

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS CON PARKINSON AFECTADAS POR LA DANA

Estas recomendaciones han sido elaboradas por el grupo de expertos de Parkinson Valencia y revisado por expertos de la Sociedad Valenciana de Neurología, contando con su apoyo y garantía para su difusión.

1.- RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON PROBLEMAS DE NECESIDADES BÁSICAS

Falta de agua potable: pon especial cuidado en la cura de heridas o zona con PEG de los tratamientos avanzados (estomas). Utiliza suero fisiológico y lávate las manos antes de manipular estas zonas.

Falta de alimentos frescos: acude a centros organizados de donación de comida caliente. Es importante mantener una alimentación variada y nutritiva. Consume alimentos seguros y bien cocinados

Falta de agua en los sanitarios: no normalices el estreñimiento. Recuerda que es importante ir al baño con regularidad (cada 3-4 días, máximo). Te puede ayudar hacer ejercicio, beber agua.

Dificultades respiratorias y vocales: debido al exceso de humedad y el uso de mascarillas, puedes tener mayor dificultad para respirar. Ventila todos los días la casa y no tiendas la ropa dentro.

Si sientes que te falta el aire: tranquilízate y concéntrate en realizar una correcta respiración, toma el aire por la nariz y expúlsalo lentamente por la boca.

En caso de que notes exceso de mucosidad o picor en la garganta, puedes realizar vahos con manzanilla amarga y tomillo.

Si debido al ruido ambiental o al uso de las mascarillas, elevas mucho el tono de voz y te molesta la garganta, procura realizar ejercicios respiratorios y vahos buco-nasales.

2.- RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON PROBLEMAS DE ACCESIBILIDAD Y MOVILIDAD

Riesgo de caídas por suelos resbaladizos y calzada en mal estado: utiliza ayuda técnica y calzado adecuado si necesitas salir a la calle.

Intenta ir siempre con acompañamiento de otra persona.

Sal a la calle cuando estés en ON, evita hacer largos desplazamientos y recuerda descansar cada cierto tiempo. Caminar por lugares con fango es más tedioso y peligroso.

Si te encuentras en un edificio en el que el ascensor se ha visto afectado y debes utilizar las escaleras para salir: hazlo sólo cuando sea imprescindible y no sientas inestabilidad.

Intenta ir siempre con acompañamiento de otra persona.

Presta toda la atención a la acción de subir y bajar, poniendo atención a los agarres seguros y apoyo de los pies.

Habilitar sillas en cada rellano para poder descansar.

3.- RECOMENDACIONES RELACIONADAS CON PROBLEMAS DE AFECTACIÓN EMOCIONAL

Citas médicas y farmacología: avisa a tu centro de salud u hospital si no vas a poder acudir a una cita médica programada. De esta manera podrán adjudicarte otra más adelante. De todas maneras, para citas programadas desde los hospitales llamarán para cambio de cita, si fuera necesario.

Si necesitas nueva medicación se han ampliado la duración de las recetas crónicas a 45 días. Existe un teléfono para solicitar la medicación y conocer qué farmacias están habilitadas en tu localidad (Teléfono: 965918658).

Prevé la necesidad de la medicación farmacológica hospitalaria. Si has tenido que desplazarte a otra localidad por daños en tu vivienda deberás tener en cuenta el desplazamiento hasta tu hospital de referencia en el plazo estipulado para la recogida.

Dificultad en modificar tu rutina de atención a otras actividades diferentes a la DANA:

Marca tus tiempos de descanso.

Programas las tareas a realizar en el día, no improvises.

Pon límites en el tiempo empleado en cada tarea.

Crea nuevas rutinas que puedan fomentar la sensación de control y de desconexión también

Dificultad para conciliar y mantener el sueño:

Marca una hora para irte a descansar a la cama.

Busca métodos que faciliten el sueño (leer un libro, leche caliente, música relajante o programas de radio que no te interesen especialmente, impidiendo que tengas que prestar atención y te “aburran”...), evita la utilización de hábitos que puedan estimular tu cerebro y dificulten conciliar el sueño (juegos de móvil, ver una serie...).

Asilamiento social:

Mantén el contacto con tus familiares y/o amigos. Llama o manda mensajes, cuenta cómo te sientes.

Si puedes y tienes ocasión, fomenta la red vecinal para distraerte, compartir momentos con personas que están en tu misma situación puede ayudarte a sentir menos soledad.

Sufrimiento emocional constante por no salir de casa que acentúa más la problemática que se ha vivido:

Dedica un tiempo específico para informarte y evita la sobrecarga informativa y la exposición constante. Confía en fuentes oficiales.

Establece una rutina y horarios regulares para dormir, comer y realizar diferentes actividades que te ayuden a estar mejor: pasatiempos, ejercicios de movilidad, escuchar música. Cuídate, eres importante.

Evita el sedentarismo: camina por casa cada hora y aprovecha para hidratarte, pasa por la cocina y bebe agua. Recuerda que es importante mantener el cuerpo y la mente activas

Es un momento de compartir para reconstruirnos, lo que nos une nos ayuda a afrontar. Si sientes que la realidad vivida sientes que no lo puedo gestionar, busca ayuda profesional de la salud mental, no sientas vergüenza en pedir ayuda.

Pérdida de bienes materiales:

Reconoce tus emociones y lo que representa para ti sin juzgarlas porque sea algo material.

La tristeza, ira o impotencia está totalmente legitimada y no debes enjuiciarte.

Enfócate en lo que realmente puedas controlar, tiempo para procesar el presente para enfocar en un futuro más positivo.

Si hemos sufrido daños en nuestros bienes, propiedades personales o profesionales podemos sentirnos abrumados/a a la hora de realizar trámites con compañías de seguros, solicitud de ayudas a las administraciones públicas, peritajes, tasaciones y diversos procesos legales y administrativos relacionados con ayudas, indemnizaciones y reclamaciones.

Los servicios sociales municipales más cercanos a tu domicilio podrán asesorarte y acompañarte para que puedas resolverlos. Si no puedes desplazarte para realizar estas gestiones podemos apoyarte de forma telefónica.

Recuerda que desde Parkinson Valencia estamos a tu disposición por si necesitas ayuda o consejos según tu situación. puedes ponerte en contacto con nosotras respondiendo a este mensaje, en el teléfono 963 82 46 14 o mandando un email a info@parkinsonvalencia.es