson.**

**Chorują na nią ludzie i młodszy i w podeszłym wieku.**

## Cechy choroby Parkinsona

### **NIE JEST CHOROBA:**

- zakaźną,
- śmiertelną.

### **JEST CHOROBA:**

- postępującą,
- nieuleczalną.



## Jakie są przyczyny choroby Parkinsona?

**Nie są znane. Wiadomo tylko, że jest to choroba powodująca zmiany degeneracyjne w mózgu, w części zwanej istotą czarną. Na skutek tych zmian powstają problemy z dostarczeniem do mózgu dopaminy. Dopamina jest związkiem chemicznym, który odpowiada za wiele zadań. Jej niedobór wywołuje szereg objawów m.in. chorobę Parkinsona.**

# Jakie są główne objawy choroby Parkinsona?

## Objawy ruchowe:

- spowolnienie ruchowe,
- sztywność mięśni,
- drżenie spoczynkowe,
- zaburzenia chodu i postawy.

## Objawy pozaruchowe:

- apatia, depresja,
- lęk, omamy, urojenia, podwójne widzenie,
- spadki ciśnienia krwi, zaparcia, częstomocz,
- potliwość, zaburzenia snu, bóle.

# Etapy rozwoju choroby Parkinsona

<b>Etap wczesny</b>	<b>przedruchowy</b>
<b>Etap ruchowy wczesny</b>	<b>dobra reakcja na leki (tzw. miesiąc miodowy)</b>
<b>Etap zaawansowany</b>	<b>gorsza reakcja na leki, problemy z równowagą, objawy pozaruchowe</b>
<b>Etap skrajnie nasilonych objawów</b>	<b>przywiązanie do wózka inwalidzkiego, chory leżący, zależny całkowicie od otoczenia (tzw. raj utracony)</b>

# WAŻNE

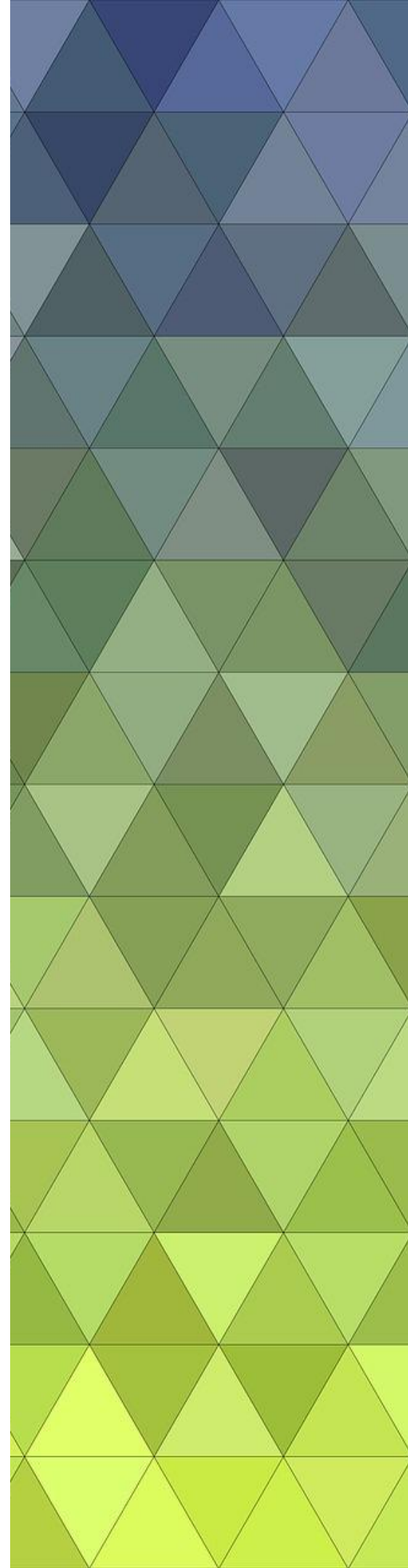
- **Przebieg choroby Parkinsona u każdego człowieka jest inny!**
- **Zachowania chorych i objawy mogą się zmieniać z godziny na godzinę, z dnia na dzień.**
- **Jest to choroba lekooporna – u około 30% chorych nie działają żadne leki!**
- **Wiele leków przestaje po pewnym czasie pomagać a zaczyna wręcz szkodzić.**
- **Leki trzeba przyjmować prawie dosłownie, co do minuty według zaleceń lekarza.**
- **Niektóre zachowania chorych to skutki uboczne leków a nie tylko sama choroba.**
- **Sprzymierzeniec w leczeniu to zdrowy tryb życia – żywienie, ruch i wypoczynek.**
- **Nigdy nie wolno samowolnie zmieniać sposobu przyjmowania leków!**



