



مرض باركنسون

دليل تمهيدي

من قبل باركنسون إفريقيا وIPDGC-AFRICA

للحصول على نسخ من هذا الكتيب، يرجى الاتصال بـ :

باركنسون إفريقيا

www.parkinsonsafrica.org

teamafrica@parkinsonsafrica.org

IPDGC - Africa

www.ipdgc-africa.com

mierizig@ipdgc-africa.com

إخلاء مسؤولية

تم وضع هذا الكتيب لأغراض توعوية وتعليمية فقط ولا ينبغي استخدامه كمرجع للتشخيص أو العلاج أو أي شكل من أشكال النصائح الخاصة بالرعاية الصحية. يجب على القارئ ألا يعتمد على المعلومات الواردة في هذا الكتيب كبديل للنصيحة الطبية وعليه أن يسعى للحصول على المشورة الطبية أو المهنية من الأطباء أو غيرهم من ذوي الخبرة في تقديم الرعاية الصحية. يتبرأ منتج وموزع ورعاة هذا الكتيب من أي شكل من أشكال المسؤولية المتعلقة باستخدام القارئ للمعلومات الواردة فيه.

جدول المحتويات

2

مقدمة

3

معلومات عن مرض باركنسون

5

أعراض مرض باركنسون

9

تشخيص مرض باركنسون

10

خيارات العلاج

14

التغذية

16

التمارين الرياضية

18

التعايش مع مرض باركنسون

20

أن تكون شريكاً في الرعاية

21

الدعم

24

شكر وتقدير



مرض باركنسون في أفريقيا

يعد مرض باركنسون ثاني أكثر الاضطرابات العصبية شيوعاً في العالم (بعد مرض الزهايمر) وهو الأسرع زيادةً من حيث عدد الحالات في الوقت الحالي؛ فمن المتوقع أن ترتفع الحالات في جميع أنحاء إفريقيا بشكل كبير في السنوات القادمة. و مع هذه الزيادة المتوقعة، تأتي حاجة أكبر لمعالجة المشاكل المرتبطة به في أفريقيا كنقص الوعي والمفاهيم الخاطئة ووصمة العار المحيطة به.

يعد إنتاج هذا الكتيب جزءاً من مبادرة أكبر وهي حملة مرض باركنسون - S.E.E. ، والتي تم جمعها عن طريق منظمة باركنسون في إفريقيا و IPDGC-Africa لمعالجة ندرة الموارد التوعوية والتعريفية ذات الصلة في إفريقيا. لمعرفة المزيد حول هذه المبادرة، أو للحصول على ترجمات أخرى لهذا الكتيب، يرجى زيارة www.parkinsonsafrica.org أو www.ipdgc-africa.com.

إذا كنت تعاني من الباركنسون أو ترغب في معرفة المزيد عن هذا المرض، فقد تم وضع هذا الكتيب من أجلك. نحن نتفهم أن التشخيص بمرض باركنسون يمكن أن يكون تجربة صعبة عاطفياً، وربما مخيفة للبعض، لكننا نعتقد أن التزود بالمعلومات الصحيحة هو أفضل طريقة للتعامل معه. هذا الكتيب هو أحد الموارد العديدة التي جمعناها لمساعدتك على مقاومته. للحصول على معلومات وموارد إضافية بشأن الباركنسون، يرجى زيارة

www.parkinsonsafrica.org.

ما هو مرض باركنسون؟

تم وصف مرض باركنسون في عام 1817 من قبل د. جيمس باركنسون - لندن على أنه مرضٌ مزمن (مدى الحياة) يصيب الدماغ ويزداد سوءاً بمرور الوقت.



يؤثر مرض باركنسون بشكل أساسي على المادة السوداء في الدماغ وهي الجزء المسؤول عن التحكم في الحركة. و تلعب هذه المنطقة أيضًا دورًا مهمًا في وظائفٍ أخرى مثل التعلم والسلوك والنوم والألم والذاكرة. قد يؤثر مرض باركنسون أيضًا على أجزاء أخرى من الجسم مثل الأمعاء والعظام والعينين.



