

# Lălele Proșii

Revista Asociației de luptă împotriva bolii Parkinson • [www.asociatia-antiparkinson.ro](http://www.asociatia-antiparkinson.ro)

An: 2012 • Nr. 3



- Conferința națională „Abordarea bolii Parkinson în modelul integrat: pacient-echipă medicală” - ediția a II-a pag. 2
- Tinerii luptă pentru persoanele care suferă de boala Parkinson pag. 4
- Trăind ca un învingător, în armonie cu boala Parkinson pag. 13

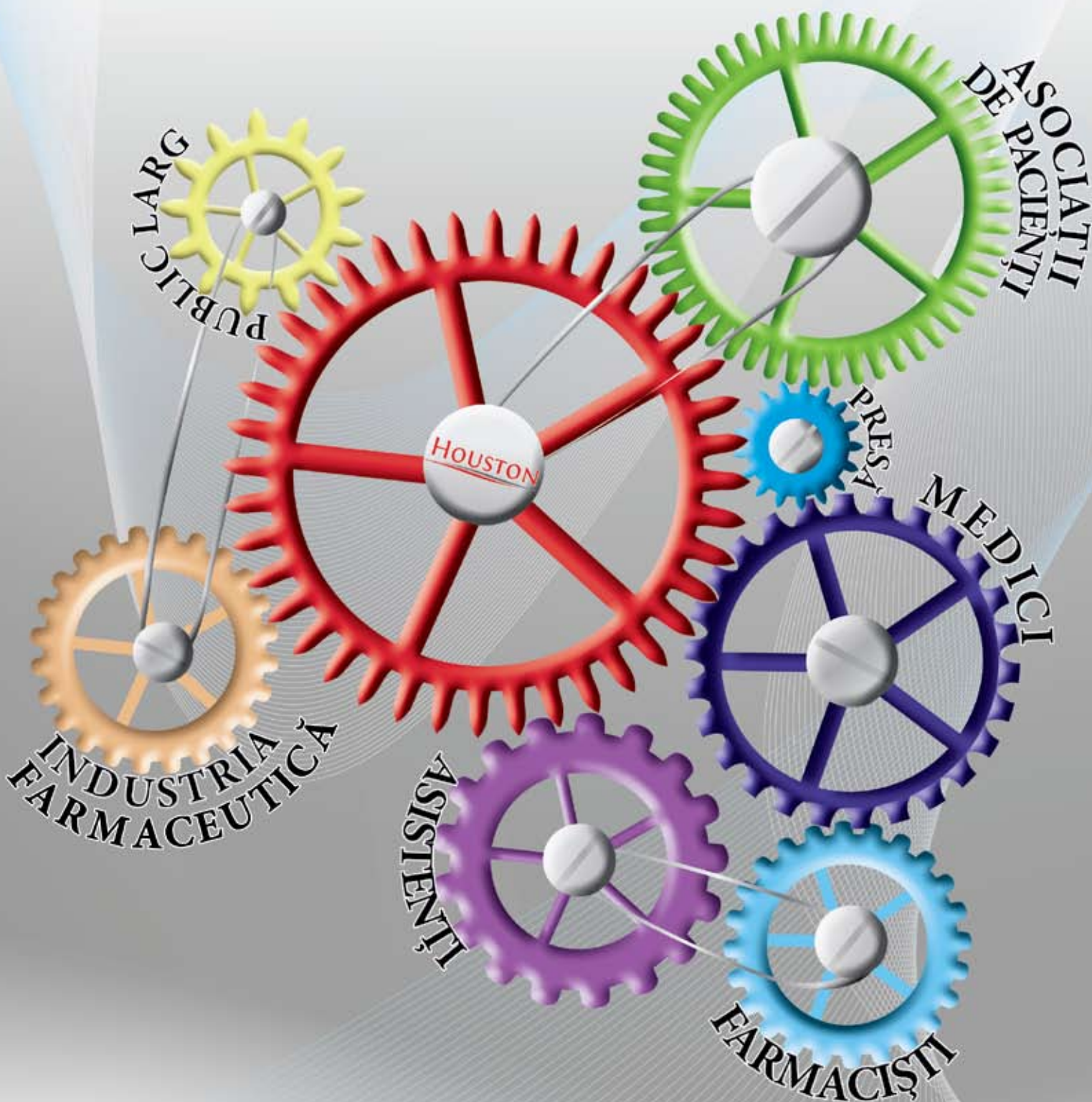
# HOUSTON

NO PROBLEM. ACTION!

Publicații Evenimente

PR medical și social

*Piesa de legătură între  
actorii din domeniul  
sănătății*



*Punem în mișcare mecanismele sănătății!*

# EDITORIAL



## „Să ne călăuzim cu inima”

Noi gândim continuu, fie că vrem sau nu. Fiecare dintre noi are aproximativ 60.000 de gânduri pe zi. Toate gândurile noastre produc consecințe, rezonanțe, pentru că fiecare gând este, de fapt, o energie pe care o lansăm în Univers și nu doar în direcția dorită, ci în toate direcțiile. Până nu demult, oamenii de știință au crezut că doar prin gândurile noastre emitem energie către exterior și că cel mai puternic emițător energetic din corpul nostru ar fi creierul, cu impulsurile sale electromagnetice, dar trupul nostru dispune de un emițător și mai puternic – INIMA – care generează un câmp electric mult mai mare decât cel al creierului.

Știința ne spune că atunci când simțim o emoție, ea este transpusă în energii electrice și magnetice corespunzătoare, care interacționează cu celulele corpului nostru și cu atomii lumii

înconjurătoare pentru a produce acele efecte formidabile de care vorbesc toate tradițiile spirituale autentice. Ele știu cum să orienteze atenția aspirantului către inimă, pe când noi o orientăm către rațiune, creând astfel o societate foarte mentală, bazată doar pe logică. Câmpurile electromagnetice generate de inimă au și o altă cauză la fel de importantă și anume CONVINGERILE noastre. Astfel se explică de ce vindecarea se obține mai repede printr-o susținere afectivă decât doar printr-un proces de gândire, pentru că noi emitem mai multă energie prin intermediul inimii decât prin intermediul creierului. Sentimentele umane care izvorăsc din inimă, având în spate convingerile noastre puternice modifică efectiv forma ADN-ului, iar acesta influențează direct SĂNĂTATEA.

**Dan Răican**

# Conferința națională „Abordarea bolii Parkinson în modelul integrat: pacient-echipă medicală” - ediția a II-a

Târgu-Mureș a fost anul acesta gazda celei de-a doua ediții a Conferinței naționale „Abordarea bolii Parkinson în modelul integrat: pacient-echipă medicală”, eveniment organizat de HOUSTON NPA pentru Asociația de luptă împotriva bolii Parkinson, care a reunit în amfiteatrul Facultății de Medicină Dentară nume sonore din domeniul neurologiei românești.

Evenimentul s-a desfășurat sub egida Societății de Neurologie din România și a fost coordonat de către șef lucrări dr. Szász József Attila, medic primar neurolog la Spitalul Clinic Județean de Urgență Târgu Mureș. Cea de-a doua ediție a conferinței a reunit peste 100 de participanți, în speță: pacienți, aparținători, reprezentanți ai autorităților medicale, medici neurologi și neurochirurghi, medici de familie, psihiatrii, geriatrii, specialiști în recuperare medicală, farmaciști și asistenți medicali. Manifestarea a fost creditată EMC și EFC, iar pe parcursul celor două zile lectori de renume au susținut prezentări pentru a aduce la cunoștință pacienților cu boala Parkinson cele mai noi informații privind această maladie la nivelul României precum: protocoale terapeutice în boala Parkinson, posibilități și limite în boala Parkinson, relația Societății de Neurologie din România cu Asociația de luptă împotriva bolii Parkinson, tulburările psihice și cele de somn în boala Parkinson, opțiunile

terapeutice „de top” disponibile în boala Parkinson, stimularea cerebrală profundă în boala Parkinson (SCP) - indicații, contraindicații plus prezentare de caz și informații despre apomorfină. Printre lectorii care au susținut prezentări în cadrul conferinței s-au numărat: șef lucrări prof. dr. Ovidiu Băjenaru – președinte Societatea de Neurologie din România, șef lucrări dr. Szász József Attila - Coordonator științific conferință, șef lucrări dr. Dan Fărcaș, conf. dr. Aurora Constantinescu, conf. dr. Cristina Panea, ing. Dan Răican, conf. dr. Szatmári Szabolcs, dr. Alina Verzea.