# Problemy opiekuńcze w pracy z chorymi na chorobę Parkinsona

Ogólnie problemy opiekuńcze można podzielić na kilka ważnych dla opiekunek zagadnień:

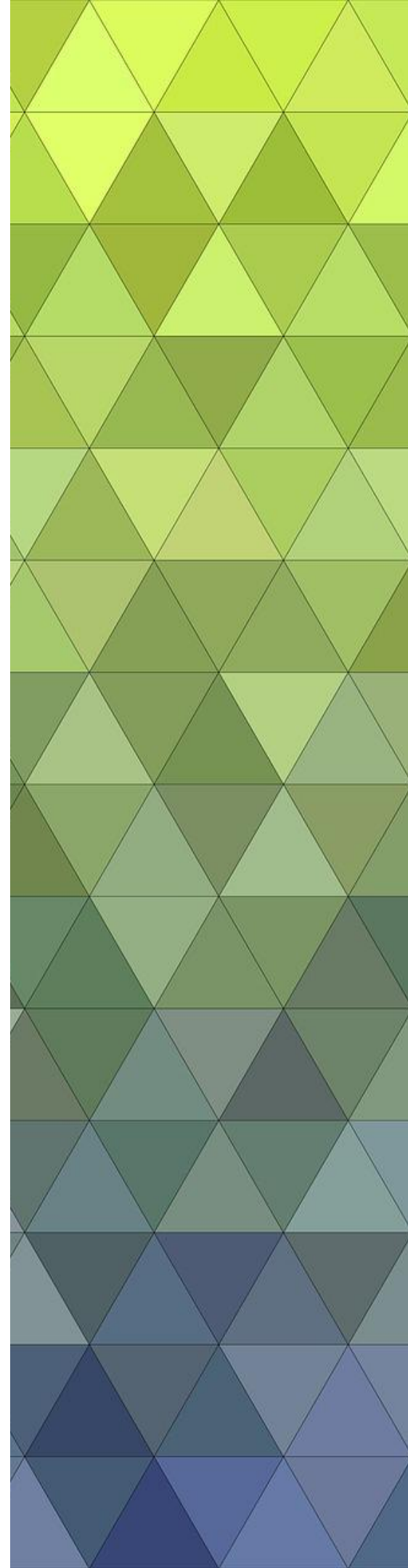
- pomoc w poruszaniu się,
- pomoc przy myciu i ubieraniu,
- pomoc związana z czynnościami fizjologicznymi,
- żywienie i spożywanie posiłków,
- sen i noce,
- planowanie zajęć domowych,
- stosunki międzyludzkie na linii opiekun – podopieczny.



# Pomoc w poruszaniu się a choroba Parkinsona

Bez względu na stan zaawansowania choroby, możemy spotkać się z takimi zjawiskami:

- ogólne spowolnienie ruchowe (bradykinezja) – dajmy więcej czasu na wszystko,
- niestabilność ruchowa (zawroty) – nie pozwalamy zrywać się z łóżka,
- sztywność mięśniowa – zjawisko „zamarzania”,
- stany on – off – z dobrej kondycji w krótkim czasie w stan drgawek i z powrotem.

