



SELKOE SITE

ITSENÄISESTI ARJESSA



Ohjeita Parkinsonin tautia
sairastavalle ja hänen
avustajalleen



Suomen Parkinson-liitto ry
Finlands Parkinson-förbund rf



Itsenäisesti Arjessa

Ohjeita Parkinsonin tautia
sairastavalle ja hänen avustajalleen
2014



Fysioterapeutit Ulla Ehrlund, Juha Karppanen,
Salla Koivunen, Tanja Virtanen ja
toimintaterapeutti Katri Tuuha

Päivitys 2014: Fysioterapeutit Taina Piittisjärvi
ja Pia Eklund ja toimintaterapeutti
Sofia Kumpula

Tässä oppaassa on ohjeita, miten Parkinsonin tautia sairastava voi helpottaa päivittäistä liikkumista, ulkoilua ja arkisia toimia. Oppaassa esitellään myös apuvälineitä ja annetaan ohjeita avustajalle.

Parkinsonin tauti haittaa arjen toimia. Parkinsonin taudin oireisiin kuuluu, että lihakset ovat jäykät ja nivelet liikkuvat huonosti. On vaikea aloittaa liike, lopettaa se ja tehdä uusi liike edellisen liikkeen jälkeen. Tautia sairastava väsyä, kun lihakset joutuvat tekemään entistä enemmän työtä. Lepovapina haittaa monia tehtäviä, esimerkiksi kirjoittamista ja ruokailua.

Liikuntakyky ja toimintakyky voivat vaihdella päivän aikana useita kertoja. Selviytyminen arjesta vaatii keskittymistä. Parkinsonin tautia sairastava tarvitsee myös apua.

Ohjeita arjen liikkumiseen

Näin istut tuolille

- 1 Asetu niin lähelle tuolia, että tunnet tuolin polvitaiteiden takana.
- 2 Kallista ylävartaloa eteenpäin, koukista polvia ja istuudu rauhallisesti. Auta molemmilla käsillä käsinojista.



Näin nousee ylös tuolista

- 1 ”Kävele” pakaroilla tuolin etuosaan.
- 2 Aseta jalat tukevasti kävelyasentoon eli toinen jalka hieman toisen eteen. Pidä jalat erillään.
- 3 Kallista ylävartalo eteenpäin ja ponnista ylös. Katso koko ajan eteenpäin.
- 4 Ojenna itsesi suoraksi. Auta käsinojista.

Rytmitä liikkeitä ja laske: yksi-kaksi-kolme-ylös!
Ota vauhtia. Heijaa ylävartaloa edestakaisin ja nouse ylös. Ota tukea pöydän reunasta tai tukikaiteesta, mutta varmista ensin, että ne pysyvät tukevasti paikallaan!

Tuolista on vaikea nousta, jos istuin on pehmeä, pitkä, liukas tai karkea tai jos selkänoja kallistuu taaksepäin. Tuolista on helpompi nousta ylös, jos se on hieman tavallista korkeampi, tukeva ja pysyy hyvin paikallaan. Voit panna liukuesteet ja korokkeet tuolin ja sängyn jalkoihin.

Ohjeita avustajalle:

Asetu avustettavan eteen kävelyasentoon, ota ”kättelyote” tai ”kyynärvarsiote”. Siirrä painoasi takimmaiselle jalalle, kallista samalla avustettavan ylävartaloa ja ohjaa ylösnousua. Jätä tarpeeksi tilaa painon siirtämiseen!



Näin menet sänkyyn

- 1 Istuudu sängyn keskikohtaan siten, että sinulla on tilaa asettua makuulle.
- 2 Asetu makuulle kylki edellä. Laske ylävartalo vuoteelle ja pää tyynyyn. Nosta jalat vuoteeseen.