باركنسون سي بوكو

عيادة صحية خاصة بمرض باركنسون في أوغندا

ما هي أسباب مرض باركنسون؟

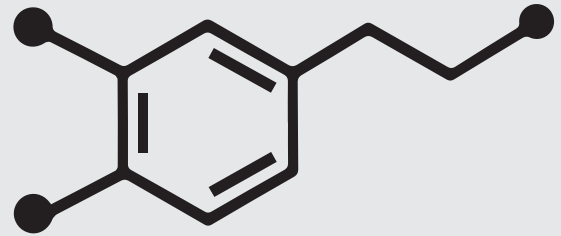
يحدث مرض باركنسون عندما تتوقف الخلايا الدماغية المنتجة لمادة الدوبامين (مادة كيميائية تفرز في الدماغ) عن العمل بشكل صحيح وتموت قبل أوانها. وهناك أيضًا مواد كيميائية أخرى في الدماغ تساهم في تطور هذا المرض. لازل الباحثون غير متأكدين من أسباب حدوث ذلك، لكنهم يعتقدون بأن هناك عدة عوامل تلعب دورًا مهمًا في حدوثه منها العوامل الوراثية كالتغيرات الجينية، والعوامل البيئية مثل التعرض للمواد الكيميائية السامة، بالإضافة إلى التقدم في السن و الشيخوخة.

**Obeng Amoako
(Ghana)
Diagnosed at 60**



كيف أعرف بأنني مصاب بمرض باركنسون؟

قد يعاني الشخص المصاب بمرض باركنسون من عدة أعراض منها الرعاش والتصلب وفقدان أو انخفاض حاسة الشم والإمساك وصعوبة النوم وصغر خط اليد إلى جانب أعراض أخرى. خلال المراحل المبكرة من المرض، عادة ما تكون العديد من هذه الأعراض خفيفة وقد تمر دون أن يلاحظها أحد. إذا كنت قلقًا من إصابتك أنت أو أحد أفراد أسرتك بمرض باركنسون، فمن المهم التحدث مع خبير صحي للحصول على التشخيص المناسب.



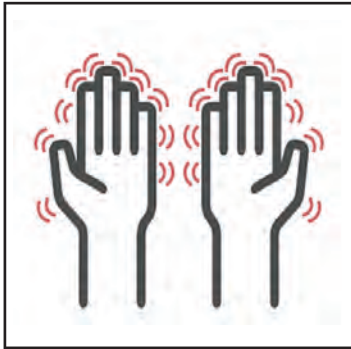
Dopamine

ما هي أعراض مرض باركنسون؟

يتميز مرض باركنسون بالأعراض الحركية (تلك التي تؤثر على الحركة) و الأعراض غير الحركية (تلك التي لا تؤثر على الحركة).

الأعراض الحركية

الأعراض الحركية الرئيسية الثلاثة لمرض باركنسون هي الرعاش، وبطء الحركة، و التصلب. على الرغم من شيوع هذه الأعراض، إلا أنه ليس بالضرورة أن يعاني منها كل شخص مصاب بمرض باركنسون.



الرعاش



تباطؤ الحركة



التصلب

الرعاش
الرعاش هو اهتزاز لا يمكن التحكم به لجزء من الجسم مثل اليدين أو الفكين أو الشفتين أو الساقين. يبدأ في جانب واحد من الجسم ويحدث عادة عندما يكون الجزء المصاب من الجسم في حالة راحة.

تباطؤ الحركة
بطء الحركة: يعاني الممرض عادة من بطء شديد في الحركة، و ينتج عنه صعوبة في أداء المهام مثل المشي و ربط رباط الحذاء.

التصلب
التصلب أو تيبس العضلات الذي يسبب صعوبة في الحركات مثل التقلب على السرير أو تأرجح ذراعيك أثناء المشي.

أعراض حركية أخرى

تشمل الأعراض الحركية الأخرى لمرض باركنسون قلة تعبيرات الوجه ، وخلل التوتر العضلي (أي انقباضات عضلية مؤلمة ولا يمكن التحكم بها) ، و وضعية غير مناسبة للجسم (قد ينحني الجسم إلى الأمام أو جانبًا) ، واضطراب في المشي مثل جر القدمين ، ومشاكل في التوازن ، وتغير في الكتابة حيث يصبح خط اليد أصغر وأصغر.

