

PARKINSON'S<sup>UK</sup> CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

# Parkinson ve siz

BU HASTALIKTA YENI OLANLAR IÇIN KILAVUZ.



**Parkinson tanısının  
koyulması, son derece  
duygusal bir deneyim  
olabilir. Bazı insanlar  
şok ya da kafa karışıklığı  
hissederken başkaları  
ise kızgınlık ve endişe  
hissedebilir. Hatta bazı  
insanlar, semptomları  
açıklanınca biraz rahatlamış  
da hissetmektedir.**

Bu kitapçık; Parkinson'un ne olduğu, hastalığın nasıl tedavi edilebileceği ve gündelik hayatınızı nasıl etkileyebileceği ile ilgili soruları yanıtlamayı hedeflemektedir. Ayrıca nerelerde yararlı bilgi ve destek bulabileceğinize dair ayrıntılara sahiptir.

Daha fazla bilgi edinmek için hazır olduğunuzda, *Parkinson ile Yaşamak* konulu broşürümüz, iş, ilişkiler ve ebeveynlik de dâhil olmak üzere hastalığın hayatınızın farklı yönlerini nasıl etkileyebileceği konusunu ele almaktadır. Broşür, semptomlar ve bu semptomların nasıl yönetileceği hakkında çok daha fazla detay vermektedir.

# İçindekiler

<b>Hızlı bilgiler</b> .....	5
<b>Parkinson hakkında</b> .....	7
Parkinson nedir ve buna ne neden olur? .....	7
Semptomlar nelerdir? .....	7
Herkeste bu semptomlar var mı? .....	9
Parkinson'a nasıl tanı koyulur? .....	9
Hastalık ne kadar hızlı ilerler?.....	10
Bu bir şifa mıdır? .....	10
İnsanlar Parkinson'dan ölebilir mi? .....	10
Çocuklarım için Parkinson riski var mı? .....	11
Parkinson bulaşıcı mı? .....	11
Parkinson hastası kaç kişi var? .....	11
İnsanlar Parkinson'a yakalandıklarında kaç yaşında olmaktadır?.....	11
<b>Tedavi ve terapiler</b> .....	13
Parkinson nasıl tedavi edilir? .....	13
İmpulsif ve kompulsif davranış nedir ve Parkinson ilaçları buna neden olabilir mi? .....	14
Ameliyat seçenekleri nelerdir? .....	14
Hangi profesyoneller bana yardımcı olabilir? .....	15
Tamamlayıcı terapilerin herhangi bir faydası var mı? .....	18
Parkinson dışında başka bir hastalığım daha var. Ne yapmalıyım?.....	19
<b>Parkinson ile Yaşamak</b> .....	21
Çalışmaya devam edebilecek miyim? .....	21
Herhangi bir yardım alma hakkına sahip miyim? .....	22
Yine de araba kullanabilecek miyim? .....	22

DVLA'ya Parkinson hastası olduğumu söylemem gerekiyor mu? .....	22
Parkinson hastası olduğumu sigorta şirketime söylemeli miyim? .....	22
İlacım sürüşümü etkileyecek mi? .....	23
Yalnız yaşıyorsam ne yapmalıyım?.....	23
Beslenme düzenimi değiştirmeli miyim?.....	24
Protein Parkinson ilaç tedavimi etkileyebilir mi? .....	25
Yine de egzersiz yapabilir miyim? .....	25
Hareketliliğimi artırmamın başka yolları da var mı? .....	26
Ne tür ekipmanlara ihtiyacım olabilir?.....	26
<b>Diğer insanlarla olan ilişkilerim</b> .....	27
Ailem nasıl etkilenecek?.....	27
Çocuklarıma veya torunlarıma hastalığımdan nasıl bahsederim? .....	28
Parkinson hastası olduğumu insanlara nasıl söylerim? .....	28
Yakın ilişkilerim nasıl etkilenir? .....	29
Parkinson gebeliği nasıl etkiler?.....	30
<b>Duygusal sorunlar</b> .....	31
Pozitif kalmak.....	31
Aktif kalmak.....	31
Moralsiz hissediyorum. Yapabileceğim bir şey var mı? .....	31
Stres ve endişe.....	31
Depresyon.....	32
Hayal kırıklığı.....	33
Danışmanlık .....	34
<b>Aile, arkadaşlar ve bakıcılar</b> .....	35
<b>Daha fazla bilgi ve destek</b> .....	36
<b>İrtibat listem</b> .....	42
<b>Motor olmayan semptomlar anketi</b> .....	43

# HIZLI BILGILER

- Parkinson, progresif bir nörolojik hastalıktır.
- İnsanların neden Parkinson'a yakalandığını halen anlamaya çalışıyoruz.
- Her 500 kişiden biri Parkinson'a yakalanmaktadır.
- Parkinson'a yakalanan çoğu kişi, 50 yaş ve üzerindedir; ancak daha genç insanlar da hastalığa yakalanabilmektedir.
- Parkinson, bulaşıcı değildir ve genellikle aileden gelmez.
- Herkesin Parkinson deneyimi farklıdır.
- Hâlihazırda bir çare olmasa da, hastalığın semptomlarını kontrol altında tutmak için kullanılacak bir dizi ilaç ve tedavi mevcuttur.
- Parkinson hastalığı ile yaşamak bazen farklı olabilse de, Parkinson hastalığı olan birçok insan yaşamlarını aktif ve tatmin edici bir şekilde yaşamaktadır.

// Aynanın önünde oturdum ve neyin farklı olduğunu görmeye çalıştım: hiçbir şey. En ufak bir şey bile değişmemişti. Yine saçlarımı taramam, duş almam ve normal şekilde yemek yemem gerekiyordu. O zaman gerçek kafama dank etmeye başladı. Elbette ben halen bendim! Aynı görünüyordum. Ben aynıyım. //

**Dave - 2010 yılında tanı koyuldu**



# PARKINSON HAKKINDA

## Parkinson nedir ve buna ne neden olur?

Parkinson, progresif bir nörolojik hastalıktır. Bu, beyinde problemlere neden olduğu ve zamanla kötüye gittiği anlamına gelmektedir.

Parkinson hastaları, beyinde üretimi yapan bazı sinir hücrelerinin ölmüş olması nedeniyle yeterince kimyasal dopamine sahip değildir. İnsanlar, dopamin olmadan hareketlerini yavaşlamış bulabilirler ve dolayısıyla iş yapmaları daha uzun sürer.

Henüz insanların neden Parkinson'a yakalandığını tam olarak bilmiyoruz; ancak araştırmacılar, dopamin üreten sinir hücrelerinin ölmesine neden olan genetik ve çevresel faktörler kombinasyonundan şüphelenmektedir.

## Semptomlar nelerdir?

En sık olarak Parkinson ile ilişkilendirilen semptomlar titreme, sertlik ve hareket yavaşlığıdır.

// Çok fazla titremem yok. Onun yerine hafif dalgalı denizdeki bir tekneydimişim gibi sallanıyorum ve biraz abartılı hareketler yapıyorum. //

**Caroline - 2009 yılında tanı koyuldu**

## Titreme

Parkinson, bazı insanların elleri ve vücutlarının titremesine neden olabilir ve bu da, gündelik faaliyetleri güçleştirebilir.

Hareket halindeyken insanları etkileyen diğer titreme (tremor) türlerinin aksine, Parkinson titremesi, daha çok dingin bir titremedir ve insanları hareketsiz ve durgun haldeyken etkileme eğilimindedir. Titreme, Parkinson hastalığı olan kişi endişeli veya heyecanlı ise daha da farkedilir olabilir.

Titreme çoğu zaman vücudun bir tarafında başlar ve hastalık ilerledikçe vücudun diğer tarafına da yayılabilir.

Bu, muhtemelen en iyi bilinen Parkinson semptomudur; ancak hasta olan herkeste titreme olmamaktadır.

### Kas sertlik veya katılığı

Kasları sert olduğu için, bazı Parkinson hastaları dönme, oturdukları yerden kalkma, yatakta dönme veya yazı yazma ya da düğme ilikleme gibi ince parmak hareketlerinde problem yaşamaktadır.

Bazı insanlar, zaman içinde duruşlarının kamburlaştığını ya da yüzlerinin katılaştığını fark

etmekte ve bu, yüz ifadelerini daha güç bir hale getirmektedir.

### Hareket yavaşlığı

Harekete geçmeye başlamak, Parkinson hastaları için daha güç olabilmektedir. İş yapmaları daha uzun sürebilmekte ve daha kolay yorulabilmektedirler. Koordinasyon eksikliği de problem olabilmektedir.

### Diğer semptomlar

Parkinson hastaları, hareket güçlüklerine ek olarak yorgunluk, ağrı, depresyon, hafıza problemleri, yutkunma ve uyku, idrar çıkarmada problemler, anksiyete ve kabızlık gibi diğer semptomlar yaşayabilmektedir. Bunlara genellikle motor olmayan semptomlar adı verilmektedir ve insanların gündelik yaşamlarını etkilemeleri mümkündür.





## Daha fazla bilgi alın:

0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.

Parkinson semptomları, stres veya hastalıktan etkilenebilir. Dolayısıyla endişeli, kaygılı veya gerginseniz ya da hasta olursanız, Parkinson semptomlarınız daha gözle görülür hale gelebilir. Semptomlarınızda bir değişiklik fark ederseniz, diğer tüm problemleri elemek için aile hekiminiz, uzmanınız ya da (varsa) Parkinson hemşirenizle görüşün.

## Herkeste bu semptomlar var mı?

Parkinson hastası olan herkes aynı semptom kombinasyonundan etkilenmemekte; bunlar, kişiden kişiye değişiklik göstermektedir.

Ayrıca Parkinson'un birini etkileme şekli, günden güne ve hatta saatten saate değişmektedir. Bir gün fark edilebilir olan semptomlar, ertesi gün problem olmayabilmektedir.

## Parkinson'a nasıl tanı koyulur?

Parkinson, kademeli olarak gelişme eğilimi göstermekte ve semptomların bir doktora görünmek için yeterince belirgin olması öncesinde birkaç ay, hatta birkaç yıl geçebilmektedir.