„Evenimentul acesta a creat o simbioză între pacienți, medici, farmaciști și asistenți, având o abordare inovativă și tratând teme de mare interes care conferă o șansă în plus pentru persoanele care suferă de boala Parkinson. Manifestarea a fost acompaniată de prezentarea revistei Lalele Roșii - numărul 2 și se integrează în seria de evenimente pe care Asociația de luptă împotriva bolii Parkinson le desfășoară, aducând avantaje membrilor acestei asociații”, a declarat Dan Răican, președintele Asociației de luptă împotriva bolii Parkinson.

În cadrul prezentărilor susținute de către dr. Viorelia Constantin și dr. Amalia Ene au fost prezentate progresele și îmbunătățirile rezultate în urma tratamentului cu Duodopa și a stimulării cerebrale profunde, într-un mod interactiv chiar cu

prezența pacienților supuși acestor tratamente. Printre lectorii de renume ai conferinței s-a numărat și prof. dr. Ion Pascu, fost rector al Universității de Medicină și Farmacie Târgu Mureș. Dr. Pascu a subliniat importanța acestor tipuri de manifestări atât pentru medici cât și pentru persoanele care suferă de boala Parkinson.

De la conferință nu au lipsit nici reprezentanți ai Asociației „Children’s Joy”, singura asociație a pacienților cu distonie din România. Conf. dr. Szatmári Szabolcs a oferit date importante în ceea ce privește demența în boala Parkinson, precizând că un procent cuprins între 20 și 70% din persoanele care suferă de boala Parkinson suferă de această tulburare. De asemenea dr. Szatmári a explicat cât de important este pentru pacientul cu boala Parkinson să beneficieze de intimitate, iar, atunci când nu se simte confortabil pentru că sunt prezente și alte persoane în timpul consultului, precum medici rezidenți sau asistente, acesta trebuie să ceară medicului ca discuția să se poarte doar între patru ochi. Prof. dr. Ovidiu Băjenaru, președintele Societății de Neurologie din România a oferit o serie de sfaturi bolnavilor în lupta cu această maladie, punctând faptul că „secretele în boala Parkinson sunt detaliile și sinceritatea comunicării medic-pacient”.

„Boala Parkinson nu se manifestă diferit în România față de alte părți ale lumii. Poate că diferențele apar în ceea ce privește nivelul de educație al pacienților cu boala Parkinson, de înțelegere a bolii și, de aceea, noi, ca medici, ținem foarte mult să fim prezenți la aceste manifestări dedicate pacienților cu boala Parkinson, pentru a informa corect: ce este această boală, cum

evoluează, ce perspective sunt pentru a fi tratați pacienții, cât de bine pot fi tratați, la ce să se aștepte în mod realist, ce perspective științifice sunt pentru a descoperi noi soluții de diagnostic și mai ales de tratament. Am fost prezenți la acest eveniment pentru a le aduce la cunoștință participanților toate aceste aspecte într-un limbaj mai apropiat pacienților decât medicilor”, a declarat prof. dr. Ovidiu Băjenaru, președintele Societății de Neurologie din România.

Conf. dr. Aurora Constantinescu a prezentat o serie de sfaturi prin care persoanele care suferă de boala Parkinson pot urma un proces de reabilitare complet. „Toți pacienții trebuie să știe că nu numai medicația primită oral este tot succesul. Fără să învețe o gimnastică a diferitelor părți ale corpului care sunt anchilozate, bolnavii nu pot să își asigure o bună performanță

fizică sau chiar psihică. Este o parte a medicinei pe care nu s-a insistat foarte mult la noi în țară, și este păcat. Pacienții cu Parkinson trebuie să învețe cum să se folosească la maximum de părțile funcționale ale corpului. E important să știe cum să și le îmbunătățească și că trebuie să facă antrenamente zilnice. Fiecare minut de antrenament este vital pentru pacient, iar oamenii diagnosticați se pot ajuta singuri pentru a surclasa efectele bolii, începând de la banalul mers pe jos și ajungând la părți de mobilitate a gâtului sau capului, dar și la stilul de alimentație sau de viață, într-un cuvânt aceste lucruri fac parte dintr-un proces de recuperare”, a declarat conf. dr. Aurora Constantinescu, Spitalul Clinic de Recuperare Iași. Dr. Dan Fărcaș a oferit pacienților diag-



nosticați cu boala Parkinson viziunea sa asupra felului în care această maladie se poate depăși și prin terapie nemedicamentoasă, ci mai degrabă printr-o atitudine pozitivă. „Maladia este aceeași pentru toți pacienții cu Parkinson. Ceea ce ne diferențiază pe unii de ceilalți este atitudinea. Dacă adopți o atitudine de luptător, dacă ești motivat să duci o viață bună, ai toate șansele să treci foarte ușor peste boală și să ai o evoluție lungă și frumoasă, metaforic spus, a bolii. Dacă, în schimb, adopți o atitudine de învins, de om marginalizat și mergi cu capul în pământ și nu găsești motivație în nimic, ești pierdut, pentru că atunci boala progresează foarte

repede și complicațiile nu întârzie să apară. Pe lângă medicație ai nevoie de un psihic bun, îți trebuie un stil de viață cât mai sănătos, cu mișcare, cu alimentație potrivită, echilibrată, iar totul va fi altfel”, a declarat Șef lucrări dr. Dan Fărcaș, Universitatea de Medicină și Farmacie Târgu Mureș - Coorganizator conferință. Dr. Dan Fărcaș este unul dintre cei mai vechi pacienți cu boala Parkinson din România, fiind diagnosticat cu această maladie în urmă cu 23 de ani.

Conferința națională „Abordarea bolii Parkinson în modelul integrat: pacient-echipă medicală” va fi organizată anul viitor la Cluj-Napoca.

## Tinerii luptă pentru persoanele care suferă de boala Parkinson



Sursa foto: Dan Raican

Zeci de voluntari ai Asociației de Luptă împotriva Bolii Parkinson, elevi ai Liceului Teoretic „Traian” Deva și ai Liceului de Muzică și Arte Plastice „Sigismund Toduță” Deva, vor participa la un program de pregătire în urma căruia vor învăța cum să îngrijească persoanele cu această maladie.

Proiectul face parte din programul „Tineret în acțiune” și este finanțat de Uniunea Europeană, fiind unul dintre puținele programe de reinserție socială adresat persoanelor care suferă de boala Parkinson din România.

Tinerii voluntari vor lua parte, preț de patru luni, la sesiuni de pregătire socială, medicală și psihologică pentru atragerea la acțiuni comune. Obiectivul major al acestui proiect este de a dezvolta în rândul tinerilor abilități de comunicare, de relaționare și de organizare și de a-i provoca în spiritul unor valori precum: dăruirea, succesul, lucrul în echipă și educația civică în comunitate. Ca obiective specifice ale proiectului se va urmări ca:

Tinerii să înțeleagă, să accepte și să prețuiască diferențele, dar și calitățile fiecărui individ; Implicația în proiect să fie una activă iar

dezvoltarea personală va fi un obiectiv major, un pas important în dezvoltarea caracterului tinerilor cu și fără dizabilități;

Proiectul diversifică paleta serviciilor educaționale non-formale pentru adolescenți și tineri la nivel local;

Contribuie la creșterea capacității de susținere a activităților de creație cu includerea persoanelor cu dizabilități.

Proiectul „Tinerii luptă pentru persoanele care suferă de boala Parkinson” din cadrul

Programului „Tineret în Acțiune” urmărește implicarea și responsabilizarea voluntară a tinerilor și oferă persoanelor bolnave de Parkinson șansa de acceptare și reintegrare în societate. Astfel, este acoperită nevoia tinerilor de a se implica în activități bine organizate în care să le fie folosit și stimulat talentul artistic și de socializare.

Proiectul a demarat la data de 15 septembrie 2012 și va fi finalizat la 8 decembrie 2012.

## Ziua Internațională a bolii Parkinson



Anul acesta, Ziua Internațională a bolii Parkinson a fost sărbătorită pe 11 aprilie, la Deva, prin conferința „NeuroPac”. Evenimentul a fost organizat de Houston NPA pentru Asociația de luptă împotriva bolii Parkinson. La conferință au luat parte aproximativ 130 de persoane care suferă de boala Parkinson, cadre medicale de specialitate, asistenți medicali, farmaciști și asistenți de farmacie. Cu toții au avut ocazia de a afla informații de ultimă oră de la cadrele medicale implicate în diagnosticarea, tratamentul și monitorizarea bolii Parkinson. Prin organizarea acestei conferințe, Asociația

de luptă împotriva bolii Parkinson a reușit să creeze un cadru propice pentru o mai bună informare asupra acestei afecțiuni neurologice. Evenimentul a fost creditat EMC și EFC. Lectorii conferinței „NeuroPac” au fost: dr. Gabriela Gros, dr. Doinel Crișan, dr. Elena Rusan, dr. Lavinia Bertalan, dr. Cristian Falup-Pecurariu, dr. Dan Fărcaș, farm. Maria Tălvescu și dr. ktp. Tiberiu Tătaru.