Näin käännyt sängyssä ja nouset ylös

- 1 Makaa selin ja vedä polvet koukkuun, pidä jalkapohjat sängyllä. Nosta vuorotellen hartioita ja lantiota sivusuuntaan ja siirry lähelle sängyn reunaa.
- 2 Nosta ja siirrä lantiota sivulle, pois siitä sunnasta, johon nouset.
- 3 Käännä polvet, kierrä päätä ja ylävartaloa sille sivulle, jolle nouset. Kurkota päällimmäisellä kädellä kohti sängyn reunaa.
- 4 Käännä itsesi kylkimakuulle. Pudota molemmat jalat sängyn reunan yli. Pidä kädellä kiinni sängynreunasta tai muusta tuesta.
- 5 Työnnä molempien käsien avulla itsesi ylös. Istu hetki paikallaan ennen kuin nouset ylös.

Sänkyyn menoa ja ylös nousua helpottavat

- tukeva patja; jos patja on liian pehmeä, aseta petauspatjan alle esimerkiksi jumppa-alusta.
- satiininen lakana tai niin sanottu silkkipoikkilakana ja satiininen yöpuku.
- tukikaide tai kolmiorauta, josta voit vetää itsesi ylös.
- sähköinen moottorisänky, jolla voit auttaa nousun vaiheita.

Näin nouset ylös lattialta

- 1 Jos olet selälläsi, laita polvet koukkuun ja käännä itsesi kylkimakuulle.



- 2 Kohottaudu käsien avulla puoli-istuvaan asentoon.



3

Ponnista konttausasentoon.



4

Etsi konttaamalla joku tuki, esimerkiksi tuoli.



5

Tartu molemmilla käsillä kiinni tuesta.
Siirrä toinen jalka eteen ja paina jalkapohja lattiaan;
toisen jalan polvi on lattiassa.

6

Tuo paino käsien päälle ja ponnista ylös
seisomaan.

Harjoittele nousemista tuolilta ja sängystä.
Se on tehokasta jumppaa. Muista myös
venytellä jalkoja ja hartioita säännöllisesti.

Jos kaadut

Jos kaadut, rauhoitu ja tarkista,
oletko loukannut itsesi.

Jos olet yksin ja et pääse ylös,
kutsu apua puhelimella tai huutamalla
tai odota, että joku tulee paikalle.

Jos paikalla on ihmisiä,
he yleensä yrittävät nostaa sinut ylös.
Yritä nousta ylös samalla tavalla kuin nouset lattialta.
Pyydä, että paikalla olijat avustavat tarvittaessa.

Jos kaadut usein ja tarvitset apua ylösnousussa,
harkitse turvapuhelimen hankkimista.

Tarkista kotisi turvallisuus.
Poista kulkureiteiltä esteet,
matot ja korkeat kynnykset.
Sijoittele huonekalut niin, että et kompastu niihin.
Tukikahvat, liukuesteet ja yövalo lisäävät
turvallisuutta ja helpottavat liikkumista.

Käytä myös sisällä tukevia kenkiä tai tossuja,
jotka eivät ole liukkaat. Rollaattori, keppi,
kävely- tai kyynärsauvat lisäävät turvallisuutta.
Lonkkahousut estävät lonkkamurtumia.

Kävely

Kävelyssä paino siirtyy tukijalalle.
Samaan aikaan toinen jalka
ja vastakkainen käsi heilahtavat eteenpäin.
Tätä sanotaan kävelyn myötäliikkeeksi.

Parkinson-oireet vaikeuttavat normaalia kävelyä.
Myötäliike vähenee. Askeleet ovat lyhyitä ja matalia.
Vartalon paino siirtyy eteen ja askel alkaa päkiällä
eikä kantapäällä, kuten normaalisti.

Kun kävelet, keskity. Pane ensin maahan kantapää.
Työnnä sitten pituutta askeleeseen päkiällä.
Yritä pitää vartalo suorana ja katso eteenpäin.