الأعراض غير الحركية

لدى مرض باركنسون أيضًا مجموعة واسعة من الأعراض غير الحركية. اكتشف الباحثون أن بعض هذه الأعراض، مثل انخفاض حاسة الشم والإمساك، تظهر غالبًا قبل سنوات عديدة من ظهور الأعراض الحركية. بعض الأعراض غير الحركية الشائعة تتضمن الآتي:

وتشمل هذه الصعوبات في التركيز والانتباه والتخطيط والقيام بأشياء متعددة في نفس الوقت وتنظيم وتذكر الأشياء

الصعوبات
المعرفية

اللامبالاة (عدم الاهتمام) ، القلق (الشعور بالقلق والخوف)، الاكتئاب (الشعور بالحزن) وسهولة الانزعاج

اضطرابات
المزاج

الأرق (صعوبة النوم) ، اضطرابات أثناء النوم، التفاعل الحركي مع الحلم والنعاس المفرط أثناء النهار

اضطرابات
النوم

الأعراض الأخرى غير الحركية

تشمل الأعراض غير الحركية الأخرى الألم، و الإرهاق (الشعور بالتعب)، و الإمساك، و انخفاض ضغط الدم عند الوقوف، و انخفاض حاسة الشم، و مشاكل في المسالك البولية، و مشاكل في الرؤية، و الهلوسة (تحدث عادة في المراحل المتأخرة من المرض بسبب الأدوية) و بالنسبة لبعض الأشخاص، فإن اضطرابات التحكم في الانفعالات ناجمة أيضًا عن بعض الأدوية (يمكن أن يشمل ذلك الرغبة المفرطة في شراء الأشياء أو المقامرة أو الدافع الجنسي المرتفع).

إذا كنت تعاني من أي (أو مجموعة) من هذه الأعراض، فمن المهم أن ترى خبيرًا صحيًا لاستبعاد الحالات الصحية الأخرى ذات الأعراض المماثلة لمرض باركنسون.



الأعراض الشائعة لمرض باركنسون

من الجيد ان تعرف

من المعرض لخطر الإصابة بمرض باركنسون؟

يعد التقدم في العمر أكبر عامل خطر للإصابة بمرض باركنسون، و معظم الأشخاص الذين يصابون بالمرض يبلغون من العمر حوالي 60 عامًا أو أكثر. و مع ذلك ، فإن مرض باركنسون لا يتقيد بالمرح حيث يمكن للأشخاص الأصغر سنًا أن يصابوا به أيضًا.

هل ينتشر مرض باركنسون في العائلات؟

يعاني معظم الأشخاص من مرض الباركنسون "المجهول السبب"، مما يعني أن السبب غير معروف. من الممكن (على الرغم من أنه نادر جدًا) أن ينقل الأشخاص مرض باركنسون إلى أطفالهم. ومع ذلك ، فإن الاختبارات الجينية المحددة للتنبؤ بهذا غير متوفرة في الوقت الحالي.

هل مرض باركنسون معدي؟

لا، مرض باركنسون ليس معديا. لا يمكن أن ينتشر من خلال الاتصال الوثيق مع شخص مصاب.

كيف يتطور مرض باركنسون؟

يختلف هذا من شخصٍ لآخر، و لكن بشكلٍ عام فإن مرض باركنسون يتطور تدريجيًا حيث تتفاقم الأعراض ببطء مع مرور الوقت. في المراحل المبكرة من المرض ، يستطيع العديد من الأشخاص القيام بوظائفهم اليومية كالمعتاد.

هل مرض باركنسون قاتل؟

مرض باركنسون ليس مرضًا مميتًا، ولن يتغير متوسط العمر المتوقع لمعظم الناس نتيجة لتشخيصهم (بشرط أن يتلقوا الرعاية والعلاج المناسبين). ومع ذلك ، فإن بعض الأعراض الأكثر تقدمًا يمكن أن تؤدي إلى زيادة العجز وتدهور الصحة.

كيف يتم تشخيص مرض باركنسون؟



عادة ما يتم تشخيص مرض باركنسون من قبل طبيب أعصاب (الطبيب الذي يتعامل مع الحالات التي تؤثر على الدماغ والأعصاب والحبل الشوكي) أو طبيب أمراض الشيخوخة (طبيب متخصص في رعاية كبار السن) أو طبيب فيزيائي متخصص. على الرغم من عدم وجود اختبار محدد لمرض باركنسون حاليًا، إلا أنه يمكن لطبيبك إجراء تشخيص بعد مراجعة تاريخك الطبي وتقييم الأعراض وإجراء سلسلة من التقييمات البسيطة حيث قد يُطلب منك القيام بأنشطة مثل النقر بأصابعك والوقوف على كرسي، المشي أو الكتابة أو التحدث.

