



DIA MUNDIAL DA DOENÇA DE PARKINSON

11 abril 2014

Viver a doença... em segurança.

Vestuário e higiene

- Usar fatos de treino para facilitar o ato de vestir.
- Usar máquina eléctrica para fazer a barba, evitando os cortes das lâminas afiadas.
- Usar escova de dentes eléctrica, pois o cabo é maior do que o de uma escova vulgar facilitando o manuseamento.
- Utilizar uma identificação que possibilite às outras pessoas saberem que é Doente de Parkinson.
- Informar-se sobre empresas especializadas em artigos e vestuário para doentes com Parkinson.

Habitação/mobiliário e utensílios

- Utilizar as cadeiras de braços pois dão mais suporte ao doente sentado e ajudam-no a sentar e a levantar.
- Manter os pisos livres de obstáculos. Eliminar elementos causadores de quedas tais como: pavimentos escorregadios, irregulares ou com desenhos confusos; tapetes soltos; mobília instável; escadas com degraus de tamanhos diferentes ou sem corrimão; iluminação insuficiente.
- Colocar um corrimão nas escadas.
- Usar lâmpadas de presença nas várias divisões da habitação.
Nas casas de banho usar tapetes de borracha antiderrapantes, corrimões ou barras de apoio nos chuveiros ou nas banheiras.
- Usar copos de papel ou plástico, o que evita os problemas de vidros partidos quando caem.
- Beber os líquidos por palhinhas, o que fortalecerá os músculos faciais.
- Usar uma mola para prender o papel ao escrever.
- Usar um telefone portátil.

Medicação

- Marcar claramente os rótulos para evitar erros na medicação. Não guardar medicamentos fora de prazo.
- Se tiver dificuldade em engolir um comprimido, poderá triturá-lo e misturá-lo com comida e dar numa colher.

Nas deslocações exteriores

- Sair acompanhado.
- Evitar as horas de muito movimento. Planear a ida às compras nas horas em que se sente mais ágil.
- Levar consigo uma garrafa de água ou sumo para tomar a medicação.
- Nos restaurantes, evitar ficar sentado em bancos corridos junto à parede. Utilizar uma cadeira.
- Nos espetáculos ou transportes públicos, optar pelos lugares sentados junto à coxa.
- No automóvel usar uma almofada giratória. A parte superior desta almofada roda facilmente o corpo para a posição desejada e facilita a entrada e saída do automóvel. Este deverá ter pegadas interiores no tejadilho, junto de todas as portas.

Adaptado da Associação Portuguesa de Doentes de Parkinson
<http://www.parkinson.pt/>