

Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. There is no cure for Parkinson's, but it often progresses slowly and the signs can be managed.

Signs

The 4 most common signs of Parkinson's are:

- Tremors or shaking
- Muscle stiffness
- Slowed movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may have trouble walking, talking, or doing simple tasks such as bathing or dressing.

Your Care

When the signs cause you to have problems, your doctor may order medicine or physical therapy to help manage your signs. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

Things You Can Do to Manage Your Signs

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart.
- Use a 4-prong cane or a walker if needed.
- If you become stuck or freeze in one place, rock gently from side to side or pretend to step over an object on the floor.
- Place tape strips on the floor to guide you through your house. Remove area rugs and furniture from your walking path.
- Stand up from a chair or bed slowly to avoid feeling dizzy or lightheaded.

Maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson affecte la partie du cerveau qui contrôle le mouvement des muscles. La maladie de Parkinson ne peut être guérie, mais elle évolue généralement lentement et les signes peuvent être pris en charge.

Signes

Les 4 signes les plus communs de la maladie de Parkinson sont :

- Tremblements
- Raideur musculaire
- Mouvements ralentis
- Problèmes d'équilibre et de mouvement

Lorsque ces signes s'aggravent, vous pouvez avoir des difficultés à marcher, parler, ou faire de simples tâches comme se laver ou s'habiller.

Votre traitement

Lorsque les signes entraînent des problèmes, votre médecin peut vous prescrire des médicaments ou une thérapie physique pour faciliter la prise en charge de vos signes. Lorsque vos signes s'aggravent, la chirurgie peut être une option afin de réduire les tremblements.

Ce que vous pouvez faire pour prendre vos signes en charge

- Marchez doucement en vous tenant droit(e) avec les jambes relativement écartées.
- Utilisez une canne pourvue de quatre pieds ou un déambulateur si nécessaire.
- Si vous êtes coincé(e) ou bloqué(e) à un endroit, balancez-vous doucement de gauche à droite ou faites semblant de marcher par dessus un objet sur le sol.
- Placez des bandes adhésives sur le sol pour vous guider dans votre maison. Retirez les tapis et les meubles de votre zone de marche.
- Levez-vous doucement d'une chaise ou du lit pour éviter d'avoir des étourdissements ou des vertiges.

- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.
- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

Work closely with your health care team to manage your signs of Parkinson's.
Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

- Installez une lunette de toilettes surélevée pour mieux vous lever après avoir utilisé les toilettes.
- Rasez-vous avec un rasoir électrique.
- Portez des mocassins ou des chaussures avec des bandes Velcro.
- Portez des robes ou des pantalons simples comportant des ceintures élastiques comme des pantalons de survêtement.

Travaillez étroitement avec votre équipe soignante pour prendre en charge les signes de la maladie de Parkinson.

Parlez à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

Parkinsons Disease. African French