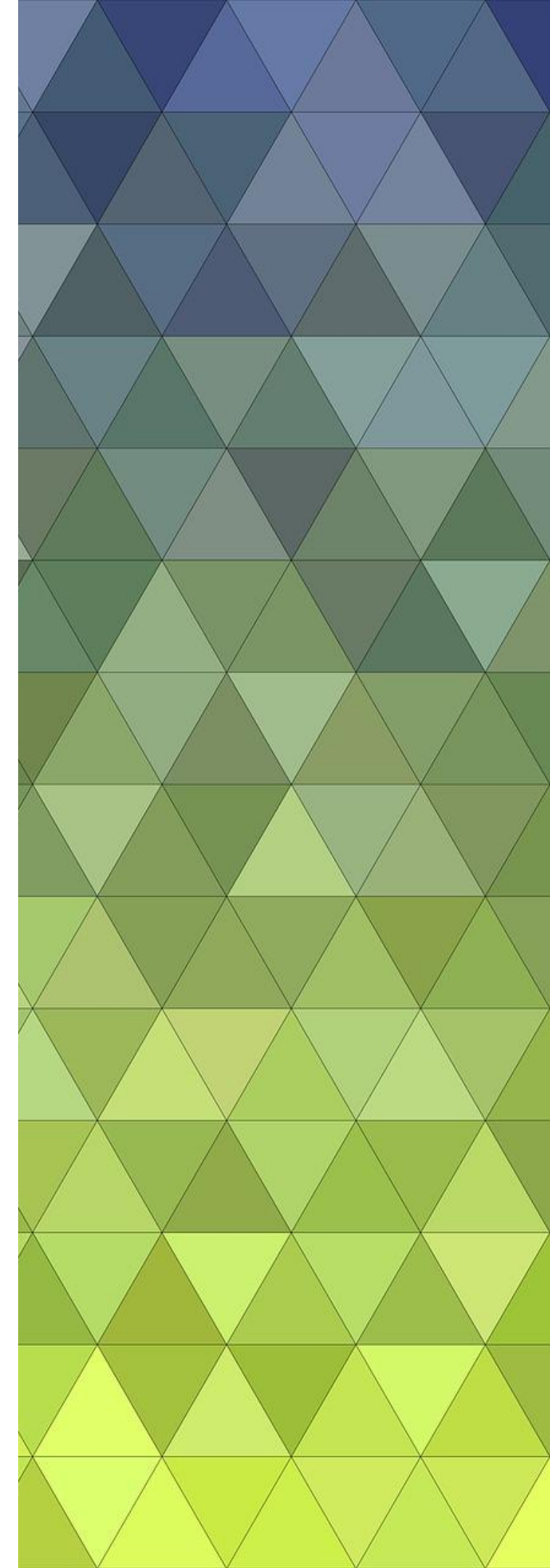


## **W zależności od danego przypadku chory na Parkinsona może być:**

- **całkowicie sprawny fizycznie,**
- **stale wymagać asekuracji i lekkiej pomocy przy wstawaniu i siadaniu,**
- **od czasu do czasu wymagać dużej pomocy przy zmianie pozycji (zesztywnienie),**
- **stale wymagać pomocy przy przesiadaniu się z wózka na łóżko (typowy transfer),**
- **osobą leżącą, z mocnymi przykurczami i zmianami w sylwetce,**
- **osobą z silnymi napadami drgawek.**

## **Dbamy o:**

- **załatwienie odpowiedniego obuwia domowego (kapcie z piętą i ryflowaną podszewą),**
- **jeżeli występuje już charakterystyczny szurający krok – zdejmujemy dywaniki,**
- **obserwujemy chorego, czy nie zapomina o lasce, podpórce lub rolatorku,**
- **towarzyszymy przy chodzeniu – asekuracja,**
- **domagamy się ułatwień (łóżko pielęgnacyjne, uchwyty, ślizgi).**



## **Pomoc w sprawach związanych z higieną osobistą**

Podobnie jak w przypadku pomocy poruszaniu się, zakres pomocy przy myciu i ubieraniu się zależy od indywidualnego stanu chorego.

