

# 100 PATARIMŲ



*Dėkojame Viktorijai, Vidai, Valei, Stanislovui, Rūtai, Rasai, Nijolei Ž., Nijolei M., Nijolei A., Marytei, Liucijai, Elenai, Alei už pasidalintą patirtį ir patarimus, kad likimo draugams būtų lengviau.*

*Dėkojame Abromiškių Reabilitacijos Ligoninės atstovams už aktyvumą ir patarimus.*

*Dėkojame dr. Vainetai Valeikienei už pagalbą, informaciją ir rekomendacijas.*

*Dėkojame Lietuvos Parkinsono ligos draugijos atstovams už pagalbą, informaciją ir patarimus.*

**Atminkite!** *Tai, kas tinka kitiems sergantiesiems, Jums gali netikti!*

**Primename!** *Iškilius klausimams pasikonsultuokite su jus gydančiu gydytoju.*

---

**„Mąstykite POZITYVIAI!**

*Vykit mintis apie tai, kas bus rytoj, poryt ir vėliau. Gyvenkite šiandien!” Nijolė M.*

## **DIAGNOSTIKA IR VIZITAS PAS GYDYTOJĄ**

📖 Dažnai nesuprantama, kodėl gydytojas neatlieka tyrimų arba kaip jis gali diagnozuoti ligą tik „palankstęs rankas“. Bet Parkinsono liga ir yra diagnozuojama remiantis ligonio nusiskundimais ir paprašius atlikti tam tikrus veiksmus, kurie leidžia įvertinti šiai ligai būdingus motorinius simptomus. Labai retais atvejais atliekamas tyrimas su radioaktyvia medžiaga - vieno fotonų emisijos tomografija (SPECT arba DaTscan). Kompiuterinė tomografija, magnetinio rezonanso tomografija atliekama siekiant atmesti kitas ligas.

📖 Turėdamas šeimos gydytojo siuntimą gydytojo neurologo konsultacijai sergantis Parkinsono liga iš bet kurio regiono gali vykti konsultacijai į Santaros, Kauno klinikas ar Vilniaus universitetinę ligoninę.

📖 Sveikatos apsaugos ministro įsakymu sergančiojo Parkinsono liga sveikatos būklės tikrinimas pas gydytoją neurologą numatytas 2 kartus per metus. Bet net ir pas trečio lygio gydytoją neurologą, jei reikia, galima kreiptis ir daugiau kartų.

📖 Prieš eidama pas gydytoją susirašau klausimus, kurie man rūpi, ar pastebėtus naujus sutrikimus, apie kuriuos turiu pasakyti gydytojui, ir drąsiai lapelį išsitraukiu gydytojos kabinete, kad ko nors nepamirščiau. Stengiuosi, kad sąrašukas nebūtų ilgas. Kartais užsirašau ir gydytojos atsakymus.

## **VAISTAI**

📖 Dauguma galvoja, kad pagrindinis Parkinsono ligos vaistas yra Levodopa preparatai, ir vengia kitų vaistų. Bet dopamino agonistų (pramipeksolis\*, ropiniolis\*) grupės vaistai ligos pradžioje gali būti skiriami ir vieni, taip atitolinant poreikį vartoti levodopą\*. Vartojant dopamino agonistus su levodopa, pailgėja levodopos veikimo laikas ir mažėja levodopos sukeliama būklės svyravimai. Dopamino agonistai skiriami esant įvairiems Parkinsono ligos simptomams: ir tremorui, ir sukaustymui.

📖 Kad gerai veiktų vaistai, Levodopos preparatus vartuju 1 val. iki valgio arba 2 val. po valgio.

- 📖 Karčiojo kiečio nuoviras man padeda pagreitinti vaistų poveikį.
- 📖 Vaistus vartokite kasdien tuo pačiu metu.
- 📖 Neužgerkite vaistų pienu ar greipfrutų sultimis.