// Aile hekimim, başlangıçta beni sevk etme onusunda isteksizdi. Sonunda bir uzmana mektup yazdı. Dört ay sonra kan testleri yaptırıp bir MR taraması çektirdim. Tanı koyulması toplamda iki yıl sürdü. //

## Kris - 2004 yılında tanı koyuldu

Hastalığa tanı koymak kolay değildir. Bu nedenle doğru bir tanı koyulması için bir Parkinson uzmanına görünmek önemlidir.

Uzman, genelde harekette yavaşlama ve de diğer ana semptomlar olan titreme ve sertlik semptomlarından en az birinin olup olmadığına bakacaktır.

Ayrıca bir tanı koymadan önce tıbbi geçmişinizi dikkate alarak bir muayene de gerçekleştirecektir. Parkinson semptomlarının başka nedenleri de olabilir ve bunların elenmesi için ek test ve taramalara sevk edebilirsiniz.

## Hastalık ne kadar hızlı ilerler?

Birinin sahip olabileceği semptomlar ve hastalığın ne kadar hızlı geliştiği, bir kişiden diğerine farklılık gösterecektir.

Birçok insan için, hastalığın gündelik yaşama gerçek anlamda etki edebileceği noktaya gelmesi yıllar sürebilmektedir. Semptomların çoğu da tedavi edilebilir.

## Bu bir şifa mıdır?

Şuan için Parkinson hastalığının tedavisi bulunmamaktadır. Araştırmacılar ve bilim adamları, hastalığı, sebeplerini ve hastalığın en iyi şekilde nasıl tedavi edilebileceğini anlama konusunda ilerleme kaydediyor.

Aslına bakılırsa araştırmalar, son on yıl içerisinde hastalığa şifa bulmada hiç olmadığı kadar ilerleme kaydetmiştir. Gen tedavisi ve kök hücre tedavisi de dâhil, heyecan verici bazı yeni araştırma alanları olmuştur.

Parkinson's UK, Parkinson hastalığının araştırılması ile ilgili Avrupa'daki en geniş Parkinson yardımlaşma fonudur. Hastalığı anlama konusunda hâlihazırda muazzam aşama kaydettik ve daha iyi tedaviler geliştirdik.

// Titrememin anksiyete ve heyecan dönemleri ve soğuk hava ile bağlantılı olduğunu görüyorum. Çoğu zaman işe yarayan bir şey de, avuç içi tavana bakacak şekilde eli çevirmek. Bu pozisyonda birkaç dakika beklemenin titremeyi durdurmaya yararı oluyor. //

**John - 2005 yılında tanı koyuldu.**

Fakat son dönemdeki ilerlemeye rağmen halen bir şifa arıyoruz. [parkinsons.org.uk/research](https://www.parkinsons.org.uk/research) adresini ziyaret ederek finanse ettiğimiz araştırma hakkında daha fazla bilgi alabilirsiniz.

## İnsanlar Parkinson'dan ölebilir mi?

Çoğu insanın ortalama yaşam süresi Parkinson hastalığından dolayı çok fazla etkilenmeyecek ve değişmeyecektir. Ancak daha ileri olan bazı semptomlar, kişiyi enfeksiyona karşı savunmasız kılabilecek olan engelde artış ve sağlıkta bozulmaya yol açabilir.

En önemli olan, uzman sağlık profesyonellerinin yardımıyla hastalığınızı elinizden gelen en iyi şekilde yönetmeye çalışmaktır.

### **Çocuklarım için Parkinson riski var mı?**

Bir ailede birden fazla Parkinson hastası bulmak nadirdir.

Araştırmacılar, hastalığın bazen kalıtsal olabileceğine; ancak bunun, sadece nadir vakalarda yaşandığına inanmaktadır.

### **Parkinson bulaşıcı mı?**

Hayır. Grip veya kızamıkta olduğu gibi Parkinson'a yakalanmak mümkün değildir. Hiç kimse nasıl yakalandığını bilmemektedir;

ancak uzmanlar, bulaşıcı olmadığı konusunda fikir birliği içerisindedir.

### **Parkinson hastası kaç kişi var?**

Birleşik Krallık'ta bu hastalığa sahip 127.000 civarında insan vardır ve her yıl 10.000 kadar kişiye tanı koyulmaktadır.

### **İnsanlar Parkinson'a yakalandıklarında kaç yaşında olmaktadır?**

Parkinson geliştirme riski yaşla birlikte artmaktadır. Parkinson'a yakalanan çoğu kişi, 50 yaş ve üzerindedir; ancak daha genç insanlar da buna yakalanabilmektedir.





# TEDAVI VE TERAPILER

## Parkinson nasıl tedavi edilir?

Hâlihazırda tedavisi olmasa da, semptomların çoğunu yönetmek için birçok ilaç, tedavi ve terapi mevcuttur.

Parkinson hastalığının temel tedavi yöntemi genelde ilaçla tedavidir, fakat konuşma ve dil terapisi ve fizyoterapi gibi size farklı tedavi yöntemleri önerebilecek sağlık ve sosyal bakım uzmanlarına da ulaşmalısınız.

Parkinson hastalığını tedavi etmek için kullanılan birkaç ilaç türü vardır ve bunlar bazı semptomları hafifletmek için farklı şekillerde işe yaramaktadır.

Yeni tanı koyulan birçok insan için, Parkinson ilaçlarının çok yardımcı olabilir. Ancak semptomlarınız hafifse, uzmanınız ile birlikte semptomlarınız artana kadar ilaç tedavisini ertelemeye karar vermeniz mümkündür. Bunun nedeni, Parkinson ilaçlarının zamanla daha az etkili olmasıdır. Aksi takdirde bunları bir süre

aldıktan sonra yan etki geliştirmeye başlayabilirsiniz.

Erken aşamalarda ilaç alma kararı alsanız da almasanız da, yaşam tarzınızın mümkün olduğunca sağlıklı olmasını ve egzersiz, rahatlama ve diyetle odaklanmasını sağlamak önemlidir.

İlaca ihtiyaç duyarsanız, birkaç farklı ilaç almanız gerekebilir ve dozlar da semptomlarınız değiştikçe artabilir. Reçetelerinizi almanız için ve de ilaçlarınızı doğru zamanlarda alıyor olmanızı sağlamak için iyi bir sistemin oluşturulması önemlidir.

Sağlık bakım uzmanınız ile beraber hastalığınız için ilaç almayı seçerseniz, uzmanınız veya Parkinson hemşireniz ile görüşmeden ilaç tedavisini bırakmamanız gerekir.

## Daha fazla bilgi alın:

*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

## İmpulsif ve kompulsif davranış nedir?

İmpulsif ve kompulsif davranış, bazı Parkinson ilaçlarının olası bir yan etkisidir. Sadece az sayıda insan bunu yaşasa da, etkilenen kişi ve etrafındakiler üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilmektedir.

İmpulsif davranış, bir kişinin kendilerine ya da başkalarına zarara yol açabilecek belli faaliyetleri gerçekleştirme isteğine direnememesidir. Çoğu durumda bu davranış karakter dışıdır.

Kompulsif davranış, bir kişinin istekleri nedeniyle duyduğu endişe ya da gerginliği azaltmak için çoğu zaman tekrarlanarak belli bir biçimde hareket etme konusunda karşı konulamayan bir isteğe sahip olmasıdır. Bu davranışlar arasında bağımlılık yaratan kumar oynama, yeme veya alışveriş yapma ya da cinsel düşünce ve hislerde artış yer alabilir. Çoğu zaman insanlarda bu davranışlardan birden fazlası görülebilmektedir.

İmpulsif ve kompulsif davranış yaşadığınızı düşünüyorsanız ya da bir Parkinson hastasının aile ferdi, bakıcısı veya arkadaşısınız ve hastanın farklı davrandığını fark ederseniz, yardım istemekten çekinmeyin. Sağlık bakım uzmanınız, bu semptomları yaşayan başka kişilerle de konuşmuş olacaktır ve ona söylediğiniz herşey gizli olarak kalacaktır.

Unutmayın; ilaçlarınızı reçeteye göre almak önemlidir. Herhangi bir semptom konusunda endişe duyuyorsanız, ilaçlarınızı değiştirmeden önce uzmanınız ya da Parkinson hemşireniz ile konuşun.

Genel destek ve bilgi için ücretsiz gizli yardım hattımızı arayabilirsiniz. **0808 800 0303 numaralı telefonu arayın (aramalar, Birleşik Krallık sabit hatları ve çoğu mobil ağdan ücretsizdir) ya da hello@parkinsons.org.uk adresine e-posta gönderin.**

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

## Ameliyat seçenekleri nelerdir?

Derin beyin stimülasyonu, Parkinson semptomlarını kontrol etmek için kullanılan bir cerrahi biçimidir. Beyne kalıcı olarak implante edilen elektrotlar aracılığıyla küçük elektrik akımları iletmeyi kapsamaktadır.

Bu, herkes için uygun bir seçenek değildir ve her ameliyatta olduğu gibi bazı riskler vardır. Normalde, semptomlarınız ciddiye ve ilaçların artık yardımı olmuyorsa, bir seçenek olarak görülmektedir. Daha fazla ayrıntı için uzmanınızla görüşün.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.

## Hangi profesyoneller bana yardımcı olabilir?

Hastalığınızın yönetilmesinde size birçok kişi yardımcı olabilir. Bazıları semptomlarınıza bağlı olarak daha büyük bir role sahip olabilir.

Aile hekiminiz, uzmanınız ya da Parkinson hemşireniz, buradaki sağlık ve sosyal bakım uzmanlarına sevk edebilir. Bazı alanlarda kendinizi sevk edebilmeniz mümkündür.

Parkinson's UK bilgi ve destek çalışanlar yerel hizmetlere ilişkin bilgi ve bağlantılar da sağlayabilmektedir. Yerel bilgi ve destek çalışanınızı nasıl bulacağınız ile ilgili bilgi ve ayrıntılar için 36. sayfaya bakın.

Parkinson semptomlarının tamamının- özellikle hareket ile ilgili olmayanların - değerlendirilmesi güç olabilir. Parkinson's UK, sizin ve aile hekiminiz, uzmanınız veya Parkinson hemşirenizin motor olmayan semptomlara bakmasında yardımcı olmak için bir ankete sahiptir.

Anketi [parkinsons.org.uk](http://parkinsons.org.uk) adresindeki web sitemizden indirebilir ya da bizden bir kopya

sipariş edebilirsiniz (iletişim bilgileri için arka kapağın içine bakın).

Bu kitapçığın arkasında, gördüğünüz tüm profesyonellerin bilgilerini yazmanız için bir alan vardır. Hangi profesyonellere sevk edilmek istediğinizi size hatırlatmanız için bunu aile hekiminiz, uzmanınız ya da Parkinson hemşirenize götürebilirsiniz.

**Diyetisyenler**, örneğin aşırı kilolu olmanız ya da kabızlık gibi bir sindirim probleminizin olması durumunda beslenme düzeninizdeki problemler konusunda yardımcı olabilir.

**Aile hekimleri**, sizi hastane uzmanları, psikologlar ve psikoterapistler gibi çeşitli sağlık profesyonellerine sevk edebilir.

Aile hekiminiz sizi iyi tanıyabilir ve bunun da yardımı olabilir. Ancak ortalama bir aile hekiminin yalnızca üç veya dört Parkinson hastası olmaktadır ve hastalıkla ilgili uzmanlar kadar bilgiye sahip olmaları muhtemel değildir. Bu nedenle Parkinson hakkında tavsiye için bir uzmana görünmenizi öneririz.

**Mesleki terapistler**, engele sahip insanların mümkün olduğunca bağımsız kalmasına yardımcı olabilir. Gündelik faaliyetleri ne

kadar gerçekleştirebiliyor olduğunuzu değerlendirmekte ve evinizi ve iş yerinizi daha güvenli ve daha yönetilebilir hale getirmenin yollarını önermektedirler. Uygun adaptasyonlar, yardımcıları ve ekipmanlar hakkında size tavsiyede bulunabilirler. Mesleki terapistler, zinde kalmanız ve eğlenmenize yardımcı olabilecek boş zaman faaliyetleri hakkında da size bilgi verebilir.

**Daha fazla bilgi alın:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

**Parkinson hemşireleri,** Parkinson konusunda uzman deneyimi, bilgi ve beceriye sahiptir. İlaçların yönetimi konusunda rehberlik sunma da dâhil olmak üzere, Parkinson hastalarının bakımında önemli bir rolleri vardır.

Hâlihazırda tüm bölgelerde Parkinson hemşiresi bulunmamaktadır. Bölgenizde mevcut ve ulaşılabilir sağlık hizmetleri hakkında daha fazla bilgi almak istiyorsanız, Aile hekiminize sorabilirsiniz veya yerel Parkinson's UK bilgi ve destek çalışanınız size yardımcı olabilir. Yerel bilgi ve destek çalışanınızı nasıl bulacağınız ile ilgili bilgi ve ayrıntılar için 36. sayfaya bakın.

**Parkinson uzmanları,** özellikle Parkinson ile ilgilenen ve genellikle nörolog ve geriatrist (yaşlı insanların bakımında uzman) olan doktorlardır.

Bir uzmana sevk edildiğinizden emin olun. Çünkü Parkinson, tanı koyulması güç olan karmaşık bir hastalıktır ve karmaşık ilaç tedavisi gerektirebilir. Parkinson hastalığı hakkındaki klinik kılavuzlar, insanların herhangi bir tedavi almadan Aile Hekimleri tarafından bir uzmana yönlendirilmelerini tavsiye etmektedir.

Nörologist ya da geriatristinizin Parkinson uzmanı olduğundan emin olun; zira hepsi uzman olmayabilir.

İngiltere'de bir uzman ile randevuya sevk ediliyorsanız, nerede tedavi edildiğinizi ve uygun durumlarda hangi uzmanın başında olduğu ekip tarafından tedavi edilmek istediğinizi seçebilirsiniz.

Kuzey İrlanda, İskoçya veya Galler'de yaşıyor ve sevk edildiğiniz uzmandan memnun değilseniz, aile hekiminize söyleyin. Sizin için ya aynı hastanede ya da başka bir yerde bir randevu almaları mümkün olabilir. Ancak bunun tedavinizi geciktirebileceğini aklınızda tutmanız gerekir.

**Daha fazla bilgi alın:**



*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

Parkinson hemşireleri, terapistleri ve diyetisyenleri gibi diğer profesyonellere erişimin uzmanınız aracılığıyla daha kolay olabileceğini görebilirsiniz; zira bu kişiler, çoğu zaman diğer ilgili sağlık profesyonelleri ile birlikte çalışmaktadırlar.

**Eczacılar**, size reçete edilen ilacı anlamanıza yardımcı olabilir ve nasıl alınacağını açıklayabilir.

İlaç gerektiren başka bir hastalık ya da durumunuz varsa, eczacınız bunları Parkinson ilacınız ile birlikte nasıl alacağınız konusunda yönlendirebilir.

Ayrıca hap zamanlayıcılar gibi ilaç hazırlama yardımcılarını konusunda tavsiye verebilir ve şişeleri açmak sizin için güç hale gelirse tavsiyede bulunabilir.

**Fizyoterapistler**, eklemlerdeki sertleşmeleri yönetmeye yardımcı olması ve kas gücü ve hareketliliğin yeniden kazanılması için egzersiz gibi fiziksel tedaviler kullanabilir. Ayrıca hareket etmede probleminiz varsa size yardımcı olmak için güvenli yollar konusunda (varsa) bakıcınıza tavsiyede bulunabilir ve düşmeyi önlemenin yollarını

// Parkinson hemşiresi son derece yardımcı oldu. Yeni tanı koyulduğunda evime geldi ve bana Parkinson'u o kadar iyi ve net açıkladı ki, sözlerinin çoğunu aynen hatırlıyorum. //

**Diana - 2004 yılında tanı koyuldu**

önerebilirler. Bir fizyoterapistte görünmek gerçekten de fark yaratabilir ve sevk istemenizi öneririz.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

**Muayenehane hemşireleri**, aile hekimi muayenehanelerinde çalışmaktadır. Düzenli kontroller gerçekleştirmekte ve tavsiye oturumları yürütmektedirler. Özellikle genel sağlık problemleri konusunda yararlı bilgi kaynakları olabilmektedirler.

**Psikologlar ve danışmanlar**, hastalıklarını kabullenmede yardıma ihtiyacı olan kişilere

destek verebilir. Ayrıca her türlü anksiyete hissi, düşük ruh hali ya da depresyonu yönetmenize de yardımcı olabilirler.

**Sosyal görevliler**, ev desteği, yardım talebinde bulunma ve uzatma bakımı konusunda tavsiyelerde bulunabilir. Ayrıca topluluk bakımı değerlendirmeniz ve bakıcının değerlendirmelerinden sorumludurlar. Bir sosyal görevliye erişim için, yerel Sosyal Hizmetler Departmanınız ile ya da İskoçya'da yaşıyorsanız Sosyal İş Departmanı ile irtibata geçin.

**Konuşma ve dil terapistleri** (genelde SALT olarak bilinir), yüz ifadesi ve vücut dilinden konuşma ve iletişim yardımcılara kadar iletişim her yönünde uzmanlaşan sağlık profesyonelleridir. Yutma problemlerinde de uzmandırlar. Konuşma ve dil terapistleri son derece yararlı olabilir; bu nedenle elinizden gelen en kısa sürede bir terapist ile görüşmenizi öneririz.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

**Tamamlayıcı terapilerin herhangi bir faydası var mı?**  
Bu sorunun basit bir yanıtı yoktur. Bu terapilerden fayda sağladığı

“ Son altı yıldır bire bir Pilates dersi alıyordum ve çok yardımı oldu. Çok keyif alıyorum ve beni tazelenmiş ve hazır hissettiriyor. Öğretmenim, her zaman denenecek yeni egzersizler düşünüyor ve beynimi ve vücudumu hazır tutuyor! ”

**Thelma - 1983'te tanı koyuldu.**

düşüncesinde olan birçok kişiden haber aldık. Örneğin bazıları bize semptomları yönetme, stresi azaltma genel olarak iyi olma hissi sağlama konusunda yardımlarının olduğunu söylemiştir. Yerel gruplarımızın çoğu, insanları denemeleri için teşvik etme amacıyla toplantılarda tamamlayıcı terapi oturumları düzenlemektedir.

Ancak, Parkinson semptomlarını tedavi etmedeki etkinliği hakkında çok fazla tıbbî araştırma yapılmamıştır. Yeni tamamlayıcı terapilerin Parkinson semptomlarına herhangi bir

fayda sağlayıp sağlamadığını kesin olarak söylemek için yeterli bilimsel kanıt yoktur. Ayrıca çok fazla terapi türü olduğu için, işe yarayıp yaramayacakları konusunda genelleme yapmak imkânsızdır.

Ayrıca onlardan ne beklediğiniz de önemlidir. Örneğin belirli bir terapinin Parkinson semptomlarınız üzerinde olumlu bir etkiye sahip olmadığını düşünülebilir; ancak deneyimden keyif alabilirsiniz. Bu durumlarda bunun devam etmek için yeterli bir fayda sağlamadığını düşünebilirsiniz.

Tamamlayıcı terapileri denemeye ilgi duyuyorsanız, bunların sizin için uygun olup olmadığını öğrenmek için aile hekiminiz, uzmanınız ya da Parkinson hemşirenizin tavsiyelerine başvurmanızı öneririz. Bu, özellikle bitkisel ilaçlar ile vitamin alımının olduğu tedaviler için geçerlidir; çünkü bunlardan bazıları Parkinson ilaçları ile çakışabilir.

Ayrıca kalifiye bir tamamlayıcı terapist kullanmanız da önemlidir - Aile hekimi ameliyatları da çoğu zaman yerel pratisyenlerin bir listesini verebilmektedir.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
[0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.](tel:08008000303)



## **Parkinson dışında başka bir hastalığınız daha var. Ne yapmalıyım?**

Başka bir tıbbi hastalığınız varsa ve bunun Parkinson'unuzu nasıl etkileyeceği (ya da tersi) konusunda endişe ediyorsanız, aile hekiminiz, uzmanınız ya da Parkinson hemşirenizle irtibata geçin.