الدكتورة فيدا أوبيز
طبيبة متخصصة، كات كوماتشي، غانا

احدى الاقتباسات المفضلة لدي هي "ليس ما يحدث لك هو الذي يحدد مدى تقدمك في الحياة؛ بل ما تفعله حيال ذلك". هذا ما أستخدمه غالبًا لتشجيع مرضاي.

- دكتورة أوبيز

هل يوجد علاج لمرض باركنسون؟

لا يوجد علاج حاليًا لمرض باركنسون، لكن العلماء يعملون بنشاط لإيجاد أدوية للتحكم في المرض وعلاجه. حتى ذلك الحين، هناك خيارات علاجية مختلفة متاحة للتحكم في أعراض مرض باركنسون.



هل يجب علي تناول أدوية لمرض باركنسون؟

في مرحلة ما، نعم، على الأرجح ستفعل. ومع ذلك، فإن تشخيصك بمرض باركنسون لا يعني أنك ستحتاج إلى البدء في تناول الأدوية على الفور. في المراحل المبكرة من التشخيص، يستطيع بعض الأشخاص التعامل مع أعراضهم بدون أدوية، ولكن هذا ليس هو الحال بالنسبة للجميع. إن القرار بشأن موعد بدء العلاج و الخيارات العلاجية التي يجب استخدامها هو قرار شخصي يجب عليك اتخاذه بعد الموازنة بين خياراتك مع طبيب الأعصاب الخاص بك. و بمجرد أن تبدأ في تناول الأدوية، يجب أن تستمر في تناولها باستمرار، حتى بعد تحسن الأعراض. يجب ألا تبدأ أو تتوقف عن تناول أي من أدوية باركنسون دون المناقشة مع طبيبك.

كيف يمكنني التعامل مع مرض باركنسون بشكل أفضل؟

إن أفضل الطرق للتحكم في مرض باركنسون تتضمن مجموعة من الأدوية والعلاجات و إتباع أساليب الحياة الصحية - والتي تتضمن ممارسة الرياضة بانتظام، واتباع نظام غذائي صحي ومتوازن، وضمان الحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد وتقليل التعرض للإجهاد. و مع ذلك، فإن بعض الأعراض ستتحسن من العلاج أو الأدوية المستهدفة؛ على سبيل المثال، علاج النطق واللغة لصعوبات النطق أو البلع، والعلاج الطبيعي للعضلات المتيبسة و مشاكل التوازن والخوف من السقوط.



مجموعة OAUTHC لدعم مرض باركنسون، إيل-إيف، نيجيريا

هل هناك آثار جانبية للأدوية؟

كما هو الحال مع أي دواء، يمكن أن يكون لأدوية باركنسون آثار جانبية. يجب مراقبة بعض هذه الآثار الجانبية عن كثب حيث يمكن أن يكون لها تأثير كبير على الحياة اليومية. إذا كنت قلقًا بشأن هذه الآثار الجانبية، يجب عليك التحدث إلى طبيبك. لا تتوقف فجأة عن تناول الأدوية الخاصة بك حيث قد تواجه أعراض انسحاب خطيرة و مزعجة.



الآثار الجانبية المدرجة أدناه هي لبعض أدوية باركنسون. إن الفهم الجيد لها يجعلك في وضع أفضل لاتخاذ قرارات مبنية على المعرفة الصحيحة في حال أنك بدأت في الشعور بهذه الأعراض.

خلل الحركة

هي حركات عضلية لا يمكن السيطرة عليها تشبه الهزات أو الحركات الملتوية. يمكن أن تؤثر على أجزاء مختلفة من الجسم مثل الذراعين والساقين. يحدث هذا بعد الاستخدام المطول ليفودوبا (عقار باركنسون).