*Negerkite vaistų daugiau nei jums paskirta.  
Jei jaučiate, kad vaistų nepakanka, kreipkitės į gydytoją.*

- 📖 Jei pastebėjote vaisto sukeltą šalutinį poveikį, kuris jus trikdo, savavališkai nenutraukite vaistų vartojimo. Pasakykite gydančiam gydytojui. Jis pakoreguos gydymą/vaistus.
- 📖 Skaitykite savo vaistų informacinius lapelius. Net jei skaitėte, paskaitykite vėl, jei pastebėjote atsiradusius šalutinius poveikius ir nesuprantate nuo ko jie arba jei skaitėte jau seniai.
- 📖 Duokite jus globojančiam, artimam žmogui paskaityti jūsų vaistų informacinius lapelius. Jis turi žinoti, kokie galimi vaisto šalutiniai poveikiai, kad laiku pastebėtų jūsų sveikatos pakitimus, atsiradusius šalutinius poveikius, kad žinotų, kaip vaistas turi būti vartojamas.
- 📖 Turėkite susirašę savo vaistų vartojimo schemą (kai kurie gydytojai surašo patys), t.y. kokius vaistus kuriuo metu turite gerti. Atnaujinkite informaciją kiekvieną kartą, kai ji pasikeičia. Tai bus didelė pagalba ir jūsų artimiesiems, ir gydytojams kritiniais atvejais (linkime, kad tokių nebūtų).

### **VITAMINAS B6**

Levodopa preparatuose levodopa derinama su karbidopa\* arba benserazidu\*, kurie apsaugo – levodopą, todėl vitaminas B6 „protingais“ kiekiais gali būti vartojamas.

- 📖 Vartojantieji Levodopa preparatus per dieną turėtų suvartoti ne daugiau kaip 10-15 mg vitamino B6.

- 📖 Jei jums reikalingas didesnis vitamino B6 kiekis, darykite bent dviejų valandų intervalą tarp vitamino B6 ir Levodopa preparatų vartojimo.

Vitamino B6 gausu kviečiuose (gemaluose ir sėlenose), kukurūzuose, grikiuose, ryžiuose, avižose, saulėgrąžose, žuvyje, kepenyse, graikiniuose, lazdynų, žemės riešutuose, bulvėse, sojų pupelėse. Didelė dalis vitamino B6 suyra maistą verdant ar kepant, veikiant ultravioletiniams spinduliams.

\* veiklioji medžiaga

### **MITYBA**

Labai svarbu subalansuota mityba. Organizmas turi gauti visas jam reikalingas medžiagas. Vartodami baltyminius, pieno produktus, atsižvelkite į vaistų vartojimo laiką!

- 📖 Net ir laikydamasi rekomenduojamų laiko tarpų tarp vaistų ir maisto kai kurių pieno produktų dienos metu negaliu valgyti, nes dažnai nustoja veikti vaistai. Todėl geriau nerizikuoju ir, pavyzdžiui, varškę, jogurtą valgau tik vakare.

- 📖 Vartokite maisto produktus, kuriuose yra:

**antioksidantų** (mėlynės, šilauogės, vynuogės, granatai ir slyvos bei jų sultys, griokiai, saulėgrąžų sėklos, riešutai, juodas šokoladas, kava, žalioji, žolelių ir erškėtuogių arbata);

**L-tirozino** (pieno produktai, sojos produktai, paukštiena, žuvis, avokadai, bananai, migdolai);

**folatų** (jautienos kepenys, riešutai, tamsiai žalios lapinės daržovės: kale kopūstai, špinatai);

**omega 3 riebalų rūgščių** (riebios žuvis, naminių vištų kiaušiniai, augaliniai aliejai, linų sėmenys, kanapės, jūros dumbliai, graikiniai riešutai).

Šios medžiagos padeda apsaugoti galvos smegenų ląsteles, gerina smegenų veiklą, skatina neuronų atsinaujinimą smegenyse.

- 📖 Valgykite daugiau probiotinio maisto: jogurtų, kefyro.

- 📖 Venkite saldumynų, cukraus, saldiklių, lipopolisacharidų, riebaus maisto.

- 📖 Dopamino gamybai padeda kurkuminas (ciberžolėje), ginkmedis, L-teaninas (žaliojoje arbatoje), kofeinas (kava, arbata, juodas šokoladas – su saiku).