- **Wielu chorych ma problem ze schylaniem się - pomagamy w myciu nóg i zakładaniu obuwia.**
- **Zarówno spowolnienie jak i drżenia powodują, że często trzeba pomagać w zapinaniu guzików, zasuwaniu zamków, zakładaniu jednego rękawa bluzki czy koszuli, wkładaniu rękawic.**
- **U panów podopiecznych często wymagana jest pomoc w goleniu.**
- **Asekurujemy podczas kąpieli – najlepiej, jeżeli podopieczny będzie korzystał z krzeselka kąpielowego, a w kabinie będą uchwyty.**

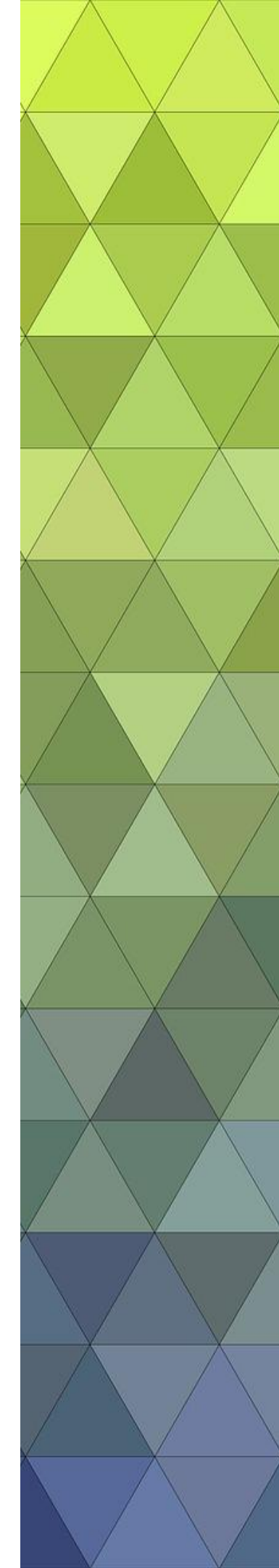
# Pomoc w sprawach związanych z higieną osobistą

- Trzeba liczyć się z nadmierną potliwością – pilnujemy i mycia i częstej zmiany odzieży.
- Choremu może sprawiać trudność trzymanie np. szczoteczki do zębów – stosujemy nakładki, takie jak na uchwyty sztućców lub zastępczo owijamy rączkę szczoteczki „łapką”.
- Jeżeli występują bardzo silne przykurcze dłoni, mycie ręki może odbywać się przez zamoczenie całej dłoni w ciepłej wodzie z mydłem lub użycie pianki do mycia bez wody – delikatnie staramy się chociaż troszkę rozewrzeć przykurczone miejsca.
- W bardziej zaawansowanych stanach chorobowych potrzebna jest umiejętność wykonania starannej higieny osobistej w łóżku – utrudnieniem są zeszywnienia i przykurcze.

# Pomoc związana z czynnościami fizjologicznymi

- **Zaburzenia pęcherza:**

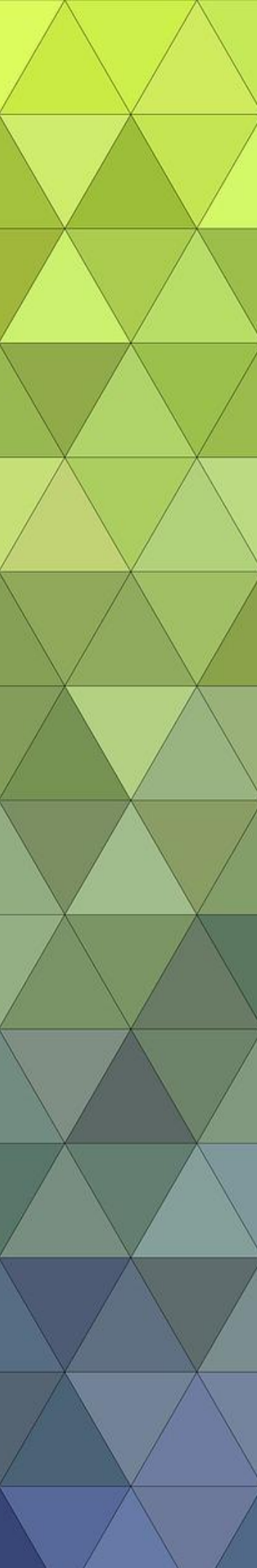
Podopieczny może cierpieć na całkowite lub częściowe nietrzymanie moczu (stosujemy wkładki, pieluszki). Dla choroby Parkinsona typowe jest zjawisko częstomoczu, w tym nokturia (potrzeba wielokrotnego oddawania moczu w nocy). Warto zadbać o to, żeby do dyspozycji podopiecznego, zwłaszcza w nocy, była kaczka, podsuwacz, krzeselko toaletowe albo pieluszka z wkładem o wysokiej chłonności. Łóżko zabezpieczamy nieprzemakalnym podkładem. Jeżeli podopieczny potrzebuje wsparcia we wstawaniu i siadaniu, musimy liczyć się z tym, że często będziemy proszeni o pomoc w skorzystaniu z toalety.