صعوبة التحكم في الحركة

يحدث هذا عندما تبدأ بملاحظة التراجع بين قدرتك على التحكم الجيد في أعراض حركتك و التحكم بشكل أقل. يحدث هذا عادةً عندما يبدأ مفعول ليفودوبا في التلاشي.

اضطرابات السيطرة على الانفعالات

تحدث عندما يكون لدى الأشخاص رغبة شديدة في التصرف بطريقة معينة. غالبًا ما يقومون بسلوكهم بشكل متكرر كطريقة لتقليل القلق أو التوتر الناتج عن رغبتهم.

الهلوسة والأوهام

الهلوسة هي رؤية أو سماع أو الشعور بأشياء غير موجودة. الأوهام هي أفكار أو معتقدات أو مخاوف غير عادية لا تستند إلى الواقع. لا يعاني الجميع من هذا التأثير الجانبي وهو أكثر شيوعًا في المراحل المتقدمة من مرض باركنسون.

اضطرابات النوم

يمكن لبعض أدوية باركنسون أن تجعلك تشعر بالنعاس الشديد دون سابق إنذار. اقرأ النشرة الداخلية للأدوية بعناية.

تغيرات ضغط الدم

يمكن لبعض أدوية باركنسون أن تجعل ضغط الدم ينخفض بسرعة، مما يسبب لك الشعور بالدوار أو الإغماء. لذلك، ننصحك بفحص ضغط دمك دائمًا.

ماذا يجب أن أكل؟

في حين أن هناك دراسات جارية تبحث في آثار النظام الغذائي على أعراض مرض باركنسون وأدوية باركنسون، إلا أنه لا يوجد نظام غذائي علاجي واحد مقبول على نطاق واسع باعتباره "الطريقة الصحيحة" لتناول الطعام لمرضى باركنسون. ما هو مقبول عالميًا ويوصى به هو أن الحصول على التغذية السليمة من نظامٍ غذائيٍّ صحي هو أمر ضروري لعافيتك.

بشكل عام فإن قواعد اتباع نظام غذائي صحي هي:

- تناول أنواعٍ مختلفةٍ من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية المختلفة (الكربوهيدرات و البروتينات والفيتامينات وما إلى ذلك) لضمان حصول جسمك على العناصر الغذائية التي يحتاجها ليعمل بشكل صحيح.
- ضع في اعتبارك كمية وجباتك. يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى زيادة الوزن وبالمقابل فإن عدم تناول ما يكفي من الطعام قد يؤدي إلى فقدان الوزن؛ وكلاهما سيضيف المزيد من المضاعفات الصحية.
- اشرب الماء لتحافظ على رطوبتك.



هل يمكنني تناول المكملات الغذائية؟

بشكلٍ مثالي ، يجب أن تحصل على مختلف العناصر الغذائية من الطعام بدلاً من المكملات. إذا شعرت بالحاجة إلى تناول المكملات فيجب عليك إستشارة طبيب الأعصاب أو اختصاصي التغذية قبل تناولها. و من الجدير بالذكر أن هناك العديد من الإدعاءات حول قدرة المكملات المختلفة على تحسين أعراض مرض باركنسون إلا أن العديد من هذه الادعاءات لا تمتلك سوى القليل من الأدلة العلمية الداعمة. و بغض النظر عن ذلك ؛ يجب أن تدرك أن بعض المكملات الغذائية يمكن أن تتداخل مع امتصاص الأدوية الخاصة بك.



كيف يؤثر الطعام على أدويتي؟

بالنسبة لبعض الأشخاص المصابين بمرض باركنسون، يبدو أن البروتينات (التي يمكن العثور عليها في اللحوم والأسماك والبيض والجبن والفاصوليا) تتعارض مع مدى جودة امتصاص الجسم لليفودوبا (عقار باركنسون). لهذا السبب، قد تستفيد من تناول الدواء قبل 30-60 دقيقة من تناول الوجبة، أو بعد ذلك بساعتين. يمكن أن يجعل ليفودوبا الناس يشعرون بالمرض. قد يساعد تناول وجبة خفيفة منخفضة البروتين (مثل البسكويت) عند تناول جرعتك في تقليل هذا التأثير الجانبي.