Bakımınızla ilgilenen sağlık bakım uzmanlarının, sağlık sorunlarınızdan haberdar olduğundan emin olun. Ayrıca, görüştüğünüz başka bir sağlık bakım uzmanının size önerdiği veya reçete yazdığı tedavileri de onlara söyleyin. Bu sizin en iyi bakımı almanızı sağlayacaktır.



# PARKINSON İLE YAŞAMAK

## Çalışmaya devam edebilecek miyim?

Tam ya da yarı zamanlı iş yapan kişiler için Parkinson tanısı endişe verebilir. İş, önemli bir gelir kaynağı olabilir; ancak aynı zamanda güven, kendine saygı ve kişisel tatmin de oluşturabilir.

Sırf Parkinson tanısı koyuldu diye, çalışmayı kesmenize gerek yoktur.

Çalışmaya devam etmeye ihtiyacınız ya da isteğiniz varsa, uzmanınız ile semptomlarınız için etkili tedaviyi bulmanız gerçekten önemlidir.

İşin uygulamada problemlere neden olması durumunda, bir mesleki terapistinin değerlendirme yapması ve bir çözüm bulmaya yardımcı olması mümkündür. Değerlendirme almak için işvereniniz ile konuşun.

Elbette sizin için problem yaratabilen bazı işler olabilir. Örnek olarak işinizin çok fazla enerji ya da fiziksel güç gerektirdiği durumlar ya da titremenin el becerinizi engellemesi verilebilir. Durum buysa, alternatif bir rol düşünmeye gerek duyabilirsiniz.

İşvereniniz yasal olarak 'makul' ayarlamaları yapmak ve gerektiğinde işiniz ile ilgili değişiklikleri yapmakla yükümlüdür. Çalışma saatlerinizde esnek olunması veya işinizde size yardımcı olacak ekipmanların temini de buna dâhildir.

Çalışmayı kesmeye karar verirseniz; finansal, duygusal veya uygulamadaki etkiler hakkında dikkatli düşünülmesi önemlidir

Önerimiz, acele karar vermemeniz ve tedavinize alışmak için zaman vermenizdir.

Çalışmayı erken bırakma kararınızdan memnun olsanız bile, sizin için en iyi koşulları belirlemek ve tam olarak ne zaman ayrılmak istediğinize karar vermek için işverenler ve profesyonel veya ticari kuruluşlar ile konuşulması yerinde olacaktır.

İş haklarınız ve işvereninizin görevlerinin ne olduğu (bu sizinle ilgiliyse) hakkında daha fazla bilgi sahibi olmanın yararı olabilir.

Parkinson ile çalışma hakkında daha fazla sorunuz varsa, 0808 800 0303

numaralı telefondan ya da [hello@parkinsons.org.uk](mailto:hello@parkinsons.org.uk) adresine e-posta göndererek yardım hattımızla irtibata geçebilirsiniz. Yerel Yurттаş Danışma Büronuzdan ve yerel sosyal yardım servisinizden de tavsiye ve bilgi alabilirsiniz.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

## Herhangi bir yardım alma hakkına sahip miyim?

Kendinize bakmak için yeterli paraya sahip olmanız gerekir ve mali yardım için yeterliliğe sahip olmanız mümkündür. Yardımlara erişim hakkındaki kurallar karmaşıktır ve değişebilir. Daha fazla bilgi ve rehberlik için irtibat:

- yardım hattımız: **0808 800 0303**
- bilgi ve destek görevlilerimiz (yardım hattımızı arayın ya da [parkinsons.org.uk/isw](http://parkinsons.org.uk/isw) adresini ziyaret edin)
- yerel Yurттаş Danışma Büronuz
- yerel yardım bürosu (telefon dizininizde "Devlet" bölümünde bulunur)
- yardım danışma kurumları
- Sosyal Hizmetler/Sosyal İş Departmanınızın engel hakları görevlileri

**Daha fazla bilgi alın:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

## Yine de araba kullanabilecek miyim?

Parkinson hastası olmak, ille de ehliyetinizin etkilenmesi anlamına gelmez. Ancak tıbbi ya da sürüş değerlendirmesine girmeniz gerekebilir.

## DVLA'ya Parkinson hastası olduğumu sürücü ehliyetimi veren kuruma söylemem gerekiyor mu?

Evet. Bir ehliyet başvuru yapan bir kişinin başvuru formundaki bir bölümü doldurması ve sahip olabileceği her türlü sağlık problemini belirtmesi gerekmektedir.

Zaten ehliyetiniz varsa, yasal olarak ehliyetinizi aldıktan sonra geliştirdiğiniz ya da kötüleşen belli sağlık problemlerini DVLA'yı bildirmek zorundasınız. İngiltere'de, İskoçya'da ve Galler'de, sürücü ehliyeti veren kurum DVLA'dır, Kuzey İrlanda'da ise DVA'dır.

## Parkinson hastası olduğumu sigorta şirketime söylemem gerekiyor mu?

Hazır değilken kasıtlı olarak araba kullanan herkes, sigorta teminatını geçersiz kılabilmektedir; dolayısıyla sürüş becerinizi etkileyebilecek

olan, sağlığınızdaki her türlü değişikliği sigorta şirketinize bildirmeniz şarttır.

Araba sigortası almak için yalan beyanda bulunmak ya da bilgi gizlemek yasalara aykırıdır.

## İlacım srşm etkileyecek mi?

Uyku sersemliği, bazı Parkinson ilaçlarının yan etkisidir ve bu, bazen ciddi olabilmektedir. Tüm Parkinson ilaçları, aşırı gün içi uyku hali ya da ani uyku başlangıcına neden olabilir.

Bu, birden fazla ilaç kullanan ileri evre Parkinson hastalarında ve başta dopamin agonistleri olmak üzere, ilacın artırıldığı zamanlarda daha muhtemel olabilir.

Bu her ne kadar endişe verici olsa da, DVLA, ani uyku başlangıcı riskinin düşük olduğunu ve

Parkinson ilaçlarının alımının otomatik olarak araba kullanmayı bırakmak zorunda olduğunuz anlamına gelmeyeceğini belirtmiştir. Ancak herhangi bir gün aşırı gün içi uyku hali ya da hızlı uyku başlangıcı yaşarsanız, araba kullanmamalı ve aile hekiminiz, uzmanınız ya da Parkinson hemşirenizi bilgilendirmelisiniz.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.

## Yalnız yaşıyorsam ne yapmalıyım?

Parkinson hastası bazı kişiler için yalnız yaşamak da bir endişe kaynağıdır; ancak hastalığa sahip olan birçok kişi, kendi başına yaşamakta ve iyi bir yönetim ortaya koymaktadır.



Yaygın bir endişe de düşme korkusudur; ancak evi daha az tehlikeli yapmak için aşağıdakiler gibi birçok şey yapılabilir:

- odaları daha güvenli hale getirmek için mobilyaları yeniden düzenleme
- ortalıktaki paspas ve halıları kaldırma
- eve tırabzan ekleme (örneğin merdivenler, banyo veya duş)
- etrafta hareket etmeyi çok daha güvenli hale getirmek için ışıklandırmayı daha parlak yapma

Bir meslek hastalıkları uzmanı ile bu fikirlerin ve bunları gerçekleştirmek için nereden yardım alınabileceğinin görüşülmesi sizin açınızdan faydalı olabilir.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

## **Beslenme düzenimi değiştirmeli miyim?**

Yapmanız gereken herhangi spesifik bir değişiklik yoktur; ancak herkes gibi siz de mümkün olduğunca sağlıklı yemek yemenin faydasını göreceksiniz.

Günde üç öğün (ya da daha küçük dört öğün) içeren dengeli ve besleyici bir beslenme düzeni önerilir. Nişasta (ekmek, pirinç, patates, erişte, kahvaltılık tahıl

ürünü, kraker, yulaf, tatlı patates gibi) gıdaları, meyve ve sebze, süt ürünleri ve protein (et, balık, yumurta, fasulye veya bakliyat) karışımı yemeyi hedeflemelisiniz. Yağlı veya şekerli gıdalar, aşırıya kaçmadan yenilmelidir.

Bolca sıvı içmek de önemlidir. Doktorunuz size aksi yönde tavsiye vermediği müddetçe, az miktarlardaki alkollü içecekler zararlı değildir.

Parkinson'u olan çoğu insan, kabız olduğunu bildirmektedir. Kahvaltılık tahıl ürünleri, tam tahıllı ekmek ve makarna, kahverengi pirinç, çekirdek, sert kabuklu yemiş, meyve, sebze ve bakliyat gibi lif açısından zengin gıdalar ve sıvıların düzenli alımı ile egzersizin genellikle yardımcı olacaktır.

Fazla kiloluysanız, yağlı gıdaları ve karbonhidratları kesmeniz gerekebilir. Kilo vermek de hareket etmenize yardımcı olacak; çünkü eklemlerinizdeki yükü hafifletecektir.

Arada sırada kilo verirsiniz, özel beslenme düzeni gözetimi veya takviyesine ihtiyaç duyabilirsiniz. Beslenme düzeninizde herhangi bir değişiklik düşünmeden önce bir doktor ya da diyetisyene başvurduğunuzdan emin olun.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*



## Protein Parkinson ilaç tedavimi etkileyebilir mi?

Levodopa (hastalığın tedavisinde kullanılan başlıca ilaçlardan biridir) ilacı alan az sayıda insan, protein açısından zengin bir yemeğin ilacın etki mekanizmasını etkilediğini düşünebilir.

Bunu fark etmeniz halinde, uzmanınız ya da Parkinson hemşireniz ile konuşmanızı öneririz. Bazı insanlar, ilaçların yemeklerden 30 dakika kadar önce alınmasını daha etkili bulmaktadır.

## Yine de egzersiz yapabilir miyim?

Evet. Aslına bakılırsa, Parkinson hastaları için egzersiz özellikle önemlidir. Zinde kalmak, kas ve eklemlerin katı ve sert hale gelmesini önleyecektir.

Hareketliliğe yardımcı olmasının yanı sıra, egzersizin ruh halini desteklemesi de mümkündür. Ayrıca yerel bir egzersiz grubu ya da spor kulübüne katılırsanız, size sosyalleşme şansı da verebilir.

Ayrıca sizi esnek ve aktif tutacak olan ve aynı zamanda düşme riskini de azaltabilecek olan yoga, tai çi, yürüme, bahçecilik, golf ve günlük esnemeler gibi bir dizi 'gösterişsiz' egzersiz seçeneği de bulunmaktadır.