## **PYKINIMAS**

📖 Nuo pykinimo man padėjo džiovintos šermukšnių uogos.

📖 Nuo pykinimo gali padėti ramunėlių arbata, vanduo su citrina, į pėdas ar sprandą įtrinti 1-2 lašai pipirmėčių eterinio aliejaus.

## **ORGANIZMO VALYMAS**

📖 Jau apie porą metų kasdien naudoju aliejaus „čiulpimą“. Juo pradedu kiekvieną dieną: 1 šaukštą aliejaus palaikau burnoje 15 min., po to išspjaunu ir išskalauju burną. Atlikdama šią procedūrą visada stengiuosi išsitiesti. Padėjo atsikratyti galvos skausmo.

[https://www.vaistai.lt/index.php?option=com\\_content&task=view&id=5732&Itemid=1083](https://www.vaistai.lt/index.php?option=com_content&task=view&id=5732&Itemid=1083)

## **VIRŠKINIMAS**

Parkinsono liga paveikia ir virškinimo procesus kontroliuojančius raumenis ir nervus. Todėl sergantiems maistas užsilaiko skrandyje ilgiau nei įprasta.

📖 Kai pajuntu virškinimo sutrikimus, verdu linų sėmenis 5 min. ant silpnos ugnies. Vartoju, kol simptomai išnyksta.

📖 Rytais geriu šiltoką švarų vandenį. Žiemą su citrina ir ciberžole. Ciberžolė skatina dopamino gamybą.

*Vartokite daugiau skysčių! Net jei neturite virškinimo problemų.*

## **VIDURIŲ UŽKIETĖJIMAS**

Dėl Parkinsono ligos poveikio virškinimo procesus kontroliuojantiems raumenims ir nervams, sergantieji dažnai kenčia nuo vidurių užkietėjimo.

📖 Užkietėjusius vidurius padeda reguliuoti pakankamo skysčių kiekio, ypač ryte, vartojimas. Taip pat - aliejaus vartojimas, galima ryte išgerti šaukštelį ar užpilti salotas.

📖 Vaistus, skirtus vidurių užkietėjimo problemoms šalinti, reikėtų vartoti su pertraukomis, juos kaitaliojant.

📖 Taip pat kaitaliojant, su pertraukomis reikėtų gerti ir vidurius laisvinančias arbatas: senos lapų, šaltkėšnio žievės, šėivamedžio žiedų, lapų, uogų, varnalėšų, dilgėlių, kiaulpienių, varpučio, garšvos ar jų mišinių.

📖 Vidurius laisvina omega 3 riebalų rūgštys. Galima vartoti žuvų taukus.

📖 Man padeda stiklinė kefyro su pora šaukštų aliejaus ryte.

📖 Mums padeda žalios tarkuotos morkos vakare.

📖 Tinka džiovintos slyvos. Iš vakaro užpilkite keletą slyvų šiltu vandeniu, o ryte prieš pusryčius jas suvalgykite, galite išgerti ir vandenį, kuriame jos mirko.

📖 Prieš valgį suvalgykite kivi, 4 kivius per dieną.

<https://www.pasveik.lt/lt/sveikatos-ir-medicinos-naujienos/kivi-nauda-organizmui/74952/>

📖 Svarbiausia – pati mityba. Valgykite kas dieną tuo pačiu metu. Racione turi būti daržovių bei kitų žarnyno darbą skatinančių produktų.

## **JUDĖJIMAS**

Parkinsono ligos atveju mankšta gerina koordinaciją, pusiausvyrą, lankstumą, eiseną ir net mąstymo ir atminties funkcijas. Aktyvus judėjimas skatina neuroplastiškumą - galvos smegenyse atsinaujina nervinės ląstelės. Mankštos intensyvumas turi atitikti jūsų fizinę būklę.

📖 Pagrindinis veiksnys, trukdantis mankštintis, „kaip prisiversti“. Nors žodis "prisiversti" nelabai tinkamas. Mankštintis reikia sąmoningai suvokiant naudą. Todėl kelis kartus per savaitę mankštinausi kartu su tėvais. Smagiai ir naudingai praleidžiame laiką. Mankštą vis papildau naujais

pratimais. Matau pokyčius tėčio judesiuose, atsiranda pozityvumas, mažiau streso, geresnis miegas, tėvams atsiranda įprotis patiems mankštintis, pasivaikščioti.