Ryhtijumppa seinää vasten,
rullaus kantapäiltä päkiöille,
vartalon kiertoliikkeet ja jalkojen venyttely
helpottavat kävelyä.
Kävelyn myötäliikkeitä voit tehostaa
esimerkiksi kevyiden rannepainojen avulla.

Kävely voi joskus jähmettyä kokonaan
esimerkiksi oviaukossa.
Rauhoitu, hengitä syvään,
siirrä painoasi puolelta toiselle,
ja rytmitä liikettä vaikka laskemalla.

Kävely voi myös äkkiä nopeutua, vaikka et halua.
Vauhti lisääntyy, jalat eivät tottele ja kaadut.
Yritä vähentää vauhtia. Ota tukea seinästä
tai avustajasta tai ota muutama juoksuaskel.

Voit rytmittää kävelyä musiikilla
tai panna taskuun pienen metronomin.
Metronomeja myydään musiikkikaupoissa.

Sauvakävely on hyvää harjoitusta.
Sauvat rytmittävät kävelyä, parantavat myötäliikkeitä,
tehostavat lantion ojennusta ja pidentävät askelta.
Tasapainoa tukevat keppi, rollaattori ja potkupyörä.
Käytä kävellessä tukevia kenkiä.

Jos kävely jähmettyy, lähde liikkeelle näin:

- Ojenna itsesi suoraksi, katso menosuuntaan ja vie vartalon paino kantapäitä kohti.
- Kuvittele, että astut korokkeen tai viivan yli tai nouset portaita.
- Keinuta painoa jalalta toiselle tai marssi paikallasi.
- Laske tai laula rytmiä askeleille: yksi-kaksi, yksi-kaksi.

Näin käännyt:

Tee laaja käännös monella askeleella.

Nosta samalla polvea ylös.

Ohjeita avustajalle:

Kun toimit avustajana, älä avusta liikaa!

Apua ei usein edes tarvita,

kun Parkinsonin tautia sairastava varaa
riittävästi aikaa päivittäisiin toimiinsa.

Avusta vain silloin, kun se on välttämätöntä.

Helpointa on avustaa siten,

että vain käsket tekemään liikkeitä

tai rytmität niitä esimerkiksi laskemalla.

Liikkeellelähdössä riittävä apu voi olla käsky,

komento tai käsien taputukset,

yliastuttava este tai kosketus ja keinutus.

Kerro selkeästi mitä,

milloin ja miten tehdään.

Avun tarve lisääntyy ajan myötä.

Alussa avuksi riittää ”kättelyote”.

Myöhemmin tarvitaan ”kyynärvarsioite”.

Myös avustaja tarvitsee voimaa entistä enemmän.

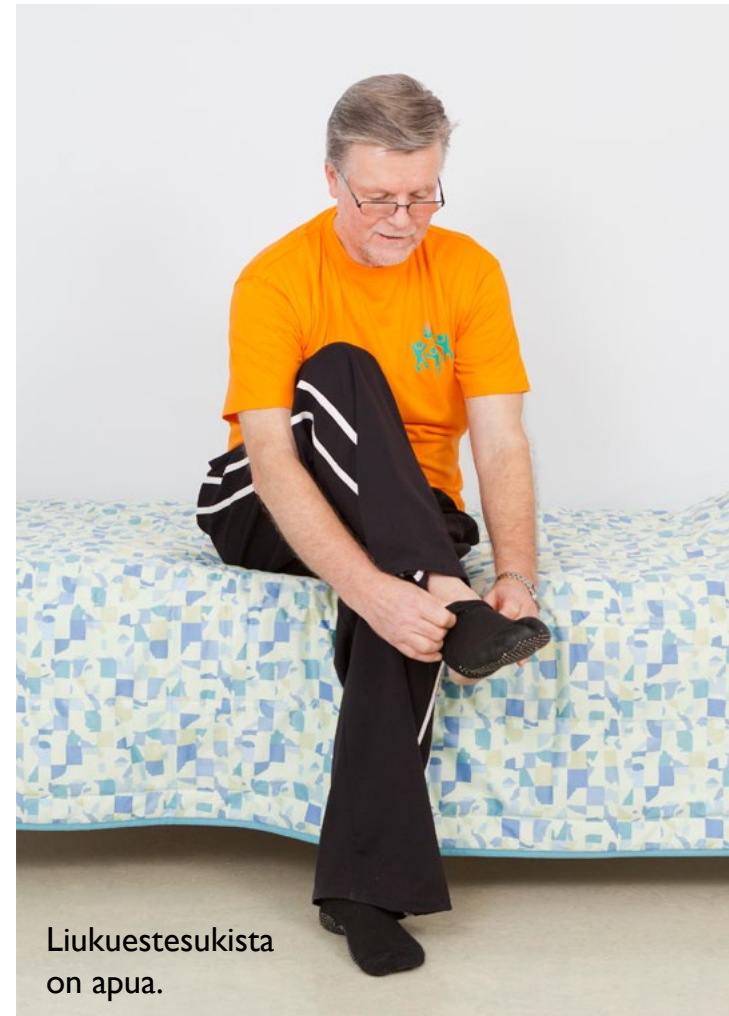
Huolehdi omasta kunnostasi, että jaksat avustaa.