# Pomoc związana z czynnościami fizjologicznymi

- **Jelito grube:**

Zatwardzenia (obstrukcja) to również jeden z objawów choroby Parkinsona. Duże znaczenie w zapobieganiu ma odpowiednie żywienie oraz zachęcanie do utrzymania możliwej aktywności fizycznej. Ruch jest sprzymierzeńcem regularnych wypróżnień. Jeżeli zauważymy, że podopieczny przez kilka dni nie oddaje stolca, zawiadamiamy lekarza lub służby medyczne. U większości podopiecznych nie ma konieczności stosowania pieluszek, ponieważ w porę odczuwają parcie i przeważnie sygnalizują na czas potrzebę skorzystania z ubikacji lub podsuwacza.





# Żywnienie i spożywanie posiłków

- Chorzy na Parkinsona często chudną – przyczyną jest zwiększone spalanie energii ze względu na mimowolne ruchy mięśni, ale również zaburzenia smaku i węchu, problemy z samodzielnym przygotowaniem i spożywaniem posiłków, problemy gastryczne.
- Dieta powinna być bogata w witaminę B i uboga w białka, które utrudniają wchłanianie leków na chorobę Parkinsona. Staramy się zadbać o podawanie 4 posiłków o stałych porach.
- Chorzy mogą mieć także problemy z gryzieniem, przeżuwaniami, doniesieniem porcji posiłku do ust. Trzeba liczyć się z koniecznością krojenia na mniejsze kawałeczki, w szczególnych przypadkach miksowania i karmienia. Jeżeli podopieczny nie chce jeść surowych owoców i warzyw warto podawać je w postaci zmiksowanej (smoothie) albo starte (np. jabłko z marchewką).

# Żywnienie i spożywanie posiłków

- Podtrzymujemy w miarę możliwości samodzielność podopiecznego przy spożywaniu posiłków – można kupić specjalne kubki, sztucce, talerze.
- Bardzo ważne jest dbanie o odpowiedni bilans płynów – staramy się, aby podopieczny miał zawsze pod ręką butelkę z wodą czy kubek z sokiem lub herbatką ziołową. Zachęcamy do popijania chociaż kilku łyčzków.
- Może się zdarzyć, że podopieczny ze względu na utratę smaku będzie nas krytykować za brak umiejętności kulinarnych – nie przejmujemy się tym! Pamiętajmy, że jemy również oczami – estetyka podania posiłku, zastosowanie kolorowych dodatków – to wszystko ma wpływ.

## Sen i noce

**Podejmując się opieki nad chorym na chorobę Parkinsona możemy spotkać się z tym, że w ciągu dnia wielokrotnie zasypia – w pozycji siedzącej ucina sobie krótkie drzemki.**

**W wielu przypadkach problemy z zasypianiem i przesypianiem nocy reguluje się lekami. Trzeba liczyć się z tym, że osoba chora, które nie reaguje na leki, może nas budzić wołaniem o pomoc w dojściu do toalety ale także poprzez np. krzyki przez sen.**

## Najwięcej problemów występuje z przesypaniem nocy:

### **Problemy z zasypianiem**

trudność w znalezieniu wygodnej pozycji, drżenia, dolegliwości bólowe

### **Zespół niespokojnych nóg**

w czasie zasypiania i w czasie snu nogi podopiecznego mimowolnie się poruszają, drgają, są w ruchu