📖 Mankštintis kasdien 1 val. (galima 3 kartus po 20 min. arba 4 kartus po 15 min.) arba vaikščioti greitu žingsniu (kiekvienam individualu, bet širdies veikla turi paspartėti) 30 min.

📖 Sportas naudingas ne tik fizinei savijautai, bet ir emocinei būklei. Kadangi mūsų liga visiems pasireiškia skirtingai, tai ir sporto šaką kiekvienas turi rinktis pagal save, kas kam tinka, ar baseinas, ar šokiai, ar treniruokliai.

## **MIEGAS**

📖 Laikykitės miego režimo. Miegoti eikite visada tuo pačiu metu.

📖 Raminantį poveikį nervų sistemai turi ramunėlių, melisos arbatos.

📖 Migdoluose yra magnio, kuris atpalaiduoja raumenis ir gerina miego kokybę, bei baltymo, kuris stabdo adrenalino išsiskyrimą. Todėl šaukštas migdolų aliejaus prieš miegą arba 50 g riešutų 2 val. prieš miegą padeda atsipalaiduoti kūnui.

📖 Pasidariau apynių pagalvėlę. Pasidedu ją po pagalve - greičiau užmiegu ir geriau miegu.

📖 Susirgus Parkinsono liga, suaktyvėjo kūrybinis procesas, noras piešti, tapyti - tai vaistų sukeltas poveikis. Galima įžvelgti pliusų, bet yra ir minusų - prasidėjo nemiga. Kadangi miegas yra būtinas, bent 5 val., pradėjau dirbti su savimi, medituoti, ieškoti balanso.

*„Medituokite! Tai padeda sumažinti stresą ir jį kontroliuoti.  
Ir nekaltinkite nieko dėl savo ligos!“ Rūta*

## **DEPRESIJA**

📖 Depresija - tai liga, kurios gėdijamės. Netapkite našta artimiausiems žmonėms! Negalvokite, ką pasakys pažįstami, kaimynai. Kreipkitės pagalbos į gydytojus, psichiatrus.

*„Jei tau sunku, rask tuos, kuriems dar sunkiau, padėk jiems ir tu suprasi,  
kad tavo sunkumai, palyginti su jų, yra niekis.“ Elena*

📖 Susitaikyti su liga, nekankinti savęs beprasmyiais “kodėl?”, „už ką?“ - sunku. Bet pabandykit! Sąžinei nuraminti paverkit, pašaukit, paskambinkit draugui ar draugei, pasipasakokit, pagulėkite nosisukę į sieną. Tik ne per ilgai! Praėjau viską. O ištraukė mane iš tos būsenos vyras – ne profesorius, o eilinis vyras, **mano** vyras, nes mes esam šeima.

## **OPERACIJA**

📖 Giluminė galvos smegenų stimuliacija (GSS) atliekama individualiai vertinant kiekvieną ligonį ir nelaukiant, kol „jau niekas nepadeda“, kaip daug kam atrodo.

📖 Giluminė smegenų stimuliacija siekiant gero klinikinio efekto atliekama asmenims iki 60 metų amžiaus, neturintiems atminties sutrikimų.

*„Operacija padėjo! Vartojamų vaistų kiekis sumažėjo kelis kartus.“ Marytė*

📖 Apie galimus operacijos šalutinius poveikius pasiteiraukite gydytojo prieš operaciją.

## **TREMORAS**

Remiantis virpesių terapijos taikymo užuomazgomis neuroreabilitacijoje sukurtas *ViLim ball* įrenginys, kuris skleidžia tam tikro dažnio bei formos mechaninius virpesius, kurių pagalba yra sumažinamas rankų drebinimas bei plaštakų sąstingis.

<http://www.vilim.lt/vilim-irenginys-ranku-drebejimui-ir-sastingiui-mazinti/>

📖 Man jis veikia nuo tremoro apie 2-3 val., kartais ilgiau, kartais trumpiau - priklauso nuo savijautos.