Yapmak istediğiniz egzersizin uygunluğu ya da güvenliğinden

// Egzersiz, Parkinson hastaları için son derece önemli ve birçok fayda sağlayabileceğine dair giderek sayısı artan kanıtlar mevcut. Egzersiz, ille de spor salonuna gitme anlamına gelmiyor. Evinizde ve hatta otururken bile egzersiz yapabilirsiniz. Günlük rutininize bir tür egzersizi sokmak en yararlısıdır. //

## Fiona, bir fizyoterapist

emin değilseniz, aile hekiminizle konuşun ve bir fizyoterapistle sevk isteyin.

Önemli olan aktif kalmaya çalışmak, ancak beklenenden daha uzun sürse bile işleri kendi hızınızda yapmaktır.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.

## Hareketliliğimi artırmamın başka yolları da var mı?

Egzersiz, ilaç ve genel olarak aktif kalmak, mümkün olduğunca hareketli kalmanın en iyi yollarıdır. Ancak semptomlarınıza bağlı olarak, yardımı olabilecek bir dizi ekipman da bulunmaktadır.

## Ne tür ekipmanlara ihtiyacım olabilir?

Yardımcı kullanmaya başlama ihtiyacını kabul etmek güç olabilir; ancak çoğu insan, tutamak ve baston gibi uzman ekipmanlarının esasında daha bağımsız hale gelmelerine yardımcı olduğu görüşündedir.

Yıkınma, banyo yapma, uzanma, yeme ve içme gibi işleri yapmada

problem yaşayan insanlara yardımcı olmak için her türlü yardımcı ve ekipman mevcuttur.

Gündelik işlerinizde size yardımcı olacak ekipman satın almayı düşünüyorsanız, ilk olarak ilgili terapistin değerlendirmesini almanızı şiddetle öneririz.

İhtiyaçlarınıza neyin uyacağı konusunda bir fizyoterapist ya da mesleki terapistin tavsiyede bulunması mümkündür.

Terapistin ekipman önerisinde bulunması halinde, size tedarikçiler ve olabilecek finansman konusunda da tavsiyede bulunabilecektir. Bu hizmetlere sevkler hakkında aile hekiminizle görüşün.



# DIĞER KIŐİLER İLE OLAN İLİŞKİLERİM

## Ailem nasıl etkilenecek?

Herkes yaşamla farklı yollardan başa çıkar; ancak ailedeki herhangi bir kişiye Parkinson tanısı koyulursa, herkes üzerinde büyük bir etkisi olabilir.

Sevdiklerinizin endişe ya da kaygıları varsa, bir danıŐmanla konuşmanın yardımı olabilir. Ayrıca bilgi ve destek için **0808 800 0303** numaralı telefondan yardım hattımızı da arayabilirler.

Siz ya da aileniz, bilgi ve destek çalışanlarımızdan biri ile konuşmayı faydalı bulabilirsiniz. Yerel bilgi ve destek çalışanınız ile ilgili ayrıntıları danışma hattını arayarak veya **[parkinsons.org.uk/isw](http://parkinsons.org.uk/isw)** internet adresini ziyaret ederek öğrenebilirsiniz.

Ailelerdeki roller, Parkinson'unuz ilerledikçe kademeli olarak değişebilir; çünkü daha fazla yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz. Bu değişiklikler, herkes için güç olabilir; ancak bunların aile içindeki açık bir biçimde konuşulması, işleri kolaylaŐtırabilir.

Güçlük yaşadığınızda size yardım edebilmeleri için bunu birilerine söylemeniz sizin için yararlı olabilir.

Onlara problem yaşamadığınız zamanları da söylediğinizden emin olun. Aile ve arkadaşlarınız, size ellerinden geldiğince yardım etmek isteyeceklerdir. Ancak sizin için de mümkün olduğunca bağımsız kalmak önemlidir.

Aile olarak her zaman keyif aldığınız Şeyleri yapmaya devam etmeye çalışın. Parkinson'un her Şeye baskın gelmemesi gerektiğini unutmayın.

Durumunuzun kötüleŐmesi durumunda bakımınızla ilgili isteklerinizi aile veya arkadaşlarla konuşmanın yararını görebilirsiniz. Bu, onların korku ve endiŐelerini azaltmaya yardımcı olabilir; çünkü size bu konuyu açma konusunda isteksiz olmaları söz konusu olabilir.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
**0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.**

## Çocuklarımaveya torunlarıma hastalığımдан nasıl bahsederim?

Sevdiğimiz birinin Parkinson hastası olması, bazı çocuklar ve gençler için güç olabilir. Konuşacak ve Parkinson hakkında sorular soracak aile hekimi ya da Parkinson hemşiresi gibi birine sahip olmalarının yardımı olabilir. Ayrıca hastalık hakkındaki bilgilere kolaylıkla ulaşabilirse, bunun da yardımı olmaktadır.

Çocuk kitapları ürünlerimiz, üç ila yedi yaş arası çocuklara hastalığı açıklamaya yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

## Parkinson hastası olduğumu insanlara nasıl söylerim?

İnsanlara Parkinson hastası olduğunuzu söylemek, ürkütücü olabilir. Özellikle insanların nasıl reaksiyon göstereceğinden endişe ediyorsanız, doğru sözcükleri bulmak güçtür. İnsanların Parkinson hastası olduğunuzu bilmeleri durumunda sizi hastalıkla ilgili bildikleri ya da düşündüklerine göre yargılayacakları ya da tanımlayacaklarından endişe edebilirsiniz.

Kime söylediğiniz ve ne söylediğiniz size bağlıdır. Ancak şu ipuçlarını yararlı bulabilirsiniz.

// Kendimi Parkinson hastası bir kişi olarak kabul ederek bunun yüzünden kendimi daha küçük bir insan olarak düşünsem diğer insanların da bunu yapacağına inanıyorum. En önemli özelliğim bu değil. //

### Caroline - 2003 yılında tanı koyuldu

- En azından size yakın olan birine söyleyin. Bu, size Parkinson hastalığınız hakkında konuşacak birini kazandıracaktır. Ayrıca size başka insanlara söylemeniz konusunda da yardımcı olabilirler.
- İnsanlara ne zaman ve nasıl söyleyeceğinizi dikkatli düşünün. Bir seferde söylemek için herkesi bir araya getirmeyi ya da insanlara yalnızca ihtiyaç duyduğunuz zaman söylemek isteyebilirsiniz. Bazı insanlar yüz yüze söylemek yerine bir mektup ya da e-posta ile söylemeyi daha kolay bulabilir.
- Söylemek istediklerinizin provasını yapın. Alabileceğiniz

olası reaksiyonları ve nasıl hissedebileceğinizi düşünerek kendinizi hazırlayın.

- Parkinson' u olan kişilerle hastalıklarını başkalarına nasıl söyledikleri hakkında konuşun.
- Size ipuçları verebilirler. Yerel Parkinson' s UK grubunuz ya da çevrimiçi forumumuz aracılığıyla onlarla irtibata geçebilirsiniz.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

## **Yakın ilişkilerim nasıl etkilenecek?**

Parkinson hastası olmak, özellikle güçlük yaşayacağınız anlamına gelmez; ancak bazen hastalık, yakın ilişkileri etkileyebilir.

Parkinson, özgürce hareket etmeyi ve anlık hareket etmeyi daha zor bir hale getirebilir. Bir eş ya da cinsel partner, size baktıktan sonra cinsel yönden yakın olmaya geçişi güç bulabilir. Stres ve anksiyete de etki edebilir.

Bu problemlerden herhangi birini yaşıyorsanız, bunların yönetilmesinin de yolları vardır. Partnerinizle hislerinizden bahsetmenin de yardımı olabilir. Yorgunluk bir problem ise, günün seks yapmak istediğiniz saatini değiştirmeyi deneyebilirsiniz.

İlişkideki duygusal değişim nedeniyle başka problemler de ortaya çıkabilir. Parkinson ilerledikçe, siz ve partnerinizin bakıcı ve bakılan rollerini üstlendiğini görebilirsiniz.



Bazı çiftler, bu yeni rollerde birbirlerini eşit partnerler olarak görmekte zorluk yaşamaktadır. Sahip olduğunuz her türlü endişeye ilişkin olarak birbirinizle konuşmaya devam edin.

Uzmanınız ya da Parkinson hemşirenizle sorunlara ilişkin olarak görüşmeniz de yararlı olabilir ve sizi ilişki danışmanları ya da psikoseksüel terapistler gibi diğer yardım kaynaklarına sevk edebilirler.

Parkinson'un keyif alınabilir ve tatmin edici bir seks hayatının önünde durmaması gerektiğini unutmayın.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

## **Parkinson gebeliği nasıl etkiler?**

Parkinson hastası kadınlara gebe kaldıklarında ne olduğunu kesin olarak söylemek güçtür; çünkü araştırmaya dâhil olan kişi sayısı çok azdır. Bazı kadınların semptomları kötüleşmekte



ve bazıları ise kötüleşmemektedir. Hakkında yazılan vakaların çoğunun tam zamanında sağlıklı bebeklerin doğumu ile sonuçlanması cesaret vericidir.

Parkinson hastalığı ile hamile olduğunuz veya olabileceğinizden endişe duyuyorsanız, Parkinson hemşireniz veya uzmanınız ile konuşabilirsiniz.

**Daha fazla bilgi alın:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

# DUYGUSAL SORUNLAR

## Pozitif kalmak

Parkinson hastası olan birçok kişi, aktif ve tatmin edici yaşamlar sürdürmekte ve bunu hiçbir sorun olmamış gibi yaparak değil, Parkinson'un onları nasıl etkilediği ve bunları nasıl aştıklarını anlayarak yapmaktadırlar. Hastalığınızla yaşamak bazen zor olsa da, Parkinson hastası olmanın sizin için ne ifade ettiğinin araştırılması ve neler yapabileceğiniz hakkında pozitif düşünmek halen size yardımcı olabilir.

## Aktif kalmak

Sosyalleşmeye zaman harcamak da pozitif ve aktif kalma açısından yararlıdır. Aile ve arkadaşların tavrı da bunu etkileyebilir. Mümkün olduğunca normal ve aktif bir hayat yaşamınızı teşvik etmeleri gerekir.

