



Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

Iti Parkinson ay maysa nga sakit nga ____

Nga baring nga nagdakkil, ngem adda pay pag-asa nu agbahagi ka kengka kalusugan mo para sa maysa tuno duwva nga oras kada aldaw. Atoy gamot ket baring mayat tatta ngem Iti kasamaang palad ket ajay pinakamayay nga gamot para Parkinson nga sakit ket adda Iti epekto na. Kadwa Iti anya nga rehimeng gamot nga adda ka, kayat ko nga ag Itid Iti dagdag nga diskarte; adda Iti maysa nga kumbinasyon Iti mga aksyon nga mabalin mo nga aramidén tapnu mapabuti Iti kalidad ti biag mo. Daytoy ket Ibagbaga da nga "Get Moving Plan o Agpatuloy lang Iti pagkilos nga plano"

"Agpatuloy lang iti pagkilos nga plano"

1. Pilyim Iti biag

Nagsimple lang daytoy nga diggem ngem talaga met nga kailangan. Nagpintas Iti biag. Karkararang ko kada kayo nga panatilihin ta Iti mayat nga pagkita Iti utak. Atoy pananaw tayo ken kitain ta Iti nagdakkil pay nga lawaran. Nu mariknam nga kasla awan Iti sarili mon ket ikkatim dayta nga pag-lisip. Ipakpakita Iti pagbasbasa nga Iti positibo nga pananaw ket agnaynayon pay Iti pag-asa Iti biag ken talaga nga agpagpababa Iti pag atake Iti puso. Naammuan Iti mananaliksik Iti Yale University nga Iti maysa nga positibo nga panunut ket pagnaynayon pay Iti biag mo nga humigit-kumulang nga 7 1/2 nga tawin.

2. Ag-usar Iti espesyalista.

Adda Iti higit pay nga 100 nga neurological or sakit Iti utak. Ag-usar Iti maysa nga espesyalista Iti pinagkilos. Nakatuon Idjay partak nga development Iti Parkinson's nga pagresearch ken maysa nga pisikal nga therapist nga dalubhasa Iti Parkinsons tapnu agramid Iti ehersisyo ken pag-unat (Stretching) nga plano para lang kenka. Dati nga agsarding lang Iti kabassitan.

3. Hamunin mo Iti sarilim.

Sika ket agbalin nga motivated ken excited nu hamhamunin. Biag ket mas Interesting ken napudno Iti kulay. Ag-Itid daytuy Iti pag-asa. Tandaanam, jay pinakamagandang nga aldaw ket adda sammungam.

4. Nagdagdamag nga "Umadayo ka Iti Aparador"

Kankanayon Iti maysa nga tao nga adda Iti nagrigat nga sakit nga malumbay. Madi na kayat nga magamot Iti sabali, ken nasurk pay Iti agkita Iti perpektong oras tapnu Ibagda Iti kenyanan nga komonidad nga adda sakit mo. Nagdagdamag nga "Umadayo ka Iti Aparador" - Ibagam Iti sarilim nga komunidad. Ajay benepisyo na nu kanayon nga ummalis ka Iti balay yu ket madi ka nga agkaroon Iti dagdag nga nakem nga Ilimmeng ajay simtomas mo ken agnayon kenka nga adda nga komonudad nga adda lang Idta handang sumuporta kenka. Iti kakalabasan ket kankanayon nga bassit nga stress para kenyanan nga biag ken mayat nga suport. Maysa nga pangabak.



Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

5. Pag-lisip kaysa anya nga bagay.
Barbaring nga pumili ka sa pagitan Iti maysa nga nagmadi nga panunuot o maysa nga nabagsak nga bagi, Iti pagpilyan ket malinaw. Iti panunuot or Isip mo Iti mas mahalaga! karaniwan ket, nu gaano ka pay nga ag-ehersisyo ket Iti katawan mo ket humina, ngem panatilihin daytoy Iti utak ket nu makaala ka Iti adaptive devices tulad Iti walking cane o tungkod. Himukin Iti utak mo. Agsanay ka Iti ay-ayam nga crosswords or Sudoku.
6. Ag-ehersisyo kada aldaw.
Maymayat nga mapanatili Iti lakas ken balanse. Ag ehersisyo Iti minimum nga 1-2 oras kada aldaw. Iti ehersisyo ket duray anya Iti weight lifting, pagmamagna, pagbibisikleta, boksing, pilates, agsalsala, ken dadduma pay. Iti panagsaliksik ket agpagpakita nga Iti ehersisyo ay mabalin nga agpabuti Iti pagna, balanse, tagirgir Iti boses, kakayahang umangkop, lakas Iti higpit It paghawak, motor koordinasyon ken pinahusay nga mobilidad tapnu pababain Iti panganib ti pagbagsak. Iti tattawu nga agsikikap nga ag-ehersisyo Iti matindi ket mas kaunti Iti pagbabago Iti ken yana nga kaisipan dulot Iti panagtanda. Iti pag-aadal ket agpagpakita na Iti Parkinson's disease ket napapabuti nu ag-ehersisyo. Iti pangunahin nga sarita dituy ket ehersisyo. Iti am-amin nga paraan ket ugaliin nga agsimula Iti mabagal ngem siguraduhim lng nga taasam Iti Intensidad Iti ehersisyo. Awan Iti dahi-dahilan, Agkilos ka!
7. Ag-unat makadwa kada aldaw.
Gamitim Iti Parkinson specific nga pag-unat nga nakatutuk Iti pagpapapigsa Iti kalamnan sa pamamagitan Iti squatting, pag-uunat Iti dibdib ken balikat gamit Iti Ima ken pag-unat Iti Ima palabas ken balanse nga ehersisyo. Makitkita Iti pananaliksik nga Iti pag-uunat ket ag-Itid Iti lakas, balanse ken kakayahang umangkop. Agsanay kayu Iti mayat nga postura. Sika ket magulat Iti resul
8. Rumwar ka Iti balay yu kada aldaw.
Kanayun ka nga rumwar kada aldaw! Agparticipate Iti komunidad yu ket tapnu masuportahan Iti komunidad mu. Tattawu ket nilalang nga panlipunan.
9. I-renovate mu Iti balay mu.
I-renovate mo iti balay mu nga nakatuun iti pag-iwas iti pagbagsak ken nagdali nga sir-rikan. Haanen nga kailangan nga ag-apa ka iti balay. Aramidem nga nalaka iti balay mo iti gabgamit tulad iti grab bars, maysa nga shower, bangku tapnu upuan ket pagyagnan iti sapatos, ken dadduma pay.
10. Usarim iti adaptive nga gamgamit.
Usarem Iti duray anya nga tulong tapnu maalagaam Iti bagim ken tulongan ka nga manatili nga makihimok Iti Komunidad. Sitayo ket masuwerte nga nakabalay Iti panahon Iti high tech nga gamgamit. Usaren!



Get Moving!

Helping People with Parkinson's Move

Biag ket nagpintas ket sika ket mabalin nga kontrolin Iti Parkinson's para sa nagbayag ket naragsak nga biag, ngem daytuy ket adda kenyam nga Ima. Usarin Iti "Get Moving plan o agpatuloy lang Iti pagkilos nga plano" nga maysa nga bahagi Iti panagbiag mo. Adda lbaba Iti maysa nga link o website para Idjay plano.

Footnotes:

1. Positive thinking 'extends life'. BBC. Monday 7/29/17. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2158336.stm>
2. A movement disorder specialist is a neurologist who has received additional training in Parkinson's disease (PD) and other movement disorders including dystonia, chorea, tics and tremors. Whereas a general neurologist may treat patients with any of more than 100 neurological conditions, a movement disorder specialist focuses primarily on Parkinson's disease and movement disorders. <https://www.partnersinparkinsons.org/movement-disorder-specialists>
3. Universite de Montreal. "Health benefits of coming out of the closet demonstrated." ScienceDaily. ScienceDaily, 29 January 2013. <www.sciencedaily.com/releases/2013/01/130129074427.htm>.
4. Beth Fisher, et al. The Effect of Exercise Training in Improving Performance and Corticomotor Excitability in People with Early Parkinson's. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation. Vol 89, July 2008
5. Jay Alberts. Forced Exercise with Theracycle Parkinson's Disease Bikes - A Cleveland Clinic Research Study. Neurorehabil Neural Repair. 2009 Jul-Aug;23(6):600-8. Epub 2009 Jan 8.
6. Gerecke KM, Jiao Y, Pani A, Pagala V and Smeyne RJ (2010) Exercise protects against MPTP-induced neurotoxicity in mice. Brain Research, 1341: 72-83. Epub 2010 Jan 29.