**Dr. Gabriela Gros** s-a descris drept „mesagerul medicilor de familie, cei cu care intră prima dată în contact persoanele care suferă de boala Parkinson. Dr. Gros a specificat că pacienții încadrați în gradul ușor sau mediu al

maladiei pot beneficia doar de medicamente gratuite. Încadrarea în gradul accentuat și grav oferă mai multe facilități pacientului: scutire la impozitul pe locuință sau pe terenul intravilan, dacă imobilul e pe numele pacientului, un număr de călătorii netaxabile, gratuitate la medicamente indiferent de afecțiunea care se suprapune peste boala Parkinson. Persoanele cu boală Parkinson în stadii extrem de avansate au dreptul la un însoțitor personal.

De asemenea, autoritățile locale sunt obligate fie să plătească o indemnizație de aproximativ 430 de lei pentru însoțitor, fie să angajeze un asistent personal, ce poate fi chiar membru al familiei și care poate însoți pacientul și la curele de balneofizioterapie.

**Dr. Rusan Elena**, medic neurolog la Spitalul Județean de Urgență Deva, a vorbit despre simptomele motorii ale bolii Parkinson: semnul număratului banilor, rigiditatea, hipertonia (contractura musculară), bradikinezia (lentoarea în mișcare), tremor de repaus, bradikinezie, hipokinezie (akinezie), postură în flexie, instabilitatea posturală. Dr. Rusan a explicat că echipa de recuperare a pacientului ar trebui să fie formată din: neurolog, kinetoterapeut, psiholog, ortofonist (pentru ameliorarea disabilității legate de comunicare, vorbire, înghițire), terapeut ocupațional, specialist în terapie recreativă, specialist în nursing și asistent social. În spitalul din Deva, echipa e formată doar din neurolog, psiholog și kinetoterapeut.

**Dr. Lavinia Bertalan** și-a deschis prezentarea spunând că „Viața de zi cu zi a pacientului cu boala Parkinson este o provocare pentru că simptomatologia diferă uneori și de la minut la minut”. Apoi, dr. Bertalan a oferit sfaturi practice care pot ușura viața cotidiană a bolnavilor de Parkinson:

- Legat de blocajul motor: acordați câteva secunde pentru a vă concentra asupra mișcării picioarelor, numărați pașii și începeți de pe aceeași parte de fiecare dată, ascultați sunetul pașilor și urmați ritmul, legănați-vă corpul pentru a ameliora mișcarea picioarelor, mergeți

înapoi sau în spatele cuiva, puneți un obstacol în fața pantofului.

- Legat de aspectul condusului în boala Parkinson, dacă există un risc de blocaj muscular sau dacă pacientul este agitat, se recomandă renunțarea la condus.

### **Alimentația**

- Evitați sucul de portocale, deoarece inhibă dopadecarboxilaza periferică.

- Evitați excesul de proteine în alimentație, deoarece acesta limitează absorbția de levodopa

### **Îmbrăcămintea**

- Preferați hainele sport largi, fără nasturi sau curele.

- Purtați pantofi cu un toc înălțat pentru a preveni căderea pe spate.

### **Sexualitatea**

Tulburările sexuale se datorează frecvent problemelor psihologice. Este foarte important să ascultați aceste probleme și să-l liniștiți pe pacient, arătând că nu există nicio acțiune directă a bolii Parkinson asupra capacității sale sexuale.

**Exercițiul fizic** trebuie încurajat. Sunt recomandate:

- Mersul pe jos

- Înotul

- Grădinăritul

- Bicicleta ergonomică

### **Intervențiile chirurgicale**

- Oferiți preoperator lista completă a medicației pe care o urmați medicilor.

- Evitați antiemeticele

- Aveți răbdare. Recuperarea poate dura ceva mai mult.

**Dr. Cristian Falup-Pecurariu** a explicat că persoanele care suferă de boala Parkinson pot avea tot spectrul tulburărilor de somn, precum: insomnie de inițiere, de menținere, sindromul picioarelor neliniștite, tulburări ale comportamentului asociate somnului REM. “Somnolența, ca și setea sau foamea, nu pot fi cuantificate. Frecvența insomniei crește odată cu nivelul tulburărilor motorii,



iar severitatea crește cu vârsta. Există medicamente care ajută pacienții, dar nu semnificativ.” Somnolența diurnă excesivă este asociată cu boala Parkinson (30% din pacienți) și este multifactorială.

**Dr. Dan Fărcaș**, medic primar cardiolog și pacient cu Parkinson, a evidențiat faptul că maladia poate fi încetinită în evoluție prin schimbarea modului de viață, alimentație sănătoasă, hidratare suficientă, odihnă suficientă, exercițiu fizic - în limita posibilităților și cu pauze dese, deoarece acești bolnavi obolesc repede. Din cauza dificultății de a înghiți, multe persoane care suferă de boala Parkinson prezintă deshidratare cronică, de aceea este necesar ca aceștia să bea suficiente lichide, până urina devine aproape incoloră. Pentru persoanele care suferă de boala Parkinson sunt importante: folosirea de alimente cu un conținut mai scăzut de proteine, deoarece prea excesul de proteine împiedică acțiunea levodopei la nivelul creierului; consumul regulat al alimentelor bogate în levodopa, cum ar fi: fasolea albă lată, germeii de fasole; o dietă bogată în acizi grași omega-3, cum ar fi nucile și semintele de in; consumul alimentelor bogate în fibre alimentare, așa cum sunt cerealele integrale, zarzavaturile și fructele (esențiale în prevenirea și tratarea constipației); consumarea alimentelor care conțin vitamina E, care este deficitară în Parkinson; evitarea consumului de alcool, condimente sau alte excitante pentru că acestea intensifică tremorul. De asemenea, persoanele în vârstă ar trebui să crească aportul de calciu, datorită osteoporozei și a riscului de fracturi din cauza tulburărilor de echilibru.

**Dr. Tiberiu Tataru**, kinetoterapeut și manager al Spitalului de Pneumoftiziologie „Tudor Vladimirescu” din Târgu-Jiu a abordat subiectul posibilităților, limitelor și perspectivelor recuperării prin exercițiul fizic. În cazul bolii Parkinson, obiectivele urmărite prin kinetoterapie sunt:

- Reeducarea coordonării și a controlului muscular;
- Educarea, învățarea și antrenarea tehnicilor de relaxare musculară;
- Prevenirea atrofiei musculare prin corectarea tonusului muscular;
- Efectuarea activităților zilnice uzuale;
- Reeducarea expresivității corporale și gestuale;
- Prevenirea complicațiilor și a instalării efectelor secundare

**Farm. Maria Talvescu**, președintele Colegiului Farmaciștilor din Hunedoara a susținut o prezentare cu referire la interacțiunile medicamentoase ce pot apărea în cazul pacienților diagnosticați cu boala Parkinson.

La eveniment a fost prezent și **Silviu Dildescu**, managerul Spitalului Județean din Deva, care a anunțat că, până la finalul lunii iunie, Deva va beneficia de o nouă secție modernă de neurologie, dotată complet cu aparatură medicală performantă.

La finalul conferinței, persoanele interesate au putut participa la un program artistic special organizat la Teatrul de Artă din Deva, unde au fost expuse 16 lucrări ale pictorului Ștefan Danilevici, pacient cu Parkinson, și ale Roxanei Irimia, pacient cu dizabilități. Invitatul special al serii a fost actorul și regizorul român Dan Puric care a vorbit publicului despre demnitate în cadrul unui spectacol cu același nume. După încheierea programului artistic a urmat o sesiune de autografe susținută de Dan Puric, cu această ocazie fiind promovată și ultima sa carte „Fii demn”, lansată pe 15 noiembrie 2011. Participarea la evenimentul de la Teatrul de Artă din Deva a fost taxată cu două tipuri de bilete, adică 20 de lei pentru public larg și 10 lei pentru membrii Asociației de luptă împotriva bolii Parkinson. Sumele colectate în urma evenimentului vor fi folosite pentru angajarea unui asistent social care va activa în cadrul Centrului de Consiliere pentru pacienți din Deva.

# Îngrijitorii persoanelor cu boala Parkinson, cei de lângă noi

*Îngrijitorul este persoana, partenerul, soțul/soția, prietenul, fiul/fiica adult/ă care locuiește și îngrijește cu regularitate o persoană cu boala Parkinson cu sau fără a fi plătit.*



Sursa foto: safiusanatos.ro

## **Rolul îngrijitorului**

Boala Parkinson nu afectează doar o singură persoană, familia și prietenii sunt, de asemenea, nevoiți să „trăiască” cu boala Parkinson.