Keyif aldığınız ve yarar sağladığınızı düşündüğünüz dinlenme faaliyetleri bulmak da sağlıklı bir yaşam sürmek için gereklidir. Bu, ister Parkinson hastası olun ya da hasta olan birine bakıyor olun, geçerlidir.

Spor yapmayı ya da bir spor salonuna gitmeyi, sanat sınıfları

gibi hobilere zaman harcamayı, tiyatro grupları veya korolarda yer almayı seviyor olabilirsiniz. Ayrıca el sanatları, diller veya dövüş sanatlarından üniversite diplomalarına kadar düşünmek isteyebileceğiniz birçok eğitim fırsatı da mevcuttur.

## Moralsiz hissediyorum.

### Yapabileceğim bir şey var mı?

Parkinson hastası olan çoğu kişi, zaman zaman duygusal olarak sıkıntı yaşamaktadır. Özellikle ilk tanı koyulduğunda kızgın, depresif ya da endişeli hissetmek doğaldır. Zaman geçtikçe bu hisler azalabilir; ancak hastalığınız ilerledikçe yeniden ortaya çıkabilir.

## Stres ve anksiyete

Stresli hissediyorsanız, aile hekiminiz, uzmanınız ya da Parkinson hemşirenizle endişelerinizi konuşmanın yararı olabilir. Bilgi sunarak ya da sizi yardımcı olabilecek profesyonellere yönlendirerek kafanızın rahatlamasına yardımcı olmaları mümkündür. Aile ve yakın arkadaşlarınızla konuşmak da daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Anksiyete veya stres, semptomların kötüleşmesine yol açabilir. Uykuyu kesintiye uğratmaları, yorgun ve yıpranmış hissetmenize neden olmaları mümkündür. Bu nedenle rahatlamamanın yollarını bulmak gerçekten önemlidir.

Egzersiz, gevşeyerek iyi olma hissinizi artırabilir. Bazı insanlar, aromaterapi, yoga, refleksoloji ve müzik ve sanat terapisi gibi tamamlayıcı terapilerin ruh hallerini iyileştirmeye yardımcı olduğu ve anksiyete ve stres hislerini ortadan kaldırdığı görüşündedir.

Anksiyete veya stres gibi hislerin yaşamınızı ciddi ölçüde engellediğini düşünüyorsanız, yardım almanız önemlidir. Herhangi bir endişeniz varsa, aile hekiminiz, uzmanınız veya Parkinson hemşirenizle konuşun.

**Daha fazlasını öğrenin:**  
*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

## Depresyon

Parkinson hastası olan birçok kişi, bir noktada depresyon hisleri ile karşılaşmaktadır.26 Bunun nedeni, hastalık nedeniyle beyindeki kimyasal değişiklikler olabilmesidir. Ayrıca Parkinson'un yaşamınız üzerindeki etkisine karşı anlaşılabilir bir reaksiyondur. Depresyon semptomları arasında düşük ruh hali veya kendine saygı,

// Yapabildiğim şeyleri yapıyorum. Yapamadıklarımı ise ... eh, başka biri yapabilir. Saklanmayın. Devam etmeniz lazım. Bir günü ayırın ve gülümseyin. //

## Derek - 2009 yılında tanı koyuldu

genellikle keyif aldığınız şeylere ilgi eksikliği, yorgunluk ve uyku güçlüğü sayılabilir.

Doktorunuz, Parkinson için aldığınız ilaçlarla uyumlu olduğu müddetçe son derece etkili olabilecek antidepressanlar almanızı önerebilir. Danışmanlık ve bilişsel davranış terapisi de yararlı olabilir. Egzersiz de, depresyon hislerini hafifletmeye yardımcı olabilir.

Aile veya yakın arkadaşlar için, özellikle bakımına dâhil oldukları birinin ciddi bir depresyon yaşaması zor olabilir. Semptomların bilincinde olmak ve hastalıkla ilgili biraz daha şey öğrenmek, önemlidir ve durumun yönetimini daha kolay hale getirebilir. Bu, özellikle Parkinson tanısının koyulması öncesinde depresyon geçirmeniz durumunda önemlidir.



## Daha fazla bilgi alın:

0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.

## Hayal kırıklığı

Hareket etmekte sorun yaşıyorsanız, harcanması gereken ekstra çaba, size hayal kırıklığı hissi verebilir.

Hayal kırıklığının hepten önüne geçmek güçtür; ancak en iyi olası tedavi ve desteği bulmak, aktif kalmak ve gününüzü nasıl organize edeceğinizi öğrenmek de yararlı olabilir.

Birçok insan, şu soruyu sorar: "Neden ben?" Ne yazık ki bu sorunun bir yanıtı yoktur; ancak Parkinson ile yaşayan birçok insan, ellerinden geldiği kadarıyla durumu kabul etmenin ve yaşamlarına devam etmenin yollarını bulmuştur.

Bunu yapmanın tek bir yolu yoktur; ancak hayal kırıklığınızı (ve her türlü diğer duygusal güçlüklerinizi), anlayan biri ile konuşarak hafifleyebilir. Bu, yakın bir arkadaş, Parkinson hastası olan başka bir kişi ya da Parkinson hemşireniz gibi bir uzman olabilir.

## Duygusal destek

Yerel Parkinson's UK grubunuzda benzer bir durumdaki diğer insanlarla tanışabilirsiniz.

En yakınınızdaki grup hakkında bilgi almak için, [parkinsons.org](http://parkinsons.org).

// Çoğu zaman hafta sonları bir yerlere giden bir çift olarak, Sheila'ya bavul toplamak zor geldi ve biz de birlikte liste hazırlar ve bavula koydukça yanlarına işaret koyardık. Kendime güvenim için de iyi olan son derece destekleyici arkadaşlarım ve ailem de var. //

## David, eşi Parkinson hastası

[uk/localgroups](http://uk/localgroups) adresini ziyaret edin. Ayrıca 0808 800 0303 numaralı telefonu arayarak ya da [hello@parkinsons.org.uk](mailto:hello@parkinsons.org.uk) adresine e-posta göndererek yardım hattımız ile irtibata geçebilirsiniz.

Bununla beraber Parkinson's UK bilgi ve destek çalışanınız ile de konuşabilirsiniz. Bilgi ve destek çalışanlarının ayrıntılarını, danışma hattını arayarak veya [parkinsons.org.uk/isw](http://parkinsons.org.uk/isw) internet adresini ziyaret ederek öğrenebilirsiniz.

Ayrıca deneyimlerinizi paylaşmak ve diğer insanlarla sohbet etmek için çevrimiçi forumumuzu da

kullanabilirsiniz. [parkinsons.org.uk/forum](http://parkinsons.org.uk/forum) adresini ziyaret edin.

## Danışmanlık

En optimist ve enerjik kişi bile tanı koyulduktan hemen sonra pozitif kalmayı güç bulabilir. Endişeye eğilimli olanlar da her zaman bunu güç bulabilir; ancak pozitif yaklaşımı denemeye her zaman değerlidir.

Pozitif olma konusunda güçlük yaşıyorsanız, size yerel danışmanların bilgilerini verebilecek olan aile hekiminiz,

uzmanınız ya da Parkinson hemşirenizle konuşmalısınız. Ayrıca sizi varsa psikolojik desteğe de sevk edebilirler.

Yerel bilgi ve destek görevliniz, size bölgenizdeki hizmetler hakkında ek bilgiler verebilir.

Ayrıca bir danışman ile konuşmak isterseniz, irtibat kurabileceğiniz kuruluşlar da mevcuttur.

Danışmanlık için kiminle irtibata geçeceğiniz konusundaki bilgiler için 36. sayfadaki Daha fazla bilgi bölümüne bakın.



# AİLE, ARKADAŞLAR VE BAKICILAR

Parkinson hastası olan birine destek verirseniz, bazen onun 'bakıcısı' olarak adlandırılırsınız. Herkes bu terimi sevmez ve farklı kişiler için farklı anlamlar ifade edebilir. Her hafta değişen sürelerle bir kişiye duygusal destek, pratik yardım ya da kişisel bakım sunabilirsiniz.

Hastalığın bir kişiyi nasıl etkilediğinin günden güne değişebileceğinin farkında olunması önemlidir. Onlara ne zaman dinlenme izni verileceği ve ne zaman yardım sunulacağını düşünün. Bunlar, verilmesi kolay kararlar değildir; bu nedenle bazen yanılırsanız cesaretiniz kırılmasın. Baktığınız kişinin yanı sıra, kendi ihtiyaçlarınızı da düşündüğünüzden emin olun.

Bazı ipuçları şöyledir:

- Bakımını üstlendiğiniz kişi ile olan ilişkinizin dışında bir destek ağı oluşturmaya çalışın. Konuşabileceğiniz birinin olması önemlidir. Bu ailenizden biri, güvendiğiniz bir arkadaş veya başka bir bakıcı olabilir.
- Hislerinizi düşünün ve baktığınız kişiyle bunları konuşmayı deneyin.

- Gerçekçi olmayan beklentiler olmaması için bir bakıcı olarak yapabileceğiniz ve yapmak istedikleriniz konusunda net olun.
- Bir güçlük ortaya çıkmadan önce, yapamayacağınız ya da yapmak istemediğiniz görevler için yardım isteyin.
- Kendinize özellikle sağlık açısından iyi bakın ve kendi sosyal yaşamınız, hobileriniz veya uğraşlarınız için biraz zaman ayırın.
- Her ikinizin de keyif aldığı işleri yapmayı sürdürmeye çalışın.
- Espri anlayışınızı korumak da, her şeye bir bütün olarak bakmanıza yardımcı olur.
- Bir bakıcı olarak finansal yardım hakkınız olabilir. Daha fazla bilgi için **0808 800 0303** numaralı yardım hattımızı ya da **0808 808 7777** numaralı telefonda Carers UK yardım hattını arayın.

**Daha fazla bilgi alın:**

*0800 800 0303 numaralı yardım hattımızı arayın. Çeviri hizmeti bulunmaktadır.*

# DAHA FAZLA BILGI VE DESTEK

## Parkinson's UK destek ve bilgileri

Sorularınıza nerede yanıt bulacağınızı bilmek ya da konuşacak birine sahip olmak, Parkinson hastasının yaşamında gerçek bir fark yaratabilir.