ما الدور الذي تلعبه التمارين في مرض باركنسون؟

كما هو الحال مع التغذية السليمة فإن التمارين الرياضية تعتبر جزءًا أساسيًا للحفاظ على الصحة و العافية للجميع. ومع ذلك، فإن ممارسة الرياضة مهمة بشكل خاص لمرضى باركنسون. في بعض الأحيان، قد تشيك الأعراض الحركية (مثل التيبس) أوالأعراض غير الحركية (مثل اللامبالاة أو الألم أو التعب) عن مجرد محاولة القيام ببعض التمارين الرياضية؛ ومع ذلك، من المهم حقًا أن تدرك أنه عندما يتعلق الأمر بالتحكم في الأعراض، فإن التمارين الرياضية لا تقل أهمية عن الأدوية بل ويمكن أن تساعد في تحسين النوم، والإمساك أو مشاكل المزاج، وتقليل الانزعاج من الألم والأعراض الأخرى التي تؤثر على الحركة. تشير الدراسات إلى أن ممارسة الرياضة لمدة 2.5 ساعة أسبوعيًا يمكن أن تحسن من الأعراض وتؤخر تقدم المرض لديك. إضافة إلى ذلك فإن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام يمكن أن تساعدك في التعامل مع بعض الآثار الجانبية للأدوية.



درس التمرين على كرسي

دعم مرض باركنسون ، كونستانتيا بارك ، جنوب أفريقيا

ما نوع التمرين الذي يجب أن أمارسه؟

لا يوجد تمرين مثالي للجميع. يجب أن تركز على الأنشطة التي تستمتع بها وتكون قادرًا جسديًا على القيام بها. هناك العديد من الأنشطة المختلفة التي يمكنك القيام بها للبقاء نشيطًا بدنيًا و بناءً على أعراضك وقدراتك الجسدية، يمكنك ممارسة التمارين التي تتطلب بعض الجهد مثل المشي السريع وركوب الدراجات والسباحة والجري والملاكمة والرقص والمشي لمسافات طويلة والضغط والقفز أو حتى رفع الأثقال.



مجموعة OAUTHC لدعم مرض باركنسون ، إيل-إيف، نيجيريا

إذا كنت قد عانيت من مرض باركنسون لمدة طويلة، أو كانت أعراضك أكثر تعقيدًا، فيمكنك التركيز على تحسين بعض الأنشطة اليومية التي تواجه صعوبة في القيام بها مثل النهوض من الكرسي، والإنحناء وزراعة النباتات، وتمدد الجسم بشكل عام، وتأرجح الذراعين أثناء المشي. إذا كنت تواجه مشكلة في الوقوف أو الحفاظ على توازنك، يمكنك القيام ببعض هذه الأنشطة وأنت جالس.

مع تقدم المرض فإنه من المتوقع أن تقوم بإجراء تغييرات تدريجية في حياتك اليومية حيث أنك قد تحتاج إلى مزيد من المساعدة للقيام ببعض الأشياء. هناك الكثير من الوسائل المساعدة التي يمكنك استخدامها لتجعل حياتك أسهل. قد يكون من الصعب قبول الحاجة إلى البدء في استخدام أدوات المساعدة، ولكن قد تجد أن المعدات المتخصصة (على سبيل المثال، قضبان الإمساك أو عصي المشي) يمكن أن تساعدك بالفعل على أن تصبح أكثر استقلالية. يوجد أنواع مختلفة من الأدوات والأجهزة المتاحة لمساعدتك إذا كنت تعاني من صعوبة في عمل بعض الأشياء مثل الاغتسال والاستحمام والوصول للأشياء المرتفعة و الأكل والشرب.

الكثير من المصابين بمرض باركنسون قادرون على الحفاظ على موقف إيجابي بالرغم من التحديات التي يواجهونها. أنهم لا يفعلون ذلك من خلال التظاهر بأنه ليس هناك صعوبة تواجههم، ولكن من خلال الفهم لكيفية تأثير مرض باركنسون عليهم والعمل على حله. جزء من هذه العملية يتضمن القيام بالأشياء التي تجلب السلام والفرح (على سبيل المثال، الاستماع إلى الموسيقى، والمشي، والرقص، والتأمل، وما إلى ذلك). من المفيد أيضًا التركيز على الأشياء التي يمكنك القيام بها بدلاً من الأشياء التي لا يمكنك القيام بها.