Doar pentru că sunteți partenerul sau ruda unei persoane cu boala Parkinson nu înseamnă că trebuie să fiți și îngrijitorul acesteia. Sarcina de îngrijitor este o provocare fizică și emoțională așa că nu trebuie să vă simțiți vinovați dacă nu puteți să vă asumați această responsabilitate. O soluție ar fi să apelați la ajutor din partea voluntarilor sau a personalului plătit. Viața nu se oprește

după ce boala Parkinson este diagnosticată, intervin doar schimbările și ajustările necesare, aveți încredere că puteți fi mai puternic decât considerați și vă puteți adapta și face față mai bine decât vă așteptați.

Ca îngrijitor, modul în care puteți oferi înțelegere, suport emoțional și ajutor fizic depinde de ceea ce decideți împreună cu persoana pe care o aveți în îngrijire. În măsura în care este posibil, încercați să vă înțelegeți asupra rolului dumneavoastră în îngrijirea persoanei cu boala Parkinson. Pacientul cu boala Parkinson va lua deciziile, dar dumneavoastră trebuie să-i fiți alături fizic și emoțional. Trebuie să fiți pregătit pentru modificările care vor interveni în viitor în evoluția bolii. Rolul dumneavoastră probabil că se va schimba pe măsura ce boala progresează.

## **Ce pot face îngrijitorii?**

Apreciați parteneriatele pe care le legați cu echipa medicală, cu membrii familiei și cu prietenii. Toate aceste relații joacă un rol major în întâmpinarea provocărilor bolii Parkinson. Ca îngrijitor trebuie să vă simțiți capabil să discutați deschis și

cu încredere cu personalul medical, dar și cu persoana pe care o îngrijiți. Încercați să mențineți o comunicare eficientă cu persoana îngrijită, aceasta fiind foarte importantă. Dominați boala Parkinson, ideal ar fi să adoptați un rol activ mai degrabă decât unul pasiv. Colaborați cu persoana îngrijită pentru a înțelege boala, cauzele ei, simptomele și terapiile. Cu cât înțelegeți mai mult, cu atât mai ușor este să depășiți problemele de zi cu zi. Învățați despre medicația implicată în boala Parkinson.

Abordarea medicamentoasă este cel mai important aspect în controlul simptomelor bolii Parkinson, iar o bună cunoaștere a efectelor medicamentelor poate fi foarte utilă. Asigurați-vă întotdeauna că persoana cu boala Parkinson își ia medicația exact cum a fost prescrisă, păstrați o listă corectă a acestor medicamente și a orarului de administrare. Este important să învățați să recunoașteți modificările simptomelor care pot indica, de exemplu, că persoana cu boala Parkinson poate avea o atenuare a răspunsului la medicație.

Proiectați scopuri realiste și încercați să nu vă așteptați la prea multe de la persoanele cu boala Parkinson, înțelegeți ce pot și ce nu pot face. Cei care au boala Parkinson vor trece prin zile „bune” și „rele”. În zilele rele încercați să-i ascultați, să fiți răbdători și înțelegători. Acordați-le timp și spațiu pentru a-și îndeplini sarcinile pe care și le propun. Simptomele bolii Parkinson sunt în general înrăutățite de anxietate, stres și presiune. Încercați să aveți o influență calmantă, nu-i presați să se grăbească și nu faceți lucrurile în locul lor.

Încurajați exercițiul fizic. Exercițiul fizic regulat poate crește beneficiile medicației în boala Parkinson, combate depresia și promovează o senzație de bine în general.

Fizioterapeutul poate recomanda exercițiile potrivite. Exprimați-vă emoțiile, deoarece boala Parkinson este o afecțiune progresivă, una dintre cele mai grele provocări pentru toți cei implicați este să facă față emoțiilor. Dacă puteți, încercați să discutați problemele și să nu vă fie teamă să vă exprimați sentimentele.

Fiți sincer cu dumneavoastră înșivă și cu persoana suferindă. Discuțiile deschise vor pune bazele unei relații mai sănătoase. Veți putea considera benefic să discutați și cu un psiholog despre cum puteți ajuta persoana cu boala Parkinson să scape de stres.

Faceți ajustări ale locuinței dacă se decide ca o persoană cu boala Parkinson în stadiu avansat să rămână acasă. Anumite modificări pot fi utile, de exemplu, rampe sau șine prin locuință pot ajuta la deplasare. Încercați să mențineți ordonate culoarele de trecere din locuința persoanei cu boala Parkinson, totul pentru a-l ajuta să nu se împiedice sau să cadă și astfel să nu trebuiască să meargă pe lângă mobilă.

### ***Nu vă neglijați***

Acordați-vă timp pentru dumneavoastră înșivă. Nu puteți face totul și nici nu trebuie să vă cereți asta. E necesar să înțelegeți ce puteți face și ce nu, astfel încât să vă stabiliți prioritățile. Timpul de relaxare pentru dumneavoastră este foarte important. Nu ezitați să apelați la membrii familiei sau la prieteni pentru suport emoțional, companie sau ajutor ocazional în îngrijire. Atâta timp cât persoana cu boala Parkinson trebuie să continue să facă ce-i place, acest lucru trebuie să îl încurajați pentru ea. Dacă vă simțiți depășiți sau aveți nevoie de ajutor discutați cu un psiholog sau personal medical, cei care vă pot ajuta.

# Cum afectează maladia Parkinson intimitatea sexuală și emoțională

Să poți duce lupta cu boala Parkinson (BP) și simptomele sale motorii și non-motorii este o provocare foarte mare pentru persoanele care trăiesc cu această afecțiune, dar și pentru familiile lor. Atunci când dai piept cu problemele întâmpinate în această maladie, unul dintre primii pași este să înțelegi cum afectează boala Parkinson nivelul comunicațional, cât și cel intim, al pacientului în relațiile sale personale. Despre aceste lucruri aflăm de la Gila Bronner, terapeut sexual specializat în BP și Orna Moore, asistentă medicală specializată în BP. „Atunci când fiul mă vizitează împreună cu nepoții mei sunt foarte fericită. Nu după mult timp, agitația pe care cei mici o produc, alergând prin cameră, mă fac pe mine să fiu nervoasă. Tremorul devine mai intens, iar eu sunt nevoită să mă retrag din cameră. Ei cred probabil că nu îmi fac plăcere vizitele lor, dar se înșeală. Cum aș putea să le spun motivul pentru care sunt tristă, când eu nu le pot spune nici măcar despre faptul că sufăr de boala Parkinson?”. Acesta este doar un singur exemplu despre felul în care boala Parkinson poate avea un impact asupra vieții familiale. Iată un altul:

„Recent i-am explicat nepoatei mele de cinci ani despre boala pe care o am. Săptămâna trecută, când a observat tremorul meu mi-a luat mâna care tremura și a spus „Parkinson! Parkinson! Ești rău! Nu mai tremura!” Ochii noștri au înlăcrimat și am simțit un sentiment de fericire, de înțelegere din partea ei”. În mod cert intimitatea și comunicarea sunt elemente vitale pentru o viață bună a persoanelor cu boala Parkinson și familiile lor. Dar de cele mai multe ori e ușor de spus însă greu de făcut. Așa că, ce

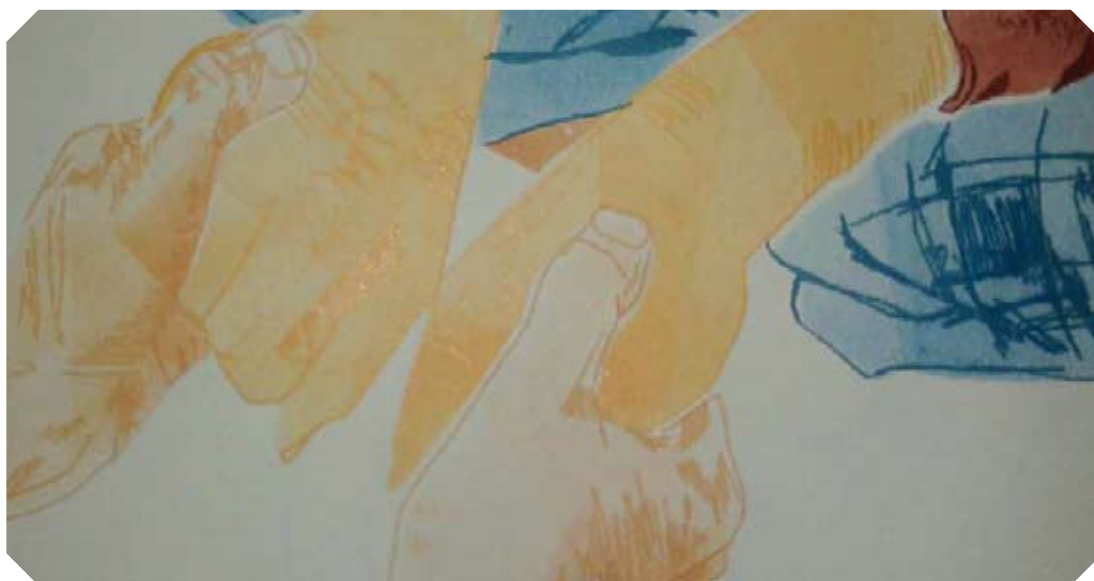
este de fapt intimitatea și cum putem ne putem comunica trăirile mai bine?