Genel destek ve bilgi için ücretsiz gizli yardım hattımızı arayabilirsiniz. **0808 800 0303** numaralı telefonu arayın (aramalar, Birleşik Krallık sabit hatları ve çoğu mobil ağdan ücretsizdir) ya da **hello@parkinsons.org.uk** adresine e-posta gönderin.

Yardım hattımız da sizi Parkinson'dan etkilenen herkese bire bir bilgi ve destek verebilecek olan yerel bilgi ve destek görevlilerimizden biriyle irtibata geçirebilir. Yerel grup ve hizmetlere de bağlantı verebilmektedirler.

Web sitemiz, **parkinsons.org.uk/localtoyou** adresinde yerel destek ekibiniz ve ekiple nasıl irtibata geçileceği konusunda bilgilere yer vermektedir.

Online tartışma formumuz üzerinden aynı durumda olan

diğer insanlarla konuşmak için **parkinsons.org.uk/forum** adresini de ziyaret edebilirsiniz. Bizi Facebook ve Twitter üzerinde de bulabilirsiniz. **www.facebook.com/parkinsonsuk** adresini ziyaret edin. **www.twitter.com/parkinsonsuk**

## Bilgi kaynakları

Parkinson ile yaşama hakkında daha fazla bilgi almanın bir diğer iyi yolu da, yayınlarımız, DVD'lerimiz ve ses kasetlerimizdir.

Semptomlar, tedaviler, faydalar ve duygusal sorunlar gibi çok sayıda konu başlığını kapsamaktadırlar. Ayrıca kaynaklarımızı diğer dillere çevirme konusunda bize sorular da sorabilirsiniz.

Yayınları **parkinsons.org.uk/publications** adresindeki web sitemizden indirilebilir ya da kullanılabilir her şeyin yer aldığı bir katalog ya da sipariş formu için bizimle irtibata geçebilirsiniz. **0845 121 2354** **resources@parkinsons.org.uk**

## Akran Desteği Hizmeti

Parkinson'dan etkilenen biriyle telefonda konuşmak isterseniz, Akran Desteği Hizmetimizi kullanabilirsiniz. Sizi Parkinson konusunda sizinle benzer bir deneyime sahip olan eğitimli bir gönüllü ile görüştürebiliriz.

Bu, Parkinson ile ilgili her şey olabilir:

- kişisel tedavi deneyimleri
- hastalıkla başa çıkmanın yolları
- Parkinson'u olan birine bakmanın yolları

Akran desteği hizmetimize ulaşmak için yardım hattımızı arayabilirsiniz.

## Parkinson Hastalığı ile Yaşama

Bu, Parkinson's UK ve bu hastalıkla yaşayan insanlar tarafından geliştirilmiş bir öz – yönetim programıdır. Sizi bilgilendirmeyi, size düşünme fırsatı vermeyi ve önceliklerinizin neler olduğuna karar vermenize yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Kısa bir süre önce teşhisi konulmuş insanlardan oluşan gruplar, uzun süredir Parkinson hastalığı ile yaşayan insanlardan oluşan gruplar ve karma gruplarımız bulunmaktadır. Gruplar, aynı zamanda bakıcılar ve ortaklar içindir.

Gelin katılın ve Parkinson hastalığı ile benzer deneyimi olan insanlardan bilgi edinme fırsatınız olsun. Gruplar şu konuları tartışmaktadır:

- öz-yönetimin nedir
- ileriye bakma ve geleceğe yönelik planlar
- ilişkiler, duygular ve hisler
- neler önemlidir
- en iyi ipuçları
- kendininle ilgilenme
- Parkinson's UK desteği

Öz-yönetim grupları, birinci elden Parkinson hastalığı ile ilgili tecrübesi olan eğitilmiş gönüllüler tarafından yönetilmekte ve iki, üç veya altı hafta sürmektedir.

Tarihler ve bölgenizdeki lokasyonlar hakkında daha fazla bilgi edinmek veya bir yer ayırtmak için [parkinsons.org.uk/selfmanagement](http://parkinsons.org.uk/selfmanagement) adresini ziyaret edin, [selfmanagement@parkinsons.org.uk](mailto:selfmanagement@parkinsons.org.uk) adresine e-posta yazın veya yardım hattımızı arayın.

# YARARLI İRTIBATLAR

## Age UK

0800 169 6565

[www.ageuk.org.uk](http://www.ageuk.org.uk)

## Age Cymru

0800 022 3444

## Age NI

0808 808 7575

## Age Scotland

0845 125 9732

## Action on Depression (İskoçya)

0131 243 2786

[admin@actionondepression.org](mailto:admin@actionondepression.org)

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

## The Afiya Trust

Bu gönüllü kuruluş, siyah ve Asyalı gruplar ile İngiltere'deki diğer azınlık topluluklarının yaşadığı sağlık hizmeti dezavantajlarını ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır.

020 7803 1180

[info@afiya-trust.org](mailto:info@afiya-trust.org)

[www.afiya-trust.org](http://www.afiya-trust.org)

## British Association for

Counselling and Psychotherapy

01455 883 300

Metinli telefon 01455 560 606

[bacp@bacp.co.uk](mailto:bacp@bacp.co.uk)

[www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

## Carers Trust

İngiltere 0844 800 4361

İskoçya 0300 123 2008

Galler 0292 009 0087

[info@carers.org](mailto:info@carers.org)

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

## Carers UK

[advice@carersuk.org](mailto:advice@carersuk.org)

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

Adviceline (İngiltere, İskoçya,

Galler) 0808 808 7777 (Pazartesi

– Cuma, sabah 10 – akşam 16)

Adviceline (Kuzey İrlanda)

028 9043 9843

## Cause (Kuzey İrlanda)

Cause, ciddi ve akli rahatsızlık yaşamış sevdiği birine bakan aileler, eşler ve arkadaşlara Kuzey İrlanda genelinde hizmet veren benzersiz, akranlar önderliğinde faaliyet gösteren bölgesel bir hayır kuruluşudur.  
0845 603 0291  
[www.cause.org.uk](http://www.cause.org.uk)

## Citizens Advice (Yurtta danışma bürosu) İngiltere

0844 411 1444

## Galler

0844 477 2020

## Text Relay

0844 411 1445

[www.citizensadvice.org.uk](http://www.citizensadvice.org.uk)

## Online danışmanlık internet sitesi:

[www.adviceguide.org.uk](http://www.adviceguide.org.uk)

## Kuzey İrlanda

[www.citizensadvice.co.uk](http://www.citizensadvice.co.uk)

## İskoçya

03454 040 506

[www.cas.org.uk](http://www.cas.org.uk)

## Depression Alliance

Depresyonlu insanları ve ailelerini destekleyen hayır kurumu.  
0800 123 2320 (sadece sesli mesaj)  
[info@depressionalliance.org](mailto:info@depressionalliance.org)  
[www.depressionalliance.org](http://www.depressionalliance.org)

## Disability Action (Kuzey İrlanda)

Bu kuruluş, engelli insanların vatandaş olarak haklarının tümünü elde etmesini sağlamak için çalışmakta ve bunu engelli kişiler ile ortaklaşa katılımı destekleyerek, devlet politikalarını destekleyerek ve tavırları değiştirerek yapmaktadır.  
028 9029 7880

Metinli telefon 028 9029 7882

[hq@disabilityaction.org](mailto:hq@disabilityaction.org)

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

## Disability Living Foundation

0300 999 0004 (Pazartesi – Cuma, sabah 10 – akşam 16)

[helpline@dlf.org.uk](mailto:helpline@dlf.org.uk)

[www.dlf.org.uk](http://www.dlf.org.uk)

## Disabled Parents Network

07817 300103

[disabledparentsnetwork.org.uk](http://disabledparentsnetwork.org.uk)

## Disability Pregnancy and Parenthood International

0800 018 4730 (Salı, Çarşamba ve Perşembeleri, sabah 10.30 – öğleden sonra 14.30)

[info@dppi.org.uk](mailto:info@dppi.org.uk)

[www.dppi.org.uk](http://www.dppi.org.uk)

## Driver and Vehicle Agency (DVA) (Kuzey İrlanda)

0845 402 4000 (Pazartesi – Cuma, sabah 9 – akşam 17.00)

028 7034 1380 (Metinli telefon)

[dva@doeni.gov.uk](mailto:dva@doeni.gov.uk)

## Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA) (İngiltere, İskoçya, Galler)

0300 790 6802 (sürücü ehliyeti ile ilgili sorular) (Pazartesi – Cuma, sabah 8 – akşam 7, Cumartesi, sabah 8 – öğleden sonra 2)  
18001 0300 123 1278 (metnli telefon)  
[www.dvla.gov.uk](http://www.dvla.gov.uk)

## Yerel sağlık hizmetleri

Yerel telefon rehberinizdeki ya da aşağıdaki web sitelerinizdeki en yakın birincil bakım vakfı (İngiltere), Sağlık Kurulu (İskoçya veya Galler) veya Sağlık ve Sosyal Bakım Vakfı'nı (Kuzey İrlanda) arayın:

## İngiltere

[www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## Kuzey İrlanda

[www.hscni.net](http://www.hscni.net)

## İskoçya

[www.show.scot.nhs.uk](http://www.show.scot.nhs.uk)

## Wales

[www.wales.nhs.uk](http://www.wales.nhs.uk)

## Mind

0300 123 3393  
[info@mind.org.uk](mailto:info@mind.org.uk)  
[www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

## Northern Ireland Association for Mental Health

028 9032 8474

[info@niamhwellbeing.org](mailto:info@niamhwellbeing.org)  
[www.niamhwellbeing.org](http://www.niamhwellbeing.org)

## No Panic

İnsanlara anksiyete bozukluklarının üstesinden gelmeleri konusunda yardımcı olan bir hayır kurumu.  
0800 138 8889  
[admin@nopanic.org.uk](mailto:admin@nopanic.org.uk)  
[www.nopanic.org.uk](http://www.nopanic.org.uk)