### **Depresja, niepokój, lęki, omamy**

podopieczny boi się położyć do łóżka, ponieważ wie, że nie będzie mógł zasnąć albo będzie miał złe sny, widzi w łóżku rzeczy, których nie ma

### **Nokturia (nykturia)**

podopieczny budzi się pod wpływem parcia na pęcherz

# Planowanie zajęć domowych

W zależności od stanu podopiecznego możemy liczyć się z:

- sprawną i dobrą współpracą z podopiecznym na każdym odcinku planowania przebiegu dnia, robienia ustaleń,
- chaotycznym wydawaniem licznych poleceń, wszystkie sprawy do zrobienia już, teraz, zaraz, od razu,
- presją podopiecznego na zajmowanie się w szczególnym zakresie jedną czynnością np. ciągłym wycieraniem kurzu i obojętnością na np. komunikat o konieczności umycia podłogi,
- brakiem umiejętności podjęcia decyzji np. w zakresie menu, wyjścia na spacer, podjęcia jakiegokolwiek aktywności,
- niechęcią do podejmowania jakichkolwiek decyzji w tym zakresie,
- biernością i apatią wobec podjętych prób ustalenia czegokolwiek związanego z planowaniem zajęć domowych.



## **Stosunki międzyludzkie na linii podopieczny – opiekun**

**Jeżeli trafimy do chorego w okresie, kiedy dobrze reaguje na leki, współpraca z reguły układa się poprawnie. Chorzy na chorobę Parkinsona mają jednak podwyższoną skłonność do irytacji. Denerwują się własną nieporadnością, złością się, że np. nie potrafią zapiąć zamka błyskawicznego i mogą tę złość przenieść na nas. Zdarza im się mówić do opiekuna bez powodu podniesionym głosem. Mogą krzyknąć, ale nie wykazują raczej agresji fizycznej. Są uparci, trudno ich przekonać, że mają zmienić swoje zwyczaje, zachować ostrożność.**

# Ułatwienia dedykowane dla chorych na Parkinsona

## Zapobieganie upadkom:

- **laska z wbudowanym wskaźnikiem laserowym (Anti-Freezing Gehstock für Parkinson-Patienten)**

Jej zadanie polega na likwidowaniu tzw. zjawiska zamrożenia, kiedy nogi nagle nie chcą dalej iść. Laska rzuca przed sobą poziomą linię światła, co pomaga podjąć dalsze ruchy.



- **chodzik/rolator z „odwrotnymi” hamulcami i opcjonalnie z laserem (Parkinson Rollator, Rollator mit „Rückwärtsbremse” und Laserlinie)**

Zjawisko zmrożenia, nagłe zatrzymanie się nóg nie pozwala chorym na szybką reakcję w postaci naciśnięcia hamulców, żeby zatrzymać rolatorek i odzyskać równowagę. Normalnym odruchem w takiej sytuacji jest bowiem raczej rozluźnienie dłoni niż ich zaciśnięcie. Rollatorki dla chorych na Parkinsona mają tak skonstruowane rączki, że aby uruchomić hamulce nie należy ich naciskać, ale puścić rączki. W takich modelach zwykle również zainstalowany jest wskaźnik laserowy.