Vartalon painon siirrot ja liikkeen jakaminen
osiin vähentävät voiman tarvetta.

Sivulla 6 on kerrottu,

miten nouseaan esimerkiksi tuolista.

Jaa nouseminen osiin samalla tavalla.



Liukuestesukista
on apua.

Avusta tuolilta ylös esimerkiksi näin:

- 1 Keinuta avustettavan painoa puolelta toiselle.
- 2 Ohjaa samalla vuorotellen vasen ja oikea pakara eteenpäin.
- 3 Anna vauhtia. Keinuta ylävarataloa eteen ja taakse ja auta avustettava ylös. Anna samalla avustettavalle käskyjä, mitä hänen tulisi tehdä.



Hyvä asento vähentää voiman tarvetta.
Käytä jalkalihaksia, niin selkäsi ei rasitu.
Asetu lähelle avustettavaa, kun nostat tai siirrät häntä.
Voit ottaa tukea polvella sängyn tai tuolin reunasta, kun nostat avustettavaa ylös.

Apuvälineet, kuten siirtolakanat, nostovyöt ja nostolaitteet helpottavat avustajan työtä.
Tietoa apuvälineistä saat terveyskeskuksesta tai Parkinson-liiton fysioterapeutilta.
Apuvälineinä voi käyttää myös kodin esineitä.
Jos avustettava esimerkiksi kaatuu, voit vetää hänet maton avulla lähelle tuolia tai muuta tukea.

Hankalia ovat Parkinsonin tautia sairastavan off-vaiheet, jolloin hän ei pysty liikkumaan lainkaan. Off-vaiheessa ihminen usein hätäntyy, ja liikkuminen on entistä vaikeampaa. Älä hätäänny. Rauhoita avustettavaa ja kysy, miten voit auttaa parhaiten.

Turvallinen liikkuminen ulkona

Säännöllinen ulkoilu pitää mielen virkeänä
ja pitää yllä lihasten kuntoa.

Käytä ulkona tukevia jalkineita,
jotka pysyvät hyvin jalassa.
Hanki kenkiin liukuesteet talveksi.
Erilaisia liukuesteitä löytyy kaupoista,
tai suutari voi panna nastat kenkiesi pohjiin.

Ulkoilussa tasapainon tukena voivat olla keppi,
kävelysauvat, rollaattori, potkupyörä ja potkukelkka.
Lisää talvella jääpiikki keppiin ja kävelysauvoihin.