## **ŠLAPIMO NELAIKYMAS**

📖 Esant šlapimo ar išmatų nelaikymo problemoms, reikia kreiptis į šeimos gydytoją. Jis, įvertinęs sutrikimo rizikos veiksnius ir nelaikymo laipsnį, skiria valstybės kompensuojamą kiekį priemonių: sauskelnių ir/ar įklotų, ir/ar vienkartinį paklodžių.

(Ruošiant šią informaciją, vadovaujamasi 2018 m. liepos 1d. Įsigaliojusių Sveikatos apsaugos ministro įsakymu Nr. V-700 dėl Medicinos pagalbos priemonių kompensavimo tvarkos.)

## **HIGIENA**

📖 Jei turite bent mažiausią galimybę, pakeiskite namuose vonią į dušo kabiną.

📖 Vyras pamatęs, kad kartais duše sunkiai pastoviu, nupirko man vandens nebijančią kėdę, kad galėčiau atsisėsti.

## **BURNOS HIGIENA**

Rūpinkitės savo dantimis.

📖 Elektrinis dantų šepetėlis - puiki pagalba.

📖 Ligai progresuojant dantų taisymas gali tapti problematiškas, pavyzdžiui, dėl stiprėjančio tremoro ar atsirandančių diskinezijų. Tikrinkitės dantis kartą per metus ir gydykite sugedusius dantis iškart.

## **PERŠALIMAS**

📖 Parkinsono liga neturi įtakos imunitetui, t.y. jo neblogina, bet visos peršalimo ligos, virusai blogina Parkinsono ligą. Saugokit save ir stenkitės neperšalti, stiprinkite imunitetą.

📖 Atkreipkite dėmesį į vaistų nuo peršalimo poveikį kai kuriems Parkinsono ligos vaistams <https://www.parkinsonas.org/apie-parkinsono-liga/gydymas/vaistai/>

## **NUOVARGIS**

📖 Aš jau pavargstu prieš pietus, žiūrint, ką tenka veikti. Bet stengiuosi nesigulti. Atsigauti labai padeda mezgimas, rašymas.

📖 Man padeda bent trumpas miegas, kartais - kava.

📖 Nepervarkite! Poilsio pertraukėlės dirbant yra būtinos. Neturite savęs nualinti.

## **BUITIS**

📖 Namų tvarkymas tampa iššūkiu, todėl stengiuosi kad namuose būtų kuo mažiau nereikalingų daiktų, nuo kurių reikia šluostyti dulkes, ar kuriuos reikia stumdyti, kad išplaučiau grindis.

📖 Anksčiau įsipildavau arbatos ar kavos ir nešdavausi pilną puodelį ant stalo. Kol nunešdavau, išlaistydavau. Dabar ant stalo statau tuščią puodelį, atsinešu virdulį ar kavinuką ir prisipilu. Keliais žingsniais daugiau, bet grindys švarios ir jokių neigiamų emocijų! Ir skonis nesikeičia!

📖 Virtuvėje sukuosi lėtai, todėl jei reikia ruošti sudėtingesnį patiekalą, kuriam vienu metu reikia kažką išplakti, užvirti, pakepti – nedarau nieko vienu metu, vis tiek pagalvoju, koku eiliškumu galėčiau ką padaryti, ir darau po vieną veiksmą.

## **PATARIMAI ARTIMIESIEMS**

📖 Sugalvokite sergančiajam kokią nesudėtingą užduotį. Kai jis atliks ją, atsiras pasitenkinimas. O tai gamina dopaminą. Vėliau užduotys gali būti kiek sudėtingesnės.

📖 Padėkite artimam žmogui, pavyzdžiui, susitvarkyti garažą, meistravimo stalą. Palikite nesudėtingus, stambesnius įrankius. Sudėkite juos taip, kad būtų patogų pasiimti. Įrenkite geresnį apšvietimą.

📖 Susirgę kai kurie tampa savanaudžiais, bet pradinėse ligos stadijose jie tikrai yra pajėgūs atlikti daugelį buities darbų. Nereikia už juos visko daryti!



