

PARKINSON'DA EGZERSİZ ENGELLERİNİ AŞMA KILAVUZU

2024

Parkinson hastalarının
egzersiz yapmasının önündeki
en yaygın engellerden bazıları
için pratik öneriler

Nöro fizyoterapist Josefa Domingos
tarafından geliştirilen tavsiyeler



İÇERİKLER

- 2 Hoş geldiniz mesajı
- 3 Sağlık engelleri
- 5 Kişisel faktörler
- 7 Egzersiz ortamı
- 8 Sağlık çalışanları için ipuçları
- 9 İletişime geçin



Fotoğraf: ITTF Foundation, Germany

HOŞ GELDİNİZ MESAJI



Josefa Domingos
Nöro Fizyoterapist ve
Parkinson Avrupa
Başkanı

Parkinson'da egzersiz yapmanın önündeki engelleri aşmaya yönelik bu kılavuzu **Parkinson Summer of Sport 2024** kampanyamızın bir parçası olarak geliştirdik.

Parkinson Avrupa Başkanı ve yirmi yılı aşkın bir süredir sadece Parkinson hastalarıyla çalışan bir nöro fizyoterapist olarak, egzersiz engellerinin sağlık, kişisel ve çevresel olarak üç ana alanda gruplandırılabilirliğini anladım.

İster Parkinson hastası, ister bakım sağlayan ya da sağlık çalışanı olun, bu kılavuz size bu engellerin üstesinden gelmeniz için pratik ipuçları verecektir.

Umarım faydalı bulursunuz.

Parkinson sporu ve egzersiz hakkında daha fazla bilgi için bu QR kodunu tarayın :





EGZERSİZ ENGELLERİ : SAĞLIK

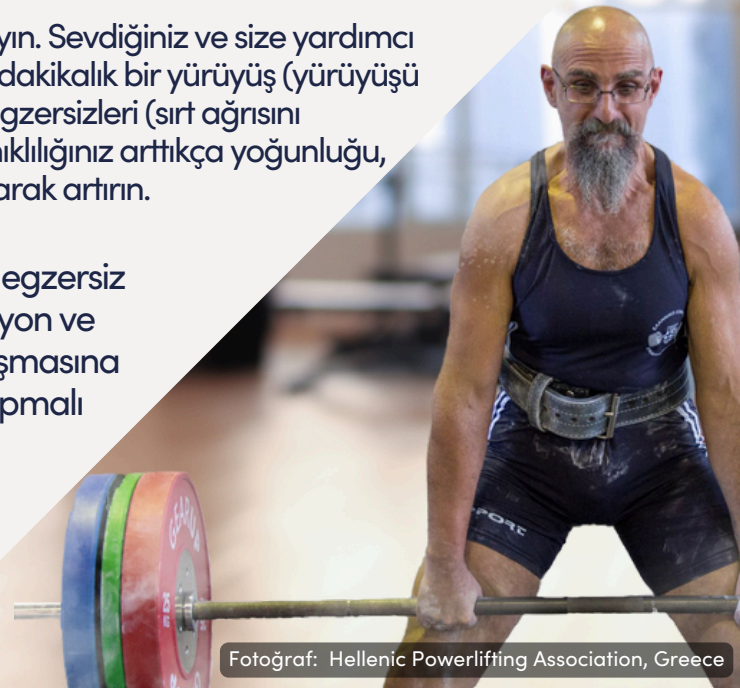
Parkinson'da hem hareketle ilgili veya “motor” semptomlar (örn. kas katılığı ve denge) hem de motor olmayan semptomlar (örn. anksiyete ve yorgunluk) istikrarlı bir şekilde egzersiz yapma becerinizi etkileyebilir veya hiç başlamamanıza bile neden olabilir. Hem profesyonel yardım almak hem de vücudunuzu dinlemek hareket etmenize yardımcı olacaktır.

UZMANLARA SORUN

- Semptomların egzersiz alışkanlıklarını nasıl etkileyebileceği konusunda bir Parkinson uzmanına danışın böylece bu durumdan sıyrılmanın yollarını öğrenmenize yardımcı olabilirler.
- Belirli bir semptomun egzersiz yapmanıza izin vermediğini düşünüyorsanız, bunu doktorunuzla görüşün ve gerekirse Parkinson ilaçlarınızı ayarlayın.
- Anksiyete, depresyon veya ilgisizlik sorunlarını ele almak için bir terapist veya danışmanla çalışmayı düşünün. Bu sorunları yönetmek egzersiz için motivasyonu artırmaya yardımcı olabilir.

BAŞLAMA

- Küçük, başarılabilir egzersiz hedefleriyle başlayın. Sevdiğiniz ve size yardımcı olacağına inandığınız bir şey seçin, örneğin 10 dakikalık bir yürüyüş (yürüyüşü iyileştirmek için) veya sandalyede hareketlilik egzersizleri (sırt ağrısını iyileştirmek için). Kendinize güveniniz ve dayanıklılığınız arttıkça yoğunluğu, süreyi ve egzersizin karmaşıklığını kademeli olarak artırın.
- Mümkünse her gün aynı saatte düzenli bir egzersiz rutini oluşturun. Devamlılık, günlük motivasyon ve karar ihtiyacını azaltarak alışkanlıkların oluşmasına yardımcı olur (örneğin, “bugün egzersiz yapmalı mıyım, yapmamalı mıyım?”).