## **Ce este intimitatea?**

Intimitatea joacă un rol central în experiența noastră ca oameni și nu se referă doar la contexte sexuale ori erotice. Există un instinct primar pentru intimitate în viața tuturor, mai exact să fie aproape de alții, să fie iubiți. Această nevoie poate fi satisfăcută în cadrul unei relații intime, inclusiv într-una de prietenie, una amoroasă sau familială. În același timp, fiecare persoană în parte va avea nevoi diferite din punct de vedere intim. Între timp, dacă te zbați cu problemele și factorii de stres ai fiecărei zile, e posibil să ai rezultate ceva mai negative și dacă tu nu ești deschis și înțelegător asupra acestui aspect e posibil să eșuezi în fața tuturor, a prietenilor sau a familiei. Un lucru este însă sigur: boala Parkinson ridică uneori provocări în ceea ce privește relațiile interumane și intimitate.

## **Ce este comunicarea?**

Comunicarea este un proces de împărtășire a ideilor, informațiilor și sentimentelor, atât în mod verbal cât și non-verbal. Este modul prin care aducem la cunoștință celor din jur ceea ce credem noi. Comunicarea poate fi realizată și prin expresiile faciale, prin gesturi, poziția corpului sau tonul tău vocal. Comunicarea este cheia menținerii unui bun nivel al vieții pentru noi toți. Comunicarea în familie presupune ca tu să fii atât un bun ascultător cât și un bun speaker. Boala Parkinson are potențialul de a afecta în mod grav comunicarea în cadrul familiei sau în cadrul relațiilor interpersonale.



### **Intimitatea și comunicarea în boala Parkinson**

Comunicarea este cel mai eficient mod de a aprofunda intimitatea într-o relație, fie cea familială, fie cea cu partenerul tău, fie cea cu prietenii ori cea din mediul de lucru. Fiecare aspect al vieții se îmbunătățește atunci când învățăm să fim comunicatori mai buni. Persoanele care sunt deschise la împărtășirea emoțiilor lor, a gândurilor sau a ideilor, fără teama de a fi criticați sau neînțeleși pot ajunge la un nivel ridicat de intimitate în relațiile lor. Cu toate acestea, aici boala Parkinson reușește să pună bețe în roate. De asemenea, atunci când avem de-a face cu o boală cronică comunicarea este un aspect important pentru orice pacient. Persoanele cu boala Parkinson și familiile lor au foarte multe întrebări vizavi de această maladie și tratamentele implicate, dar ei au nevoie totodată să își exprime temerile, gândurile și trăirile. Ei au nevoie de abilități în comunicare, dar în aceste cazuri, din cauza stresului, ele se reduc. Boala Parkinson poate duce la diverse disfuncții sociale, comunicative sau interpersonale, dar poate avea și efecte psihologice prin efectele non-motorii ale bolnavilor, care de cele mai multe ori pot fi devastatoare, mai grave comparativ cu efectele motorii. Din moment ce simptomele bolii Parkinson sunt neașteptate, cuplurile pot întâmpina schimbări în comportamentul lor.

### **Îmbunătățirea comunicării în cadrul familiei**

Menținerea unei relații apropiate cu familia va avea un impact pozitiv asupra persoanei care suferă de boala de Parkinson, mai ales în perioada de diagnostic, atunci când pacienții și familia lor sunt forțați să se adapteze unui viitor care implică o boală cronică. Oamenii nu sunt întotdeauna obișnuiți să își împartă problemele, dar trebuie să înțeleagă că boala Parkinson oferă o a doua șansă, o ocazie prin care se pot schimba comportamente care eventual duc la o comunicare eficientă cu membrii familiei. Comunicarea la nivel intim oferă pacienților cu boala Parkinson și familiilor lor un mediul social bun care asigură atașamente emoționale puternice ce pot ajuta nevoia de atașament, de iubire, de acceptare. Pentru a putea trăi sentimente depline oamenii trebuie să le permită celor dragi să îi cunoască, să îi asculte și să îi înțeleagă. Pe scurt, comunicarea nu este ceva ce doar se întâmplă, dar tu o poți face să se întâmple.

**Gila Bronner – terapeut sexual specializat  
în BP - [gilab@netvision.net.il](mailto:gilab@netvision.net.il)  
Orna Moore, asistentă medicală  
specializată în BP - [ornam@tasmc.health](mailto:ornam@tasmc.health)  
Traducere: Andrei Constantinescu**

# Trăind ca un învingător, În armonie cu boala Parkinson

Nu există nici un mod corect sau incorect de a face față bolii Parkinson; trebuie să descoperim singuri ce anume ni se potrivește cel mai bine. Trebuie să nu ne pierdem niciodată speranța, deoarece oricând se pot găsi ajutoare. Aceasta ar fi trebuit să fie concluzia, dar având în vedere mesajul acestei afirmații, am preferat să încep cu ea istoria celor aproape 23 ani de conviețuire cu boala Parkinson.

Plecând de la spusele lui Franklin Delano Roosevelt, care a condus lumea dintr-un scaun cu rotile, "Oamenii nu sunt prizonierii sorții, ci doar ai propriei minți" și "Este alegerea, nu șansa, aceea care determină destinul tău" și trecând în revistă personalități care au reușit să își depășească „handicapul” creat de boala Parkinson, cum ar fi: boxerul Muhammad Ali, politicianul Yasser Arafat, artistul plastic Salvador Dalí, actorul american Michael J. Fox, dictatorul spaniol Francisco Franco, fotbalistul portughez Carlos Antonio Gomes, pilotul de curse Phil Hill, dictatorul Adolf Hitler, cântărețul Maurice White, politicienii chinezi Deng Xiaoping și Mao Zedong și una dintre cele mai emblematice figuri ale secolului XX, Papa Ioan Paul al II-lea, putem afirma cu certitudine că tot ceea ce se petrece cu noi, se petrece în capul nostru, noi fiind direct răspunzători de starea, reacțiile și evoluția noastră.

La sfârșitul acestei luni se vor împlini 23 de ani de la debutul bolii; când, student fiind în anul IV de medicină, după un meci de fotbal, cu ceva durități, am început să șchiopătez spre seară, ulterior scăzând

progresiv ora din zi la care apărea deficitul motor. Am conștientizat că ceva nu e în regulă după câteva luni, când șchiopătam de la trezire și colegii mă întrebau tot mai des „ce se întâmplă??”... Atunci, în 1989, nici o investigație efectuată nu a evidențiat nimic, totul era normal, dar eu șchiopătam. Ulterior, până în 1995, am beneficiat de o multitudine de investigații și consulturi de specialitate, în centre de excelență în Neurologie: Târgu-Mureș, București, Paris, Lausanne, unde modificările evidențiate erau minore și nespecifice pentru boala Parkinson.

De la începutul anului 1995 s-a instalat o tulburare de echilibru, senzație de picioare grele, dureri ale coloanei vertebrale rebele la analgezice, tremor accentuat și instabilitatea membrelor inferioare, senzație de alergare după centrul de greutate, tendință la retropulsie, căderi, lipsa odihnei nocturne. Din octombrie 1995 menținerea echilibrului a fost dificilă, s-a agravat tendința la retropulsie, senzație de contractură generalizată rebelă la decontracturante, scăderea marcată a capacității de efort, răspuns reflex întârziat, per global senzație de "OM RIGID". La începutul anului 1996 starea clinică s-a înrăutățit evident, astfel încât am fost pus în imposibilitatea realizării unor mișcări simple (întoarcerea în pat, urcatul și coborâtul din mașină, coborârea din pat dintr-o mișcare, menținerea stațiunii bipede). Un consult neurologic efectuat atunci a ridicat suspiciunea de SINDROM PIRAMIDOEXTRAPIRAMIDAL DE ETIO-

LOGIE NEDETERMINABILĂ și s-a instituit tratament cu Romparkin, sub care starea mea generală s-a ameliorat vizibil, dar nu pentru o perioadă lungă.