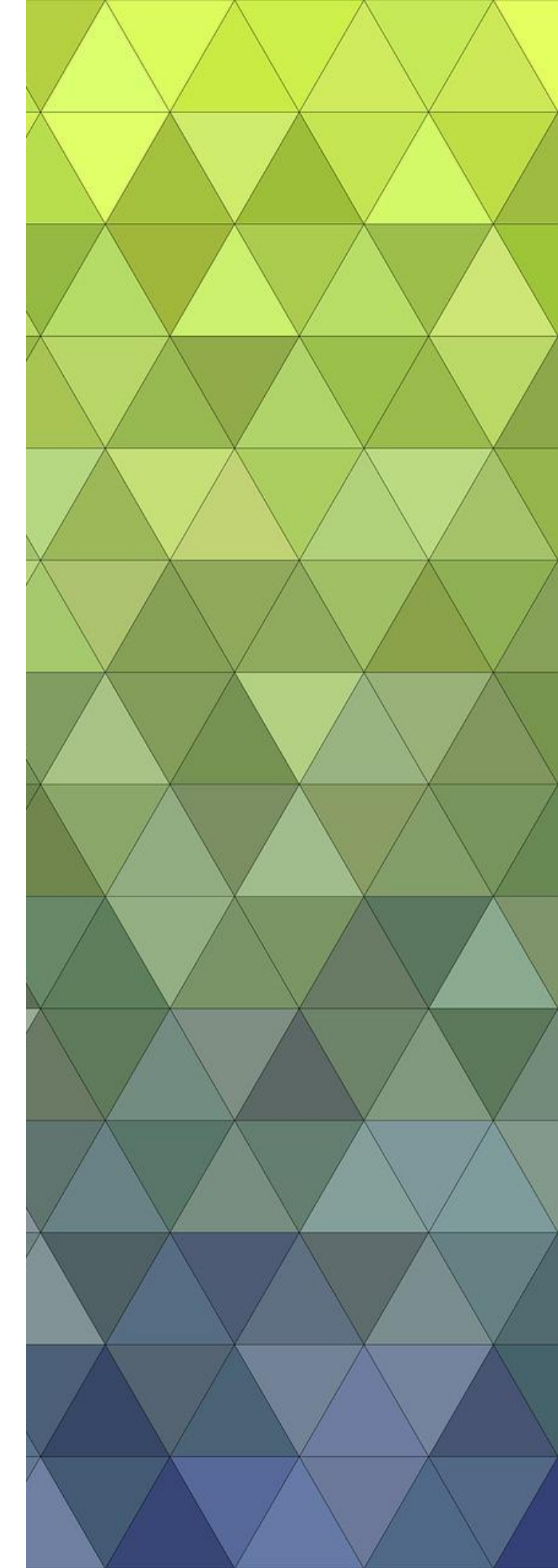




## **Ułatwienia przy otwieraniu i chwytaniu (Aufsperr- und Greifhilfe):**

Istnieje cała gama takich drobnych, ale użytecznych pomocy. Przed podjęciem decyzji o ich zakupie trzeba się dobrze zastanowić, czy chory będzie potrafił i chciał z nich korzystać. Wiele z nich ma na celu zredukowanie skutków drżenia i zeszywnienia parkinsonowskiego.

Łatwo w Internecie znaleźć takie przedmioty o różnym poziomie zaawansowania technologicznego – od prostych po skomplikowane konstrukcje.



- **Rączka do kluczy (Schlüssel – Drehhilfe)**



Pomaga w pewnym złapaniu klucza jeżeli palce są zesztynniałe i mają mniejszą chwytność, dodatkowo przez przedłużenie rączka redukuje skutki drżenia.

- **Kubek z wycięciem na nos i uchwytami (Trinkbecher mit Nassenausschnitt und Griffen)**



Wycięcie na nos powoduje, że chory, który jest przygarbiony i ma dodatkowo sztywność karku, może łatwiej sam się napić. Dwa uchwyty przy kubku ograniczają możliwość upuszczenia kubeczka i rozlania jego zawartości na skutek drżenia.

- **Nakładka na łyżkę dla chorych na Parkinsona (Tremor-Löffelaussatz)**



## Słowniczek

die Parkinsonkrankheit, der Morbus Parkinson	Choroba Parkinsona
die Schüttellähmung	Choroba Parkinsona (przestarzale)
die Bewegungsblockade, Freezing	Blokada w chodzeniu, tzw. zamarzanie
die Substantia nigra	Istota czarna (część mózgu)
die Störung des Geruchssinns	Zaburzenia węchu
die Stimmungsschwankungen	Zmienność nastrojów
die Reizbarkeit	Drażliwość, skłonność do irytacji
die Verstopfung	Zaparcia
die Schlafstörungen	Zaburzenia snu
das Muskelzittern, der Tremor	Drżenie mięśni
das Zittern	Drżenie