BAŞLAMA (DEVAMI)

- Parkinson hastaları için güvenlik ve etkinlik garantisi veren egzersiz sınıflarına katılarak sosyal destek arayın. Sosyal etkileşim de motive edici olabilir ve sorumluluk sağlayabilir.
- Kendinizi iyi hissettiğinizde ve ilaçlarınız iyi etki gösterdiğinde egzersiz yapın. Eğer egzersiz yapıyorsanız ve ilacınız her zamanki gibi işe yaramıyorsa egzersiz rutininizde düzenleme yapın.
- Egzersiz hedeflerine ulaştığınız için kendinizi ödüllendirmek harika bir motivasyon kaynağı olabilir ve alışkanlığınızı sürdürmenize yardımcı olabilir.
- Alışkanlık ve motivasyon kazanır kazanmaz, rutini ilgi çekici olmasını muhafaza etmek ve sıkıcılığı önlemek için farklı egzersiz türlerinden karışım yapın. Çeşitlilik, konfor alanınızı zorlamak (ötesine geçmek için) ve yeni öğrenmelere erişmek için önemlidir.
- Egzersizinizi yorgunluk seviyenize göre düzenleyin. Yorgunluğun sorun yarattığı günlerde hafif pilates, yoga veya yürüyüş gibi daha düşük yoğunluklu aktiviteleri tercih edin. Daha enerjik olduğunuz günlerde, yüzme, bisiklete binme veya dans gibi aerobik egzersiz formlarına odaklanarak yoğunluğu veya süreyi artırın.
- Aşırı yorgunluk, yaralanma ve rahatsızlığı önlemek için yeterli dinlenme ve iyileşme sağlayın. Vücudunuzu dinlemeniz ve aşırı efordan kaçınmanız önemlidir.



Fotoğraf: Parkinson's UK



EGZERSİZ ENGELLERİ : KİŞİSEL FAKTÖRLER

İster mevcut korkular veya güven seviyeleri, ister geçmiş egzersiz deneyimi seviyeleri veya zaman kısıtlamaları gibi harici yaşam tarzı sorunları olsun, Parkinson ile egzersiz yapma becerinizi etkileyebilecek pek çok kişisel faktör vardır. İşte bu engellerin üstesinden gelmek için bazı ipuçları.

DÜŞÜK ÖZGÜVEN (DÜŞME KORKUSU DAHİL)

- Ne kadar küçük olursa olsun, bir günlük veya uygulamada başarıların günlük kaydını tutmak, görsel ilerleme takibi sağlayarak motivasyonu artırmaya yardımcı olabilir.
- Bir arkadaş veya aile üyesi gibi bir egzersiz arkadaşı edinin. Bu, egzersizi daha keyifli ve daha az göz korkutucu veya ürkütücü hale getirebilir.

FİZİKSEL RAHATSIZLIK

- Egzersiz sırasında, deneyimi daha keyifli hale getirmek ve rahatsızlık veya yorgunluktan uzaklaşmak için sevdiğiniz müzikleri dinleyin.
- Egzersiz rutininizi antrenmandaki ilerlemenize, günlük bilişsel ve zihinsel durumunuza ve kişisel ve fiziksel ihtiyaçlarınıza göre ayarlamaya veya modifiye etmeye hazırlıklı olun.





DAHA ÖNCE EGZERSİZ DENEYİMİ OLMAMASI

- Güven kazanmanıza ve doğru yolda ilerlemeye başlamanıza yardımcı olacak kişiselleştirilmiş bir egzersiz planı almak için uzman bir Parkinson profesyoneli ile görüşün.
- Egzersizin faydaları ve nasıl güvende kalacağınız hakkında pratik eğitim alın.
- Sevdiğiniz ama aynı zamanda mevcut fiziksel ve bilişsel becerileriniz için de faydaları olan bir egzersiz seçin. Gerçekten keyif aldığınız egzersizler depresif ruh halinize yardımcı olabilir (neredeyse Parkinson'unuzu unutursunuz!) ve ilginizi sürdürme olasılığınız daha yüksektir; çok özel, kişisel bir hedefi olan egzersizler ise motivasyonunuza yardımcı olabilir (örneğin, yürümenizi iyileştirmek için yürüyüş yapmak daha sık dışarı çıkmanıza yardımcı olacaktır).