Între 1997 și 2001, evoluția a fost progresiv nefavorabilă; simptomele erau: imposibilitatea mersului pe călcâie, a mersului în linie dreaptă, a stațiunii unipede, lentoare în mișcări, spasticitate, dezechilibru, tulburări de scris, tendință la retropulsie, tremor al membrelor superioare, fatigabilitate excesivă, balbism (tulburare de vorbire). În august 2001 am fost evaluat la Innsbruck, Austria, unde se stabilește diagnosticul de: SINDROM PARKINSONIAN (FORMA ADULTULUI TÂNĂR).

Examenul obiectiv arăta o încetinire a mișcărilor în zona extremităților, cu o tulburare de echilibru mai ales la întoarcere, testul de împingere pozitiv cu tendința la cădere în spate (retropulsie).

Am stat aproape 20 ani așteptând ca medicamentele să facă totul, verosimil dintr-o deformare profesională. În această perioadă am avut parte din plin de efectele secundare ale medicamentelor: agoniștii dopaminergici mi-au dat o somnolență irezistibilă (am ațipit la volan de 2 ori), hipomanie (a fost „folositoare”, dormeam 2 ore pe noapte, mi-am scris teza de doctorat și o carte în trei luni), stare de agitație permanentă, grețuri de la Levodopa, tulburări vizuale de la anti-colinergice etc.

Târziu am învățat că persoana care suferă de boala Parkinson trebuie să facă eforturi personale, să fie optimist, să aibă un psihic bun, toate acestea fiind cheia succesului în tratamentul acestei boli. Percepția în ceea ce privește boala Parkinson este aceeași pentru toată lumea. Ceea ce ne diferențiază pe unii de ceilalți este atitudinea. Dacă adopți o atitudine de

luptător, dacă ești motivat să duci o viață bună, ai toate șansele să treci ușor peste boală și să ai o evoluție „lungă și frumoasă” a bolii. Dacă, în schimb, adopți o atitudine de învins, de om marginalizat și mergi cu capul în pământ și nu găsești motivație în nimic, ești pierdut, pentru că atunci boala progresează foarte repede și complicațiile nu întârzie să apară. Pe lângă medicație, ai nevoie de un psihic bun, îți trebuie un stil de viață cât mai sănătos, cu mișcare și alimentație potrivită, echilibrată și totul va fi altfel.

Am învățat să nu mă cramponez de simptomele pe care le are o persoană care suferă de boala Parkinson și mi-am văzut mai departe de viață, la fel ca un om sănătos. În acești ani am învățat să trec peste această boală, să nu mă dau bătut, să nu mă simt marginalizat. Am încercat să găsesc și să experimentez aproape tot ce se poate face în terapia bolii Parkinson, continui să fac gimnastică medicală care mă ajută foarte mult. Lucrez 10-12 ore pe zi, sunt și cadru didactic, conduc grupe de studenți, țin cursuri și pe lângă asta îmi fac timp și pentru mine.

Sfatul meu pentru persoanele care suferă de boala Parkinson este să treacă peste prejudecățile semenilor lor, să lupte și să își demonstreze mai întâi lor că pot fi oameni normali. Boala poate fi încetinită în evoluție prin schimbarea modului de viață, alimentație sănătoasă, hidratare suficientă, odihnă și exercițiu fizic în limita posibilităților și cu pauze dese.

**Șef lucrări dr. Fărcaș Dan Mircea**  
**medic primar cardiolog,**  
**șef al Laboratorului de Explorări**  
**Funcționale Neinvazive Spitalul Clinic**  
**Județean de Urgență Mureș, Târgu-**  
**Mureș, Universitatea de Medicină și**  
**Farmacie Târgu-Mureș**

# Modelarea stilului de viață pentru persoanele care suferă de boala Parkinson

**Îmbrăcatul:** Îmbrăcatul poate fi frustrant pentru cineva cu boala Parkinson. Închiderea nasturilor sau a fermoarelor poate fi dificilă datorită pierderii mișcărilor fine. Întotdeauna planificați timp suficient pentru îmbrăcare pentru a nu fi în criză de timp. Dacă este necesar, alegeți haine pe care le puteți îmbrăca ușor, bluze sau pantaloni cu elastic, rochii simple. Dacă așezatul sau ridicatul din scaun sunt dificile, alegeți un scaun înalt cu spătar drept și mânere. Evitați fotoliile moi adânci și canapelele. Stați în picioare pentru câteva secunde imediat după ridicare pentru a vă recăpăta echilibrul. Pentru a evita căderea sau împiedicarea, încercați să mențineți curate și ordonate culoarele de trecere din casă pentru a putea să vă deplasați cu ușurință pe lângă mobilă. Terapia fizică și alte tratamente complementare cum ar fi fizioterapia pot ajuta prin exerciții specifice care să vă mențină echilibrul și mersul.

**Scrisul:** Multe persoane cu boala Parkinson observă că scrisul de mână devine din ce în ce mai mic. Poate v-ar fi mai ușor să folosiți o mașină de scris sau un calculator. Vorbirea,

fonăția, unele persoane pot dezvolta probleme de fonăție, iar vocea lor devine foarte moale sau aspră, tremurătoare sau bâlbâită. Dacă aveți probleme de vorbire încercați să stați față în față cu interlocutorul și vorbiți în mod deliberat mai tare decât considerați necesar. Cititul sau recitatul cu voce tare pot fi de folos. Un logoped vă poate recomanda exerciții de respirație și de vorbire pentru cei care au vorbirea monotona, imprecisă sau șoptită.

**Călătoriile:** Planificarea cu grijă poate face călătoria mai plăcută și mai ușoară. Vă sfătuiesc să nu părăsiți casa fără rezerve de medicație pentru cel puțin o zi. Este bine să aveți tot timpul la dumneavoastră o mică gustare și o sticlă cu apă pentru a vă putea administra medicamentele.

**Sfaturi despre cum să vă adaptați la mediul de lucru:** Diagnosticul de Parkinson nu înseamnă neapărat că trebuie să nu mai aveți un loc de muncă. De fapt, multe persoane cu boala Parkinson continuă să lucreze în program normal sau cu jumătate de normă. Trebuie să vă gândiți totuși dacă slujba actuală este potrivită pentru dumneavoastră. Uneori puteți lua în considerare lucrul de acasă, cu jumătate de normă sau să vă schimbați serviciul actual. În timpul zilei este necesar să aveți pauze regulate. În cazul în care lucrați la calculator evitați să stați fără întrerupere perioade lungi de timp în fața monitorului. Când stați jos, încercați să vă schimbați poziția frecvent în timpul zilei pentru a diminua încordarea și rigiditatea musculară.

**Exercițiul fizic și boala Parkinson:** Un plan bun de exercițiu fizic poate ajuta corpul să facă față bolii Parkinson. Exercițiile fizice regulate



Sursa foto: [www.pdf.org](http://www.pdf.org)



ajută la menținerea flexibilității, a posturii, a forței musculare și mobilității articulațiilor. De asemenea, vă este util în depășirea stresului zilnic și vă dă o senzație de împlinire și control asupra bolii. Exercițiul fizic înseamnă să găsiți o activitate simplă care vă face plăcere, cum ar fi plimbatul, grădinaritul, întreținerea casei și să o includeți în rutina zilnică. Unele persoane consideră benefice clasele de exerciții fizice și exercițiul în grup poate fi o modalitate ideală de a socializa. Înainte și după exercițiile fizice aveți grijă să faceți încălzire. Această încălzire ajută la prevenirea rupturilor musculare și îmbunătățește flexibilitatea și echilibrul. Executați exercițiile fizice în ritmul propriu chiar dacă acesta pare foarte lent și nu vă descurajați dacă pare greu la început. Învățați să recunoașteți când ați obosit.

**Impactul emoțional al bolii Parkinson:** Simptomele din boala Parkinson și complicațiile acestora pot avea un impact emoțional profund asupra activității zilnice fără ajutor, cunoștințe sau susținere. Acceptarea diagnosticului în boala Parkinson este foarte importantă. Maladia Parkinson este o afecțiune care se manifestă diferit la persoane diferite, dacă altcineva cunoscut sau din familie a avut boala Parkinson nu este de presupus că veți întâmpina aceleași simptome sau probleme. Învățați să vă recunoașteți simptomele proprii și împărtășiți-vă observațiile medicului. Deși de multe ori vă veți simți anxios sau descurajat, încercați să nu-i lăsați pe ceilalți să ia decizii importante în locul dumneavoastră.

**Menținerea unei atitudini pozitive:** Fără îndoială diagnosticul de boală Parkinson presupune modificări marcante ale vieții și este normal să vă faceți griji în privința viitorului. Veți trece prin zile „bune” și zile „rele”, iar sentimentele de tristețe, descurajare, iritabilitate și frustrare sunt de înțeles. Este important să fiți blânzi cu dumneavoastră când vă simțiți sături sau frustrați. Consultarea unui psiholog clinician vă poate fi de un real folos.

