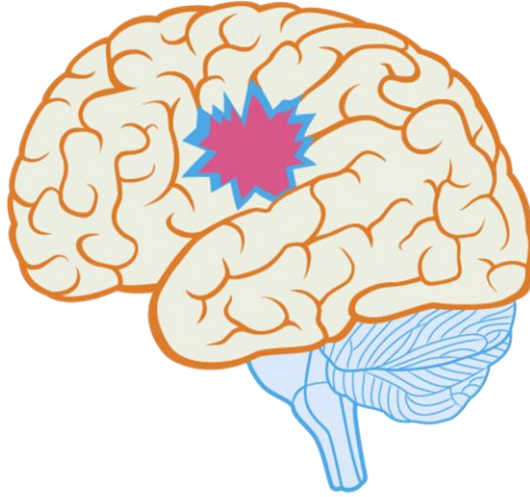




مدينة الملك فهد الطبية  
King Fahad Medical City



التعايش مع باركنسون

Living with Parkinson's

## ما هو مرض باركنسون؟

هو أكثر اعتلالات الجهاز العصبي شيوعاً، وهو يؤثر في حركة العضلات، وتعود معظم أعراضه إلى حدوث تلف في الخلايا العصبية في منطقة صغيرة جداً من الدماغ.

تتمثل الظاهرة الأساسية لهذا المرض بالارتعاش وتصلب العضلات والحركات البطيئة، وتمنح هذه الأعراض صاحب المرض في النهاية هيئة خاصة وطريقة مشي مختلفة .

## أهمية الدعم الاجتماعي لمرضى باركنسون :

تعتمد نوعية الحياة لأي شخص مصاب بمرض باركنسون على عدة عوامل، منها حجم الدعم والمساعدة الذي يتلقاه من عائلته وبيئته المحيطة، حيث يؤثر بشكل ملحوظ على وضعه النفسي لأن ذلك يساعد على تكيفه واندماجه مع الواقع الجديد بعد الإصابة بالمرض.



## نصائح حول كيفية التعايش مع مرض باركنسون :

- ❖ محاولة فهم طبيعة المرض لتتمكن من التكيف والتعامل مع الأعراض المصاحبة له.
- ❖ يفضل أن تكون واعي بالمشاعر والأفكار السلبية التي قد تصاحب أي مرض مزمن مثل ( أنا عاجز- غير قادر ) فتمنعك هذه المشاعر من التقدم في حياتك، لذا حاول تجاهلها وأن تخلق لك جواً ممتعاً كممارسة هواياتك أو أخلق لنفسك هوايات جديدة.
- ❖ اهتم بنفسك و تجنب المهام الصعبة فإذا استدعى الأمر استعن بمساعدة شخص مقرب لك أو (أحد أفراد العائلة)، ولكي تشعر بالراحة أكثر جرب أن تنسق أثاث منزلك أو غرفتك بالطريقة التي تلائم وضعك الصحي.
- ❖ جرب استخدام التقنية لصالحك كتسجيل الأحداث المهمة أو الأعمال التي ترغب القيام بها.



- ❖ جرب التحدث لأشخاص مختصين عن مشاكلك ومخاوفك وأفكارك وحاول التعرف على أشخاص لديهم نفس وضعك الصحي من خلال ( جماعات الدعم ).
- ❖ إذا رغبت في الإنضمام إلى أحد هذه الجماعات تحدث إلى الأخصائي الإجتماعي فهو سوف يساعدك ويرشدك إلى أحد هذه المجموعات.

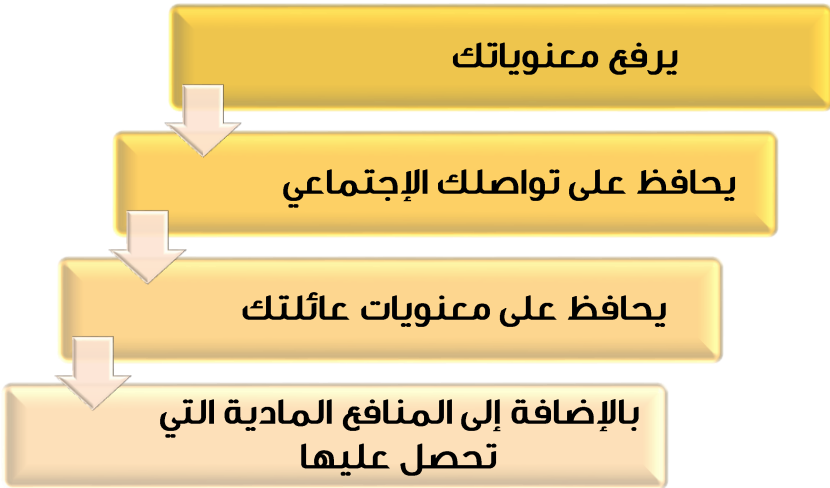
## مالذي يمكنني القيام به لأساعد نفسي كمريض ؟

- ✓ الموقف الإيجابي من مرض باركنسون وعلاجه مهمان، ويحملان على جعلك ومن حولك تتغلبون على المرض.
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية مهمة لأنها تجعلك تحافظ على قوتك.
- ✓ حاول تفادي العزلة والمحافضة على نشاطك الاجتماعي، لأن العزلة قد تضرك وتضر عائلتك بشكل كبير.
- ✓ عليك أن تشارك طبيبك والفريق المختص و أفراد عائلتك في إدارة المرض ومواجهته



## هل يمكنني الاستمرار بالعمل ؟

ليس هناك ما يمنعك من الاستمرار في العمل، يستطيع كثير من المرضى ممن يشغلون مختلف الوظائف أن يواصلوا عملهم بصورة طبيعية تقريباً، فهناك بعض المنافع التي يمكن الحصول عليها من جراء البقاء في العمل منها :



أحياناً قد يجب عليك التوقف عن العمل إذا كانت أعراض المرض لديك خطيرة أو إذا كنت تعمل في مكان معرض للخطر، و في جميع الحالات لا تتردد في استشارة طبيبك المختص.



# لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم الخدمة الاجتماعية



HEM2.19.000854