وسوا محمد ، أوغندا
(شخص يعيش مع مرض باركنسون)

هل لا يزال بإمكانك القيادة مع مرض باركنسون؟

لا يعني تشخيص مرض باركنسون بالضرورة أنه يجب عليك التوقف عن القيادة؛ ومع ذلك، فإن طبيب الأعصاب الخاص بك هو الأفضل لإجراء هذا التقييم معك. يرجى ملاحظة أن النعاس وبدء النوم المفاجئ تعتبر من الآثار الجانبية لبعض أدوية باركنسون وقد تكون شديدة في بعض الأحيان. إذا واجهت أيًا من هذه الأعراض، فلا يجب عليك القيادة ويجب إبلاغ طبيب الأعصاب الخاص بك في أقرب وقت ممكن.



هل يمكنني الاستمرار في العمل وأنا مصاب بمرض باركنسون؟

نعم! إن مجرد تشخيص إصابتك بمرض باركنسون لا يعني أنه يجب عليك التوقف عن العمل. إن العمل مصدر مهم للدخل، و يمكنه المساهمة في بناء الثقة و احترام الذات. يجب أن تفكر جيدًا في التحدث إلى صاحب العمل حول حالتك لأن الأعراض ستصبح واضحة في النهاية.

أن تكون شريكاً في الرعاية

ما هو دوري بصفتي شريك رعاية؟

إن دورك كشريك في الرعاية يتضمن القيام بأدوار متعددة مثل أن تكون مهتماً بالرعاية الصحية، وإدارة وجدولة الأدوية، والمساعدة في الرعاية اليومية مثل الحفاظ على النظافة وارتداء الملابس بالإضافة وتقديم الدعم العاطفي للشخص الذي تقوم برعايته. من المهم إدراك بأن هذا الدور سيتغير مع مرور الوقت فمع تقدم المرض، سيحتاج الأشخاص المصابون إلى مزيد من المساعدة في مختلف الأنشطة اليومية. إن الفهم الجيد للمرض و أعراضه يجعل شريك الرعاية أكثر استعداداً لتقديم أفضل رعاية للشخص المصاب بمرض باركنسون.



بيتي ومايك أندرسون ، كينيا
(زوجان مصابان بمرض باركنسون)

ماذا عن احتياجاتي؟

أحد أكبر التحديات التي يواجهها مقدمو الرعاية هو الموازنة ما بين احتياجاتهم واحتياجات الشخص الذي يعتنون به. من المهم تخصيص وقت بعيداً عن واجبات تقديم الرعاية والحفاظ على الروابط الاجتماعية الأخرى وطلب المساعدة عند الحاجة لمساعدتك في التعامل مع مسؤولياتك الإضافية وضغوطك.

إذا كنت تريد أن تذهب بسرعة ، اذهب بمفردك.
 إذا كنت تريد أن تذهب بعيدًا ، فاذهب معًا.
 - مثل أفريقي

نحن في مهمة لتمكين مجتمع مرض باركنسون الأفريقي بشكل كامل، لكن لا يمكننا القيام بذلك بمفردنا - نحن بحاجة إليك! سواء تم تشخيصك بمرض باركنسون، أو أنك تعرف شخصًا (صديق، زميل في العمل، جار، قريب، وما إلى ذلك) تأثرت حياته بمرض باركنسون، أو كنت أخصائيًا صحيًا ترى أشخاصًا يعيشون مع مرض باركنسون، فنحن نعتبرك جزءًا مهمًا من هذا المجتمع.



مسيرة التوعية بمرض باركنسون
 مجموعة دعم سي بوكو لمرض باركنسون، أوغندا

نريد أن نقطع شوطاً بعيداً في معالجة نقص الوعي بمرض باركنسون في جميع أنحاء القارة الأفريقية، وفي الحد من وصمة العار المرتبطة به؛ وزيادة مشاركة مجتمعنا وتمثيله في أبحاث مرض باركنسون؛ وإلى حد بعيد في تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية لمرضى باركنسون وخيارات العلاج لأولئك الذين يفتقرون إليها.

نحن نعلم أننا لا نستطيع أن نذهب بعيداً لوحدها، لذلك نطلب منك الانضمام إلينا ونحن نبني هذا المجتمع ونتوسع فيه. يرجى زيارة www.parkinsonsafrica.org لمزيد من المعلومات حول كيفية الانضمام إلينا.