VAKIT YETERSİZLİĞİ

- Egzersizi günlük bir alışkanlık haline getirin. Fiziksel aktiviteye öncelik vermek ve bunu rutininizin sürekli bir parçası haline getirmek için haftanızda belirli zamanlar planlamak faydalı olabilir.
- Gerekli tüm ekipmanları önceden hazırlayın (örneğin, sabah aerobik dersinden bir gece önce egzersiz kıyafetlerinizi yerleştirmek gibi), böylece egzersize başlamak istediğinizde ihtiyacınız olan her şey elinizin altında olur.
- Egzersizi gün boyunca daha kısa seanslara bölün. Üç adet 10 dakikalık seans, 30 dakikalık sağlam bir egzersize karşılık gelir ve gün boyunca 1 dakikalık yoğun "egzersiz atıştırmalarının" da aynı derecede faydalı olduğu gösterilmiştir.
- Egzersizler kısa veya düşük yoğunluklu olsa bile istikrarlı olmaya odaklanın. Düzenli aktivitenin katlanarak artan faydaları vardır.
- Egzersizi bahçe işleri, temizlik veya köpek gezdirme gibi işlere entegre ederek ya da arkadaşlarınızla ve ailenizle yürüyüş veya bisiklete binme gibi etkinlikler planlayarak günlük yaşamın bir parçası haline getirin.

Fotoğraf: Climb On, Young Parkies Portugal



EGZERSİZ ENGELLERİ: ÇEVRE / ORTAM

Bazen, zayıf ulaşım bağlantıları ve kötü hava koşullarının yanı sıra yakınlarda mevcut sınıfların olmaması gibi basit bir egzersiz sınıfına gitme eylemi engel teşkil eder. Başka bir yerde, kültürel standartlarınıza uygun bir egzersiz bulmak gibi sosyal yönü - ya da eksikliği - insanları caydırabilir.

KONUM, ERIŞİM VE AKRAN DESTEĞİ

- Parkinson hastaları için tasarlanmış çevrimiçi egzersiz videoları veya sanal sınıflar ulaşım ihtiyacını ve bir bakım partnerine bağımlılığı azaltırken size bir dizi seçenek sunar. Ayrıca, grup aktiviteleri fikrinden hoşlanmıyorsanız, yapılandırılmış bir programı takip ederken evde egzersiz yapmanıza olanak tanıyan daha özel bir seçenektir.
- Sosyal destekten yoksunsanız, bir egzersiz arkadaşı bulmak için bir Parkinson grubuna katılın.

KÜLTÜREL ZORLUKLAR

- Geleneksel dans veya dövüş sanatları gibi kültürel değerlerinize ve geleneklerinize uygun egzersiz stillerini denemeyi düşünün.
- Bazı kültürlerde, kadın ve erkek bir arada yapılan egzersiz zorlayıcı olabilir. Terapistlere, kültürel standartlara saygı göstermek için erkekler ve kadınlar için ayrı sınıflar veya etkinlikler sunmanın mümkün olup olmadığını sorun.
- Çevrimiçi egzersiz sınıfları, daha çeşitli katılımlara olanak sağlamak için altyazı gibi çok dilli seçenekler sunabilir.
- Sınıf sağlayıcıları, kültürlerin zaman içinde geliştiğini göz önünde bulundurmalı ve sundukları hizmetleri mevcut ihtiyaçlara göre uyarlamaya açık olmalıdır.



SAĞLIK PROFESYONELLERİ İÇİN İPUÇLARI

Çeşitlilik Çok Önemlidir

Daha eğlenceli hale getirmek için egzersizleri oluşturun ve uyarlayın ve işi canlı ve ilginç tutmak için aşırı tekrardan kaçının.

Eğlenin!

İnsanlar zihinsel olarak orada olmadığınızı fark eder - orada olun ve seanslarınızın tadını çıkarın.

Bakım Partnerlerinizi Dahil Edin

Bakım partnerlerinin derslere katılmasına izin verin, ancak katıldıklarında aşırı hata düzeltmesi yapmalarına izin vermeyin, bu durum deneyimi herkes için daha az optimal hale getirir ("bir eğitmenin yeterli olduğunu" onlara nazikçe hatırlatın).

Olumlu Kalın

Aşırı hata düzeltmesinden kaçının, olumlu ve periyodik pekiştirmeye odaklanın. Olumlu bir şey olduğunda bunu fark edin, örneğin, "Bugün çok daha iyi yürüyorsun." diyerek geri bildirimde bulunun.

İLETİŞİME GEÇİN

Bu kılavuzu faydalı bulduğunuzu umuyoruz.

Web sitemizin Spor ve Egzersiz sayfasında daha birçok yararlı kaynak bulacaksınız.

Bilgi geliştirici web seminerlerinden etkinliklere, anketlere ve diğer faaliyetlere kadar Parkinson ile ilgili fırsatlardan ilk siz haberdar olmak için Katılım Ağımıza katılın.

Veya Parkinson haberlerini, hikayelerini ve güncellemelerini doğrudan gelen kutunuza düzenli olarak almak için bültenimize kaydolun.

Daha fazla bilgi için QR kodlarını tarayın.

CONTACT US :



parkinsonseurope.org



info@parkinsonseurope.org



Spor & Egzersiz Sayfası



Katılım Ağı



Haber Bülteni

parkinson's
europe 