## The Outsiders

Engelleri nedeniyle izole olan insanlar için bir kulüp. Ayrıca cinsel veya kişisel ilişkiler hakkında endişeleri olanlar için de tavsiye sunmaktadır.  
07074 990 808  
[info@outsiders.org.uk](mailto:info@outsiders.org.uk)  
[www.outsiders.org.uk](http://www.outsiders.org.uk)

## Seks ve Engel Yardım Hattı

07074 993527 (Pazartesi – Cuma, sabah 11 – akşam 7)  
[sexdis@outsiders.org.uk](mailto:sexdis@outsiders.org.uk)  
[www.outsiders.org.uk](http://www.outsiders.org.uk)

## Relate

Telefonla ya da çevrimiçi olarak 400 farklı yerde ilişki danışmanlığı ve destek hizmetleri sunmaktadır.  
0300 100 1234  
[www.relate.org.uk](http://www.relate.org.uk)



## Relationships Scotland

0845 119 2020 (Pazartesi – Cuma,  
sabah 9 – akşam 5)

[enquiries@relationships-scotland.org.uk](mailto:enquiries@relationships-scotland.org.uk)

[www.relationships-scotland.org.uk](http://www.relationships-scotland.org.uk)

## Scottish Association for Mental Health

0141 530 1000

[enquire@samh.org.uk](mailto:enquire@samh.org.uk)

[www.samh.org.uk](http://www.samh.org.uk)



## İrtibatlarım

Aile hekimi	
Uzman	
Parkinson hemşiresi	
Bilgi ve destek görevlisi	
Fizyoterapist	
Mesleki terapist	
Konuşma ve dil terapisti	
Parkinson's UK yerel grup irtibatları	
Diğer	
Acil durumlarda lütfen irtibata geçin	

## Motor olmayan semptomlar anketi

Parkinson hastalığının tüm semptomlarının – özellikle hareket ile ilgili olmayanların – değerlendirilmesi zor olabilir. Uzmanınızı veya Parkinson hemşirenizi ziyaret etmeden önce bu anketi doldurmanız onların motor olmayan semptomlarınızı daha iyi değerlendirmesine yardımcı olabilir.

Sizi etkileyenleri işaretleyin ve bunu uzmanınızla veya Parkinson hemşirenizle bir sonraki randevunuzda konuşulacak bir öncelik listesi oluşturmak için kullanın.

- 1 Gündüz vakti ağızdan salya çıkması.
- 2 Tat veya koku alma yetinizi kaybetme veya bunlarda değişiklik olması.
- 3 Yiyecek veya içeceği yutarken zorluk yaşama veya tıkanma sorunları.
- 4 Kusma veya bulantı hissetme (bulantı ve kusma).
- 5 Kabızlık (haftada üç defadan daha az dışkı çıkarma) veya dışkıyı çıkarmada zorlanma.
- 6 Dışkı (feçes) inkontinansı.
- 7 Tuvalete gittikten sonra dışkı boşaltımı bitmemiş gibi hissetme.
- 8 Acele idrar boşaltma hissinin sizi telaşla tuvalete gitmeye itmesi.
- 9 İdrar boşaltmak için gece düzenli olarak kalkma.
- 10 Sebebi belli olmayan ağrılar (artrit gibi bilinen sağlık durumlarından kaynaklanmayan ağrılar).
- 11 Kiloda nedensiz değişme (diyetten dolayı olmayan).
- 12 Kısa bir süre önce olmuş olayları ve şeyleri hatırlamada zorlanma veya yapacağı şeyleri unutma.
- 13 Etrafınızda olan bitene veya birşeyler yapmaya karşı ilginizi kaybetme.

- 14 Bilmediğiniz veya orada birşey olmadığı söylenen şeyler görme veya duyma.
- 15 Konsantre olma veya odaklanmada zorluk yaşama.
- 16 Üzgün, 'morali bozuk' veya 'canı sıkkın' hissetme.
- 17 Endişeli, korkmuş veya paniklemiş hissetme.
- 18 Sekse olan ilginin daha fazla azalması veya daha fazla artması.
- 19 Seks yapmayı denediğinizde, seks yapmada zorlanma.
- 20 Ayakta dururken, otururken veya uzanırken başınızın döndüğünü hissetme veya zayıf hissetme.
- 21 Düşme.
- 22 Çalışma, araba kullanma veya yemek yeme sırasında uyanık kalmada zorlanma.
- 23 Gece uyuyamama veya gece uykuya devam etmede zorlanma.
- 24 Yoğun, canlı ve korkutucu rüyalar görme.
- 25 Bir rüyayı 'canlandırıyormuş' gibi uykuda konuşma veya hareket etme.
- 26 Geceleyin veya dinlenirken bacaklarınızda hoş olmayan hisler veya hareket etmeniz gerektiğini hissetme.
- 27 Bacakların şişmesi.
- 28 Aşırı terleme.
- 29 Çift görme.
- 30 Diğer insanların inanmadığı şeylerin size olduğuna inanma.

## Parkinson ve siz (2014)

İşbu kitapçık hakkında yorum veya önerileriniz varsa, bunları duymayı çok isteriz. Bu, mümkün olduğunca iyi bir hizmet sağladığımızdan emin olmamıza yardımcı olacaktır. İşbu formu doldurarak

**Editorial and Creative Services, Parkinson's UK,**  
**215 Vauxhall Bridge Road, Londra SW1V 1EJ** adresine geri gönderebilerseniz minnettar oluruz.

Alternatif olarak [publications@parkinsons.org.uk](mailto:publications@parkinsons.org.uk) adresine e-posta da gönderebilirsiniz. Teşekkürler!

### Lütfen işaretleyin...

- Parkinson hastasıyım. Size ne zaman tanı koyuldu? .....
- Parkinson hastası olan birinin aile ferdi/arkadaşı/bakıcısıyım.
- Parkinson hastalarıyla çalışan bir profesyonelim.

Bu bilgi sayfasını nereden aldınız?

### Lütfen işaretleyin...

- Aile hekimi, uzman veya Park. hemş
- Parkinson's UK yerel grup veya olayı
- Web sitemiz
- Bilgi ve destek görevlisi
- Doğrudan bizden sipariş edildi
- Diğer .....

Bilgi sayfasını ne kadar yararlı buldunuz?

(1 = yararlı değil, 4 = çok yararlı)  1  2  3  4

Bu kaynak size hastalığınızı daha kolay yönetmede yardımcı olabilecek bilgiler verdi mi?

- Cevap Yok  Yardımcı olmadı
- Biraz yardımcı oldu  Çok yardımcı oldu

Yayını okuması/kullanımı kolay buldunuz mu?  Evet  Hayır

Sayfa üzerinde Devam

Hangi yönleri en yararlı buldunuz? .....

Ele alınmayan bir bilgiyi mi arıyordunuz?

Başka herhangi bir yorumunuz var mı? .....

Bir Parkinson's UK üyesi olmak istiyorsanız ya da bilgi inceleme grubumuza (Parkinson'dan etkilenen ve bize yeni ve güncellenmiş kaynaklara ilişkin geribildirim sağlayan kişiler) katılmakla ilgileniyorsanız, lütfen aşağıdaki bilgileri doldurun ve iletişimde kalalım.

Üyelik  Bilgi inceleme grubu

Ad .....

Adres .....

Telefon .....

E-posta .....

Etnik kökeniniz nedir?

**Lütfen işaretleyin...**

Asyalı veya Asyalı-Britanyalı  Siyah veya Siyah Britanyalı

Çinli  Melez  Beyaz Britanyalı  Diğer Beyaz

Diğer (lütfen belirtin).....



## Kaynaklarımız nasıl sipariş edilir?

0845 121 2354

[resources@parkinsons.org.uk](mailto:resources@parkinsons.org.uk)

[parkinsons.org.uk/publications](http://parkinsons.org.uk/publications) adresindeki web sitesinden indirin.

## Yardım edebilir misiniz?

Parkinson's UK olarak tamamen yaptığımız işleri finanse etmek için kişi ve kuruluşların bağışlarına bağımlıyız. Parkinson hastası insanları desteklememize yardımcı olmanızın birçok yolu vardır. Katılmak isterseniz, lütfen **020 7932 1303** numaralı telefondan ya da **[parkinsons.org.uk/support](http://parkinsons.org.uk/support)** adresindeki web sitemizi ziyaret ederek Destekçi Hizmetleri ekibimiz ile irtibata geçin. Teşekkür ederiz.

## Her saatte bir Birleşik Krallık'taki bir kişiye Parkinson hastası olduğu söyleniyor. Burada olduğumuza göre, hiç kimsenin Parkinson ile tek başına yüzleşmesine gerek yok.

Parkinson hastaları, bakıcıları ve ailelerini yerel grup ağımız, web sitemiz ve ücretsiz gizli yardım hattımız aracılığıyla bir araya getiriyoruz. Uzman hemşireler, destekçilerimiz ve personelimiz, Parkinson'un her yönüyle ilgili bilgi ve eğitim sağlamaktadır.

Birleşik Krallık'ın Parkinson destek ve araştırma hayır kurumu olarak bir tedavi bulunması için gerçekleştirilen çalışmalara öncülük ediyoruz ve hedefe hiç olmadığımız kadar yakınız. Ayrıca tavırları değiştirmek ve daha iyi hizmet talebinde bulunmak için de kampanya yapıyoruz.

Çalışmalarımız, tamamen bağışlara bağımlı. Bir tedavi bulmamıza ve Parkinson'dan etkilenen herkes için yaşamı iyileştirmemize yardımcı olun.

### Parkinson's UK

Ücretsiz\* gizli yardım hattı **0808 800 0303**  
(Pazartesi ila Cuma 09.00 - 20.00, Cumartesi 10.00 - 14.00). Tercüme kullanılabilir.

Metin Aktarma **18001 0808 800 0303**  
(sadece metinli telefon kullanıcıları için)

**hello@parkinsons.org.uk**

**parkinsons.org.uk**

\*Aramalar, Birleşik Krallık sabit hatları ile çoğu mobil ağdan ücretsizdir.

Son güncelleme: Ekim 2014. Sonraki güncelleme: Ekim 2017.  
B181

© Parkinson's UK, Aralık 2014. Parkinson's UK, Parkinson's Disease Society of the United Kingdom'ın faaliyet adıdır. İngiltere ve Galler (258197) ile İskoçya'da (SC037554) tescilli bir hayır kurumudur.