## PAGALBA

📖 Nebūkite supermenais! Priimkite kitų pagalbą!

📖 Nesitikėkite, kad kažkas atspės jūsų problemas ir pasiūlys pagalbą. Ne dėl to, kad žmonės yra blogi, o dėl to, kad jiems sunku suprasti, kodėl kompiuteriu rašome dviem ar net vienu pirštu, kodėl atsisakome važiuoti į klasės susitikimą. Prašykite kitų pagalbos! Patikrinta – niekas neatsisakė padėti! Suprantu, kad nesinori trukdyti kitų ir nesinori patiems būti bejėgiais, bet jei reikia, tai reikia!

📖 Skaitykite knygas apie vidinius žmogaus gebėjimus padėti sau.

📖 Bendraukite su tokiais žmonėmis, kurie nežiūri į jus kaip į beviltišką ligonį.

📖 Darausite padų masažą. Supilu į vonelę įvairių akmenukų, įpilau šilto vandens, įlipu ir mindau akmenukus apie 10 min. Sustabdė kojų patinimus, suaktyvino visus organizmo taškus.

📖 Pasidarykite sergančiojo kortelę ir turėkite visuomet su savimi. Joje nurodykite savo vardą, pavardę, asmens, į kurį galima būtų kreiptis prireikus, telefono numerį, informaciją apie jūsų ligą ir geriamus vaistus, jūsų gydytoją (jo/jos telefono numerį), paprašykite savo gydytojo uždėti tai patvirtinantį antspaudą.

📖 Daug keliaujantys gali atsispausdinti ir užpildyti Europos Parkinsono ligos asociacijos paruoštą sergančiojo Parkinsono liga pasą (anglų k.)

<https://www.epda.eu.com/latest/resources/parkinson-s-passport/>

📖 Padėkite sau patys:

Susitikite su draugais, bendraukite. Smegenų veiklai labai padeda istorijų ir informacijos atpasakojimas.

Pakvėpuokite čiobrelių, bergamotės, raudonėlio eteriniais aliejais, turinčiais karvakrolio, kuris pasižymi antioksidacinėmis savybėmis.

Būkite saulėje (tik neperkaiskite).

Eikite į masažo procedūras.

Apsikabinkite savo augintinį.

Užsiimkite nauja veikla, kūrybine, malonia. Susiraskite hobbį, bet tokį, kuris priverstų jus sukcentruoti dėmesį.

Klausykite muzikos. Dainuokite. Kurkite muziką. Grotkite muzikos instrumentais.

Darykite darbų sąrašus ir žymėkite atliktų darbų rezultatus – svarbu, kad tie žymėjimai, pavyzdžiui, X ant kalendoriaus, įgautų nuoseklią seką.

Švęskite savo įvairias pergales, net menkiausias, pavyzdžiui: šiandien iki parduotuvės nuėjote ir grįžote pėsti, perskaitėte knygą apie smegenų gebėjimą gyti, pagaliau baigėte tvarkyti namo palėpę ir pan. Švęskite įvairiausiai! Paskambinkite draugams pasidžiaugti.

Prauskitės po šaltu dušu. Labai naudingas kontrastinis dušas: 10-15 min. po dušu staigiai kaitaliojant vandens temperatūrą nuo tikrai karšto (tik ne tokio, kad nudegtumėt) į labai šaltą. Po procedūros šiurkščiu rankšluosčiu gerai įtrinkite kūną.

Jei turit viršsvorio, bent truputį jo atsikratykite.

*Domėkitės savo liga. Ieškokite informacijos, klauskite gydytojų, kitų sergančiųjų!*

[www.parkinsonas.org](http://www.parkinsonas.org)



Lietuvos Parkinsono ligos draugija

@ParkinsonoLiga

Drebulė

*„Aš tikiu, kad man pavyko „prislopinti“ ligą. Sergu jau daug metų.  
Bet man viskas gerai! Aukščiau galvas, brangieji!“ Nijolė M.*

Čia nėra pateikti absoliučiai visi patarimai.

Čia pateikiame tuos, kuriais dalinosi atsiliepusieji į akciją „100 patarimų“.