**Depresia:** Dacă începeți să observați sentimente mai serioase, crescute în intensitate și durată, de tristețe sau retragere, se poate să suferiți de depresie. Dacă dumneavoastră sau familia consideră că suferiți de depresie nu trebuie să vă fie teama să cereți ajutor sau sfaturi. Recunoașterea depresiei este o dovadă de curaj. Consilierea psihologică este de ajutor. Un psiholog poate acorda consiliere individuală sau familială despre adaptarea la modificările stilului de viață în boala Parkinson.

**Discuții despre boala Parkinson:** Unul dintre cele mai dificile aspecte din boala Parkinson este explicarea altora despre ea. Poate fi dificil să faceți față atitudinilor negative, cum ar fi ostilitatea străinilor care nu vă înțeleg boala. Depinde numai de dumneavoastră dacă doriți să spuneți prietenilor, colegilor de serviciu, vecinilor sau altora cu care intrați în contact în viața de zi cu zi. Nu trebuie să vă fie teamă să cereți ajutor dacă aveți nevoie, de exemplu, de un pahar de apă pentru a vă lua medicamentele.

### **Specialiști implicați în terapia bolii Parkinson**

Se poate să nu aveți nevoie de sprijinul tuturor categoriilor de personal medical specializat, iar personalul medical pe care-l frecvențați zilnic vă poate schimba medicația conform nevoilor terapeutice. Este important ca dumneavoastră și familia să vă considerați membrii cheie ai tuturor echipelor implicate în tratamentul bolii Parkinson. La orice consultație medicală v-ar putea fi de ajutor să aveți pregătită o listă de întrebări și să aduceți o agendă în care să notați ceea ce vi se spune. Încercați să nu vă lăsați descurajați dacă boala Parkinson vă încetinește sau îngreunează activitățile de rutină. Anumite sarcini pot deveni mai dificile de îndeplinit, dar încercați să găsiți calea cea mai bună pentru a depăși obstacolele. O atitudine pozitivă și menținerea rutinei zilnice s-au dovedit importante în lupta pe termen lung cu boala Parkinson.

*Descoperire revoluționară a cercetătorilor spanioli:*

## **Neuroni obținuți din sângele cordonului ombilical!**

Cercetătorii de la Centrul de Medicină Regenerativă din Barcelona, conduși de medicul Juan Carlos Izpisua, au reușit să transforme pentru prima dată celulele din sângele cordonului ombilical în celule nervoase. Potrivit postului public de televiziune, această reușită permite o mai bună cunoaștere a procesului de generare de neuroni în diferite boli ale sistemului nervos.

Acești neuroni au mai puține mutații și sunt mai accesibili, pentru că există bănci de cordoane

ombilicale în întreaga lume. În plus, nu a fost nevoie decât de două proteine pentru transformarea lor, ceea ce reduce posibilitatea de a produce tumori, riscul de cancer fiind principalul obstacol în încercările legate de reprogramarea celulelor.

Cercetătorii susțin că acești neuroni sunt funcționali, adică pot transmite impulsuri electrice și, prin intermediul lor, s-ar putea afla mai multe despre originea unor boli precum Parkinson sau Alzheimer. **(Sursă: Agerpres)**

## **Boala Parkinson și liderii**

*Boala Parkinson afectează atât oamenii simpli,  
cât și conducătorii*



Sursa foto: wikipedia.org

### ***Să cunoaștem câteva biografii!***

Mao Zedong a fost un revoluționar chinez, terorist politic și liderul Partidului Comunist Chinez. În urma războiului civil, în 1949 Partidul Comunist Chinez, sub conducerea lui Mao Zedong, a preluat puterea în China, proclamând Republica Populară Chineză.

Mao Zedong a instaurat o dictatură sângeroasă. Se estimează că peste 25.000.000 oameni au fost uciși în timpul în care acesta a condus China.

Contribuțiile sale aduse teoriei marxist-leniniste, strategiile sale militare și politicile sale comuniste sunt cunoscute colectiv sub numele de „Maoism”. Mao rămâne și astăzi o figură controversată. Este privit în China ca un mare revoluționar, un strateg politic, un mare

conducător de armată și salvator al națiunii. În plus, Mao este recunoscut ca fiind un poet, filozof și vizionar, datorită cultului personalității folosit în timpul conducerii sale.

Francisco Franco a fost un general și om politic spaniol, conducător absolut al Spaniei între 1939 și 1975. A ajuns la putere în urma unui sângeros război civil (1936-1939) desfășurat împotriva republicanilor. Franco a obținut victoria, beneficiind de sprijinul Italiei fasciste și al Germaniei naziste.

El a instaurat un regim dictatorial de extremă dreaptă, luându-și titlul de conducător al statului „El Caudillo”. În ciuda ajutorului primit din partea altor state în timpul războiului civil, Franco a păstrat neutralitatea Spaniei în cel de-al doilea război mondial, salvând chiar evreii refugiați în țara iberică. Franco a rămas în fruntea Spaniei până la moartea sa din 1975. Conform dorinței

dictatorului, după moartea sa a fost restaurată monarhia, prin înscăunarea actualului rege Juan Carlos.

Adolf Hitler a fost un om politic, lider al Partidului Muncitoresc German Național-Socialist, cancelar al Germaniei din 1933, iar din 1934 conducător absolut „Führer” al Germaniei.

Ajuns la putere în 1933, liderul mișcării naziste a dus o politică de pregătire și de declanșare a celui de al Doilea Război Mondial, precum și de punere în aplicare a unui plan naționalist și rasist de exterminare în masă a evreilor și altor „indezirabili” din Europa, precum și de lichidare a adversarilor politici din Germania. În 1938, americanii l-au declarat omul anului.

Oare ce au în comun acești oameni în afară de cruzimea cu care și-au condus țările? Veți fi surprinși, dar toți acești oameni au suferit de boala Parkinson.

## 20 de ani de la înființarea EPDA

### *Asociația Europeană a Bolnavilor de Parkinson*

EPDA sau European Parkinson's Disease Association este organizația care luptă pentru drepturile și nevoile a peste 1,2 milioane de persoane care suferă de boala Parkinson din Europa, având în alcătuire 45 de organizații. EPDA încurajează comunicarea între persoanele care suferă de boala Parkinson și dialogul permanent între asociații și organizații care au drept scop combaterea acestei maladii. De asemenea, EPDA își propune să pună în legătură pacienții cu boala Parkinson cu organizațiile internaționale care îi pot ajuta. EPDA dezvoltă, de asemenea, o comunicare constantă cu producătorii de medicamente, astfel încât proiectele de cercetare pentru găsirea unui leac contra bolii Parkinson să fie continuate.

Misiunea EPDA este „ușurarea și creșterea calității vieții pentru persoanele care suferă de boala Parkinson și promovarea dialogurilor constructive dintre aceștia, societate și lumea medicală”.

Anul acesta, EPDA a sărbătorit 20 de ani de existență prin intermediul unei manifestări care s-a desfășurat în Amsterdam. Astfel, pe 28 septembrie, EPDA a organizat în Olanda un marș al persoane care suferă de boala Parkinson pe o distanță de 1,6 kilometri prin centrul istoric al Amsterdamului. Evenimentul, denumit „European Unity Walk 2012”/„Marșul Unității 2012”, a avut drept scop creșterea nivelului de conștientizare a societății asupra bolii Parkinson.

## Pelerinaj la Cacica, în cinstea Papei Ioan Paul al-II-lea

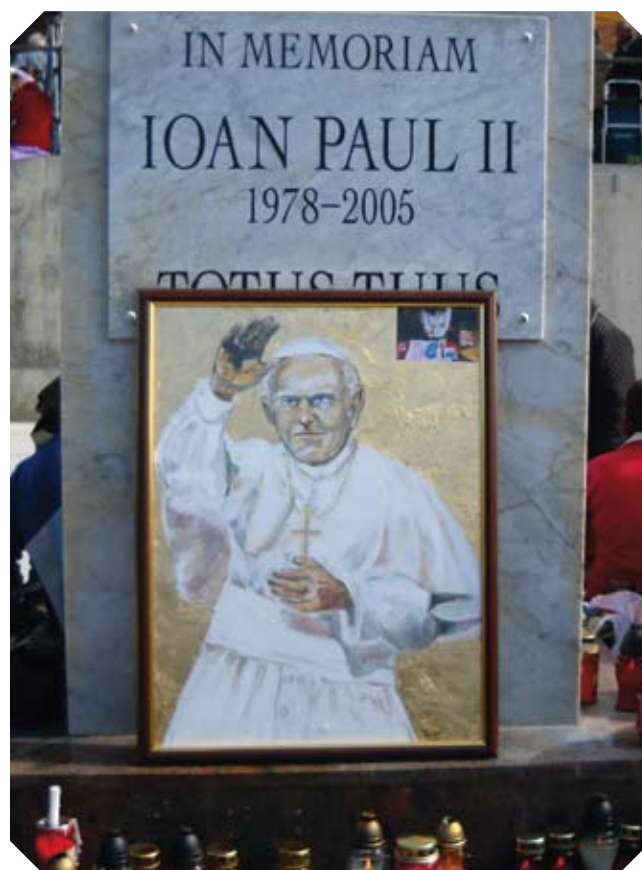
De Cacica probabil că au auzit foarte multe persoane din România, însă, foarte puțini cunosc importanța acestei localități sucevene. În 1810 la Cacica lua „naștere” o mică bisericuță din lemn ce avea să devină peste ani un punct important de pelerinaj pentru români și nu numai.