Apua arjen askareisiin

Ohjeita pukeutumiseen:

- Valitse väljiä vaatteita, jotka ovat joustavaa materiaalia.
Käytä takkeja ja ulkoiluasuja, joissa on liukas vuori.
- Vältä pieniä nappeja ja hakasia.
- Vedä housut jalkaan pukeutumiskepillä, jos sinun on vaikea kurkottaa tai kumartua.
- Käytä sukanvetolaitetta, jos et ulotu jalkoihin.
- Kenkälusikka auttaa, kun panet kenkiä jalkaan.
- Käytä kengissä joustavia nauhoja, joita ei tarvitse solmia.
- Varaa riittävästi aikaa pukeutumiseen.

Ohjeita peseytymiseen:

- Peseydy istuen, jos sinun on vaikea pysyä pystyssä.
- Hanki suihkutuoli. Seinään kiinnitettävä malli on tukeva ja käytännöllinen.
- Käytä apuna pitkävartista harjaa ja pesulappua.
- Liukuestematto, tukikaiteet ja tukikahvat lisäävät kylpyhuoneen turvallisuutta.
- Mieti, tarvitsetko muutoksia kylpyhuoneeseen, esimerkiksi pitääkö kylpyamme poistaa.

Neuvoja muutostöihin saat oman kunnan sosiaalitoimesta tai toimintaterapeutiltasi. Tarkista, että muutokset tehdään sinun mittojesi mukaan.

Ohjeita ruokailuun:

- Pane lautasen alle liukuestemuovi.
- Hanki korkeareunainen lautanen tai lautasreunus
Ne helpottavat ruoan ottamista aterimiin.
- Käytä aterimia, joissa on paksut varret.
Niihin on helppo tarttua. Painavat aterimet ja raskaspohjainen muki vähentävät myös käsien vapinaa.
Pilli, muoviletku ja kaksikorvainen muki helpottavat juomista.
Jos pään kallistaminen on vaikeaa,
hanki muki, joka on kovera toisesta reunasta.
- Puheterapeutti antaa ohjeita nielemisen ongelmassa.

Ohjeita lääkkeiden ottamiseen:

- Ota lääkkeet säännöllisesti ja ohjeiden mukaan.
- Lääkkeiden ottamista helpottaa annostelija eli dosetti,
Joissakin doseteissa on merkkiäni,
joka muistuttaa lääkkeen ottamisesta.
Muistutuksen voi panna myös puhelimeen.
- Apuvälineitä on myös lääkkeiden puolittamiseen ja purkkien avaamiseen.
- Apuvälineitä saa apteekista ja apuvälineliikkeestä.



Apuvälineiden hankinta

Sinä itse, omainen, hoitaja tai avustaja voi todeta, että tarvitset apuvälineen.

Kun tarvitset apuvälineitä, toimi näin:

- 1 Kerro omalle lääkärille, että tarvitset apuvälineen.
- 2 Lääkäri kirjoittaa apuvälineestä lähetteen tai ostopalveluosoituksen toiminta- tai fysioterapiaan.
- 3 Toimintaterapeutti tai fysioterapeutti selvittää, millaisia apuvälineitä tarvitset.
- 4 Tarvittavat lausunnot menevät lääkärille.
- 5 Saat päätöksen apuvälineestä.

Kun olet saanut päätöksen, voit hankkia tai lainata apuvälineen. Tavallisia apuvälineitä voit lainata terveyskeskuksen apuvälinelainaamosta.

Opettele apuvälineen käyttöä toimintaterapeutin tai fysioterapeutin kanssa. Myös avustajan on hyvä osata apuvälineen oikea käyttö. Toimintaterapeutti tai fysioterapeutti seuraa apuvälineen käyttöä. Vie tarvittaessa apuväline huoltoon.

Palauta apuväline, kun et enää tarvitse sitä.



Kuntoutus (02) 2740 418



Suomen Parkinson-liitto ry

Erityisosaamiskeskus Suvituuli



Suvilinnantie 2

PL 905, 20101 Turku

Vaihde (02) 2740 400

parkinson-liitto@parkinson.fi

www.parkinson.fi