مسيرة التوعية بمرض باركنسون
مجموعة دعم سي بوكو لمرض باركنسون، أوغندا

يرجى التواصل مع teamafrica@parkinsonsafrica.org إذا كنت تعرف مجموعة دعم لمرض باركنسون في إفريقيا غير مدرجة أدناه.

Cameroun (Yaoundé)

Parkinson Cameroun
<https://parkinson-cameroun.business.site/>
 parkinsoncameoun@aol.com
 +237656478340

Ethiopia

Parkinson Patients Support
 Organisation - Ethiopia (PPSO-E)
www.parkinsonsethiopia.org
 Parkinsonassociation11@gmail.com
 parkinsonsethiopia@gmail.com
 tensae.deneke6@gmail.com
 +251911701362; +251911548668

Ghana (Accra)

Parkinson's Disease Support Group
 jervisdjokoto@yahoo.com
 +233208160289

Ghana (Kumasi)

Anidaso Parkinson's Disease
 Foundation
www.anidasopd.org
 contact@anidasopd.org
 +2330545919887; +2330209656459;
 +2330541111724

Kenya (Kisumu)

Parkinson's Support Group
 tkkraftop@gmail.com

Kenya (Mombasa, Nairobi)

Parkinson's Support Group
 parkinsonkenya@gmail.com
parkinsonkenya.wixsite.com/website/
 0707 564 733; 0722 722 090

Kenya (Nairobi)

Africa Parkinson's Disease
 Foundation
www.africaparkinsons.org
 hellen@africaparkinsons.org

Nigeria (Ile-Ife)

OAUTHC PD Support Group
 Address: Dept. of Medical
 Rehabilitation, Obafemi Awolowo
 University Teaching Hospital
 Complex, Ile-Ife
 abiolaogundele@yahoo.com

Nigeria (Lagos)

LUTH Movement Disorders Clinic
 Medical Outpatients Unit
 3rd Floor, LUTH MOP
 Ishaga Road, Off Itire Road
 Idi Araba, Lagos State, Nigeria.
 Email: medicineluth@gmail.com
 Phone (sms only): +234 702 513 5883

South Africa

Parkinson Support Constantia Park
<https://www.facebook.com/parkinsonsupportconstantiapark>
 cassie2@telkomsa.net
 +27820511582

Uganda

Parkinson's Si Buko
www.parkinsonsisnotwitchcraft.com
 info@psbu.org; + 256 705 271850

تم إنتاج هذا الكتيب بشكل مشترك من قبل باركينسون أفريقيا و IPDGC - إفريقيا. نود أن نشكر ونعترف:

★ UCL GLOBAL ENGAGEMENT OFFICE و UCL GRAND CHALLENGES لرعايته هذا المشروع؛

★ PARKINSON'S UK، للسماح لنا باستخدام جزء من موادهم لتطوير هذا الكتيب؛

★ الأفراد المصابون بمرض باركينسون (بما في ذلك أفراد الأسرة ومقدمي الرعاية) وأخصائيي الرعاية الصحية الذين ساعدوا في مراجعة هذا الكتيب:

● K Ray Chaudhuri and Kings Parkinson's Centre of Excellence

● Dr. Natasha Fothergill-Misbah

● Dr. Michael Temgoua

● Dr. Abiola Ogundele

● Dr. Mohamed Salama

● Dr. Olaitan Okunoye

● Dr. Yared Zenebe

● Mr. Bode Olomolaiye

● Mrs. Betty Oloo Anderson

● Ms. Oluwabunmi Salami

● Ms. Ngozi V. Agwunwite

● Ms. Daniella Kemigisha

● Mr. Obeng Amoako

تتوفر أيضًا نسخ مترجمة من هذا الكتيب (بلغات أفريقية أخرى). يرجى زيارة www.parkinsonsafrica.org أو www.ip-dgc-africa.com لمزيد من المعلومات.



☎ +447760657517

✉ teamafrica@parkinsonsafrica.org

🌐 www.parkinsonsafrica.org

📍 International House, 12 Constance St.
London, E16 2DQ, United Kingdom



✉ mierizig@ipdgc-africa.com

🌐 www.ipdgc-africa.com

Supported by