die verlangsamten Bewegungen	Spowolnione poruszanie się, ruchy
die Haltungsinstabilität	Niestabilność postawy
die Störungen	Zaburzenia
die Blasenfunktionsstörungen	Zaburzenia funkcji pęcherza
die Panikattacke	Lęk napadowy
die Schweißausbrüche	Napady potliwości
die Sinnestäuschung	Iluzja, halucynacja, złudzenie
an Halluzinationen leiden	Mieć halucynacje
die Wahnvorstellungen	Urojenia
das Stimmenhören	Słyszenie urojonych dźwięków
die geschwollenen Knöchel	Opuchnięte (obrzęknięte) kostki nóg
die Spannung	Napięcie, naprężenie
die Verkrampfung, die Dystonie	Dyskineza, dystonia
die Sturzgefahr	Zagrożenie upadku

die steifen Muskeln, der Rigor	Sztywne mięśnie
die zitternden Hände	Trzęsące się ręce
die gebückte Haltung	Przygarbiona postawa
der kleinschrittige Gang	Chód drobnymi krokami
sich nachts einnässen, das nächtliche Einnässen	Moczenie nocne
die gestörte Aufmerksamkeit	Zaburzenia koncentracji
das verlangsamte Denken	Spowolnione myślenie
die Krampfanfälle	Napady drgawek
die Schwindelgefühle	Uczucie zawrotów głowy
das zwanghafte Verhalten	Zachowania przymusowe, obsesyjne
der ständige Drang nach Essen, das zwanghafte Überessen	Kompulsywne objadanie się
die Verwirrtheit	Splątanie, zmieszanie

## Przydatne zwroty

Und jetzt stehen wir langsam auf.

A teraz powolutku wstajemy.

Bitte stehen Sie nicht gleich/sofort auf. Es ist besser, wenn Sie für einen Moment sitzen bleiben.

Proszę od razu nie wstawać z łóżka, lepiej chwilę posiedzieć.

Haben Sie bitte keine Angst, ich bin gleich nebenan.

Proszę się nie bać, jestem tuż obok.

Wenn Sie eine Windel für die Nacht anziehen, können Sie besser schlafen.

Założenie pieluszki na noc pozwoli się panu/pani lepiej wyspać.

Es ist 6:00 Uhr morgens – bitte nehmen Sie die Tablette ein und trinken Sie Wasser.

Jest godzina 6 rano – proszę wziąć tabletkę i popić wodą.

Bitte rufen Sie den Pflegedienst an.  
Ihre Mutter hat seit 4 Tagen eine  
Verstopfung.

Wir prüfen/kontrollieren im ganzen  
Haus, ob hier noch jemand ist. / Wir  
sehen im ganzen Haus nach, ob hier  
noch jemand ist.

Ich weiß, dass Sie sich schlecht  
fühlen, aber ich bitte Sie ihre Stimme  
nicht zu erheben.

Wenn ich Ihnen jetzt einen Kaffee  
mache, werden Sie Probleme mit  
Einschlafen haben.

Proszę zamówić służby medyczne,  
mama od 4 dni ma zaparcia /nie była w  
ubikacji.

Sprawdzimy razem cały dom, czy ktoś  
tu jeszcze jest.

Wiem, że źle się pani czuje ale proszę  
na mnie nie podnosić głosu.

Jeżeli teraz zrobię panu kawę, będzie  
pan miał problem z zaśnięciem.

Ich muss den Teppich/Läufer zusammenrollen/wegräumen, damit Mutter über ihn nicht stolpert.

Für die Großmutter muss man unbedingt Hausschuhe mit vollem Absatz/ mit Hinterkappe kaufen.

Muszę zdjąć/zwinąć ten dywanik, żeby mama się nie potknęła.

Trzeba koniecznie kupić dla babci kapcie z pełną piętą.

**Zapraszamy do zapoznania się z następnym, poszerzonym szkoleniem dotyczącym opieki nad osobami chorymi na Parkinsona:**

**Specyfika opieki nad podopiecznym z chorobą Parkinsona  
Wybrane zagadnienia opiekuńcze z przykładami (Parkinsonkrankheit, Morbus Parkinson)**





CareWork

*pielegnujemy wartosci*