

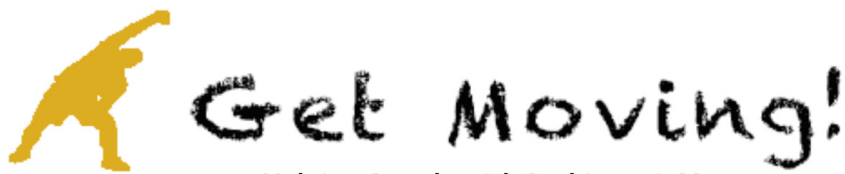


Ang Parkinson ay isang uri ng lumalalang sakit

na tunay ngang nakakatakot, ngunit merong pag-asa kung tutuunan mo ng pansin ang iyong kalusugan mga 1-2 oras kada araw. Ito'y hindi buong nalulunasan ng mga gamot at ang ilang mahuhusay na gamot para sa sakit na Parkinson ay may mga side effect. May nais akong imungkahi na gawin kasabay ng gamot na Iyong iniinom; may kombinasyon ng mga gawain na iyong magagawa para mapabuti ang kaledad ng Iyong buhay. Ito ang tinatawag na "Get Moving Plan."

“Get Moving Plan”

1. **Piliing Mabuhay.**
Mukhang napakadali nitong gawin pero lubhang napakahalaga. Magandang mabuhay. Kaya't iminumungkahi kong laging tumingin sa malaking larawan ng buhay. Kung naawa ka sa iyong sarili, alisin ito sa isip. Sabi sa mga pagsusuri, na ang positibong pagtingin sa buhay ay nagpapahaba ng iyong buhay na may average ng 7 1/2 taon.¹
2. **Gumamit ng mga espesyalista.** Merong mahigit na 100 neurological disorder. Gumamit ng espesyalista para sa ganitong sakit ² tuunan ng pansin ang mga mabibilis na pagsulong sa pagsusuri ng Parkinson at makipag ugnayan sa isang physical therapist na dalubhasa sa Parkinson upang makagawa siya ng planong ehersisyo na para lang sayo. Wag ito baliwalain.
3. **Araw-araw na hamunin ang sarili**
Tumataas ang motibasyon kung tayo ay hinahamon. Ang buhay ay nagiging mas interesante at nagkakaroon ng kulay. Binibigyan ka nito ng pag-asa. Tandaan, ang mga magagandang araw ay nalalapit na!
4. **Lumabas-labas Din**
Karanawin na sa taong may lumalalang sakit na matakot, na ayaw maging pabigat, ganun din ang makahanap ng oras para sabihan ang mga tao sa paligid mo. Lumabas-labas din - at sabihan ang iyong komunidad. Ang kabutihan nito ay kada aalis ka ng iyong bahay, hindi mo na kailangan takpan ang iyong mga sintomas at ang komunidad mo ay handang umalalay sayo. Ang resulta nito ay hindi ka na masyadong mag-aalala at mas marami pang suporta³.
5. **"Mind over matter".**
Kung kailangan mong pumili sa pagitan ng nanghihinang isip o nanghihinang katawan, malinaw ang sagot. Ang iyong utak ang mas mahalaga! Walang duda na kahit anong hirap ng iyong pag eehersisyo, magkakaroon pa rin ng pagkupas, kahit na laging naiisip na kahit kaya mong magkaroon ng mga bagay na tutulong sayo tulad ng tungkod. Aliwin ang iyong utak. Sanayin ito gamit ang mga larong crosswords o Sudoku.
6. **Mag ehersisyo araw-araw.**
Mahalaga na panatilihn ang lakas at balanse. Magehersisyo ng mga 1-2 oras kada araw. Haluan ito ng pagbubuhat, paglalakad, pagbibisekleta, boxing, yoga, sayaw, atbp. Ayun sa pagsusuri, ang ehersisyo ay nagpapainam ng lakad, balanse, panginginig, flexibility, lakas ng kapit, motor coordination, at napapabuti ng paggalaw na nagpapababa ng tsansang bumagsak³. Ang mga taong palaging nag-



Helping People with Parkinson's Move

eehersisyo ng marubdob⁴ ay hindi madaling naapektuhan ng mga pagbabago sa utak sanhi ng pagtanda. Base sa pagsusuri, ang sakit na Parkinson ay napabubuti ng ehersisyo. Marubdob na ehersisyo. Maaring magsimula ng mabagal ngunit siguraduhing haluan ito ng ilang marubdob na ehersisyo. Wag na magdahilan pa, magsimula na!

7. **Mag-unat unat dalawang beses kada araw**

Gamitin ang mga pag-uunat na ginawa para sa Parkinson na tumutuon sa pagpapalakas ng kalamnan, pag uunat sa bahaging dibdib at balikat kasama ang braso at kamay na inuunat palabas, at mga ehersisyong para sa balanse. Ayon sa pagsusuri, ang pag-uunat ay nagpapainam ng lakas, balanse, at flexibilidad. Sanayin ang tamang postura. Magugulat ka sa magiging resulta.

8. **Umalis sa iyong bahay araw araw**

Umalis sa iyong bahay araw-araw! Sumali sa iyong komunidad at ng masuportahan ka rin nila. Ang mga tao ay likas na mahilig makipagkapwa.

9. **Ayusin ang iyong bahay.**

Ayusin ang iyong bahay upang hindi ka madaling bumagsak at maayos na nakalakad. Hindi mo kailangan mahirap sa loob ng iyong bahay. Gawin ang iyong bahay na may kakapitan ka, o upuan sa shower are, upuan para umupo at ilagay ang iyong sapatos, atbp.

10. **Gumamit ng mga adaptive devices**

Gamitin ang lahat ng maaring makatulong sayo at makakunekta sayo sa iyong komunidad. Mapalad tayong nabubuhay sa panahon ng teknolohiya. Gamitin ang mga ito!

Magandang mabuhay at kaya mong kontrolin ang iyong Parkinson para sa mahaba't masayang buhay, pero ang lahat ng ito'y nasasayong mga kamay. Gawing bahagi ng iyong buhay ang "Get Moving plan".

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.