Lăcașul de cult din Cacica este un punct spiritual extrem de important în preajma sărbătorii Sfintei Mării în fiecare an. Pentru a înțelege importanța acestei biserici, se spune că la Cacica în intervalul 14-15 august se desfășoară cel mai mare pelerinaj catolic din Moldova, aici participând zeci de mii de oameni și episcopi din România și de peste hotare. Importanța pelerinajelor desfășurate aici a fost recunoscută, în anul 2000, și de către un nume mare al spiritualității mondiale.

Papa Ioan Paul al-II-lea a acordat acestui lăcaș de cult titlul de „Basilica Minor” în data de 14 martie 2000. Zece ani mai târziu în fața bisericii din Cacica a fost amenajată o piață unde a fost dezvelită o statuie care îl reprezintă pe Papa Ioan Paul al-II-lea, în semn de respect pentru Pontif. Piatra de temelie a pieței a fost sfințită de către Episcopul Petru Gherghei în 15 august 2007.

Statuia care îl înfățișează pe Papa Ioan Paul al-II-lea este din bronz, având o înălțime de 2,2 metri și cântărește 800 de kilograme. Aceasta a fost realizată de o artistă din Polonia și donată comunității din Cacica la 10 ani de la momentul în care biserica din localitate a primit rangul de „Basilica Minor”.

Cacica este unul dintre puținele locuri în care este ridicată o statuie în cinstea Papei Ioan Paul al-II-lea. Pontiful diagnosticat la rândul său cu



boala Parkinson nu a fost uitat de către Asociația de luptă împotriva bolii Parkinson. Tocmai de aceea, anul acesta cu ocazia pelerinajelor de la Cacica, asociația a participat la manifestări prin intermediul președintelui său, Dan Răican și a altor membri.

Asociația de luptă împotriva bolii Parkinson a donat bisericii și comunității din Cacica un tablou care îl înfățișează pe Papa Ioan Paul al-II-lea, pentru a reaminti cinstea și recunoașterea pe care o poartă pentru Pontif. Pictura a fost realizată de către Roxana Irimia, o tânără cu dizabilități din Vulcan. Gestul asociației a fost apreciat de mulțimea prezentă la pelerinaj care a aplaudat momentul în care tabloul a fost înmănat capetelor bisericesti.

## Câteva sfaturi medicale mai puțin comune



Sursa foto: Fotolia

### ***Puteți scăpa de o durere de măsea fără ajutorul medicului!***

Este de ajuns să folosiți o bucată de gheață pe care o puteți ține între degetul mare și cel arătător. Terminațiile nervoase care se află în zonă sunt în forma de „V” a mâinii și stimulează o regiune din creier care blochează recepționarea semnalelor de durere provenite de la față și de la mâini. Un studiu canadian arată că puteți încerca această metodă și fără gheață, însă sigur va fi scăzută eficiența cu 50%.

### ***Dacă aveți guturai***

Medicii ORL-iști explică faptul că atunci când sunt stimulați nervii care se află în ureche,

se creează un act reflex în gât care provoacă un spasm al mușchiului. Acest spasm face ca gâdilătura să dispară.

### ***S-a descoperit leac contra fricii de injecții***

Cercetătorii germani au descoperit că, dacă tușiți în timpul unei injecții, nu veți mai simți durere atât de mare la înțepătură. De ce? Pentru că acest truc produce o creștere bruscă a tensiunii în piept și în canalul spinal, inhibând structurile care conduc durerea la cordul spinal.

### ***Cum să înlăturați arsurile de stomac***

Este indicat să dormiți pe partea stângă, spun medicii gastroenterologi. Explicația este

simplică. Atunci când dormiți pe partea dreaptă, stomacul se află mai sus decât esofagul, permițând mâncării și acidului gastric să alunece spre gat. Când stați întinși pe partea stângă, stomacul este mai jos decât esofagul iar gravitația lucrează în favoarea dumneavoastră.

### **Oprirea sângerărilor nazale**

Folosirea unei bucăți de bumbac pe gingia de sus, sub vârful buzei, și apăsarea cu putere pe bucata de material ajută la oprirea sângerării. Sângele, în ceastă situație, provine în special din partea anterioară a septului. Apăsând aici veți putea opri sângerarea, spun cadrele medicale.

### **Cum scăpăm de amețeală**

Încercați să vă țineți cu mâna de ceva stabil. Mecanismul responsabil cu echilibrul se află în urechea internă și plutește într-un fluid care are aceeași densitate ca și sângele. Așadar, creierul este dezorientat și are nevoie de o confirmare, care, în cazul de față, este dată de simțul tactil. În felul acesta, punând mâna pe un obiect stabil, vă veți recăpăta echilibrul.

### **Preveniți miopia!**

Miopia are rareori o cauză genetică, susțin oftalmologii. De obicei, poate avea drept

cauză prea mult timp petrecut în fața computerului. Așadar, pentru a nu avea probleme, ar fi bine ca de câteva ori pe zi să închideți ochii, încordând mușchii, inspirați adânc iar după câteva secunde, expirați.

### **Învățați să vă folosiți urechile**

Dacă purtați o discuție într-un loc zgomotos este ideal să ascultați cu urechea dreaptă. Cercetătorii americani sunt de părere că dreapta vă ajută să descifrați mai rapid un discurs. Dacă doriți să deslușiți un sunet mai îndepărtat într-un loc zgomotos folosiți urechea stângă.

### **Cum să nu obosiți repede când alergați**

Dacă sunteți asemeni majorității oamenilor, când alergați, obișnuiți să expirați atunci când puneți în pământ piciorul drept. În felul acesta nu faceți decât să exercitați presiune asupra ficatului (care se află în partea dreaptă), care apoi începe să vă înțepe. Cum să scăpați de această senzație neplăcută? Simplu. Expirați atunci când puneți în pământ piciorul stâng

**Dorina Ionescu**

## **Revista “Lalele roșii”**

**Redactor-șef**  
**Dan Răican**

**Redactor-șef adjunct**  
**Alexandra Nistoroiu**

*alexandra.nistoroiu@houston.ro*

**Consultant științific**  
**Prof. Ovidiu Băjenaru**

*Dacă aveți întrebări legate de articolele noastre sau doriți să ne trimiteți materiale spre publicare, ne puteți scrie pe adresa [redactie@houston.ro](mailto:redactie@houston.ro)*

**Tipografie**  
**ProdCom Târgu-Jiu**

**DTP**  
**Houston NPA**

**Houston NPA**

**Partener exclusiv al publicației “Lalele Roșii” – management PR, organizare evenimente, sales department**

**Asociația de luptă împotriva bolii Parkinson**

**Bdul Dacia, Bl 29,  
Sc. A, Et. 1, Ap. 7, Deva**  
**Telefon: 0745/231.153**

**ISSN: 2248 - 2679**

**ISSN-L = 2248 - 2679**

**[www.asociatia-antiparkinson.ro](http://www.asociatia-antiparkinson.ro)**

**Administrare:**  
**Andrei Radu**

# Pacient360

un produs  
**HOUSTON**  
NO PROBLEM. ACTION!

Perspectiva completă asupra sănătății

## PUBLICAȚIE ANUALĂ LANȘARE 2012

- ◆ lista completă cu asociațiile de pacienți din România
- ◆ îndreptar pentru a vă descurca cu ușurință în sistemul medical românesc
- ◆ informație medicală de calitate, verificată și validată de către specialiști
- ◆ opiniile și rezultatele de cercetare ale personalităților medicale recunoscute pe plan național și internațional, prin intermediul interviurilor în exclusivitate pentru Pacient360
- ◆ informații care vin în completarea sfaturilor transmise pe cale directă din partea cadrelor medicale



Formula completă a sănătății



**Această publicație a fost tipărită  
cu sprijinul SC Abbott Products SRL**