

Η σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική όταν ζείτε με τη νόσο του Πάρκινσον

Τι οφέλη θα μπορούσατε να έχετε από την αυξημένη δραστηριότητα;



Διατήρηση της καλής λειτουργίας του εγκεφάλου και του νου



Βελτίωση στο περπάτημα και την κίνηση



Βελτίωση της διάθεσης και της αυτοπεποίθησης



Βελτίωση της δύναμης



Βελτίωση του ύπνου



Βελτίωση της ισορροπίας και μείωση των πτώσεων



Βελτίωση της ποιότητας ζωής



Ενδεχόμενη επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου



Βελτίωση της υγείας της καρδιάς και των πνευμόνων



Μπορεί να μειώσει το «πάγωμα» της βάδισης



Μπορεί να μειώσει την κόπωση των μυών

Μειώστε τον κίνδυνο αυξάνοντας τη σωματική σας δραστηριότητα. Η τακτική σωματική δραστηριότητα μειώνει την πιθανότητα:



Διαβήτη Τύπου 2 -50%

Υψηλής Αρτηριακής Πίεσης -50%

Στεφανιαίας Νόσου -40%

Καρδιαγγειακών Παθήσεων -35%

Εγκεφαλικού -30%

Καρκίνου (Μαστού, Παχέος Εντέρου, άλλων) -25%

Πόνου στις Αρθρώσεις και τη Μέση -25%

Ανοιας -21%

Πτώσεων -21%

Παχυσαρκίας -10%

Πώς μπορεί η αυξημένη σωματική δραστηριότητα να βελτιώσει την ποιότητα ζωής μου;



Καλύτερη φυσική κατάσταση και ισχυρότεροι μύες



Περισσότερη ενέργεια και αισθάνεστε λιγότερο κουρασμένοι

Οι καθημερινές εργασίες εκτελούνται πιο εύκολα

Βελτιωμένη διάθεση, ύπνος και αυτοπεποίθηση.

Ακολουθήστε αυτές τις Κορυφαίες Συμβουλές για να παραμείνετε δραστήριοι:

- 1** Η σωματική δραστηριότητα είναι το μόνο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον εαυτό σας - Πάρτε τον Έλεγχο.
- 2** Επιλέξτε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν.
- 3** Αυξήστε τη δραστηριότητα σταδιακά και ξεκινήστε προσεκτικά. Μόλις ξεκινήσετε ή αν είστε ήδη τακτικά δραστήριοι, πιέστε τον εαυτό σας περαιτέρω, καθώς τα μεγαλύτερα οφέλη έρχονται με άσκηση υψηλότερης έντασης.
- 4** Εξετάστε το ενδεχόμενο να βρείτε έναν «φίλο άσκησης» - η σωματική δραστηριότητα είναι συχνά πιο ευχάριστη με άλλους - η κοινωνική αλληλεπίδραση βοηθά με κίνητρα και υποστήριξη.
- 5** Η αυξημένη σωματική δραστηριότητα και ένας συνδυασμός πιο απαιτητικών δραστηριοτήτων, μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητά σας να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες.
- 6** Διατηρήστε τον εγκέφαλό σας δραστήριο ταυτόχρονα με τη σωματική δραστηριότητα για τα μεγαλύτερα οφέλη - επικεντρωθείτε στο πώς το κάνετε, δηλαδή, τη στάση σας, τη συμμετρική κίνηση.
- 7** Δοκιμάστε την κίνηση με μουσική ή έναν ρυθμό. Πολλοί άνθρωποι με τη νόσο του Πάρκινσον το βρίσκουν ευεργετικό
- 8** Διαχειριστείτε τα φάρμακά σας γύρω από τη σωματική σας δραστηριότητα. Μπορεί να είναι καλύτερο να είστε δραστήριοι στα μέσα του κύκλου της φαρμακευτικής αγωγής σας, αλλά θα μάθετε πότε είναι η καλύτερη χρονική στιγμή. Εάν χρειάζεστε βοήθεια με αυτό, ενημερώστε τον επαγγελματία υγείας που σας παρακολουθεί.
- 9** Η σωματική δραστηριότητα μπορεί να είναι ευχάριστη σε ομάδες. Αναζητήστε τοπικές ομάδες δραστηριοτήτων. Υπάρχουν ειδικά προγράμματα για τη νόσο του Πάρκινσον που θα μπορούσατε να εξερευνήσετε, εάν θέλετε συγκεκριμένη καθοδήγηση.
- 10** Συνεχίστε τις δραστηριότητες είτε στο σπίτι, μόνοι σας, μέσα είτε έξω ή με άλλους, όλα βοηθούν. Προσαρμόστε τις δραστηριότητες που σας ταιριάζουν.
- 11** Ορίστε έναν στόχο και μην ξεχνάτε να γιορτάζετε τις επιτυχίες σας.

Ενσωματώστε μια δραστηριότητα στην καθημερινή ζωή:

