

Parkinsonova bolest u doba COVID-19 pandemije

Doc.prim.dr.sc Vladimira Vuletić, predsjednica Udruge Parkinson i mi, Klinika za neurologiju KBC Rijeka

Svjedočimo utjecaju COVID-19 pandemije na živote posebno najzahvaćenijih obitelji, na zdravstvene sustave, gospodarstvo i ekonomiju u cijelom svijetu. U zadnje vrijeme zbog teške situacije s koronavirusom sva je pažnja javnosti usmjerena na suzbijanje zaraze, no ne smijemo zaboraviti na oboljele od kroničnih bolesti u koje spada i Parkinsonova bolest, od koje boluje više od 15.000 građana Hrvatske. Izolacija i socijalno distanciranje kojih se treba pridržavati zbog koronavirusa, ponašanja su koja nikako ne pridonose dobrom stanju oboljelih od Parkinsonove bolesti. Mi znamo da je Parkinsonova bolest češća u starijoj populaciji i da može uzrokovati respiratorne smetnje posebno u uznapređenoj fazi poput češće aspiracijske pneumonije te između ostalog radi pognutog stava i rigora mišića reducirani disajni kapacitet pluća. Prema nekim studijama prolongirani stres može razotkriti mnoge latentne kliničke slike Parkinsonove bolesti tako da postoji mogućnost da za vrijeme i iza ove pandemije svjedočimo većem broju dijagnosticiranih bolesnika s Parkinsonovom bolesti.

Ovakvo stanje pandemije koje mijenja rutinu svih građana uz pojačan stres, anksioznost i depresiju, može dovesti do pogoršanja kontrole i motoričkih (tremor, blokiranje, hod, diskinezije) i ne-motoričkih simptoma (kognitivni problemi, anksioznost, depresija, probavni problemi, spavanje i sl.) oboljelih od Parkinsonove bolesti. Treba biti svjestan da radi same patofiziologije bolesti, smanjena adaptacijska sposobnost za nošenje za ovakvim situacijama, koja je povezana s dopaminskim sustavom, dovodi oboljele u još nezavidniji položaj i povećava psihološki stres, beznađe i osjećaj gubitka kontrole. Inače znamo da bilo koja infekcija pa i respiratorna, mogu pogoršati simptome Parkinsonove bolesti a i smanjiti učinak antiparkinsonika. Nema dovoljno studija ali prema dosadašnjim spoznajama, Parkinsonova bolest ne povećava rizik od infekcije s COVID-19 ali zna se da stariji bolesnici imaju težu kliničku sliku. Oboljeli od Parkinsonove bolesti koja je kronična i progresivna su pretežno starije dobi uz prisutne komorbiditete kao što su povišen krvni tlak i šećerna bolest i radi toga imaju vjerojatno veći rizik lošeg ishoda. Zato je najbolja prevencija i oboljeli od Parkinsonove bolesti moraju biti posebno oprezni i zaštititi sami sebe- pranje ruku, socijalna distanciranja, ne diranje neopranih rukama lice, nos, usta i očiju. Članovi obitelji moraju isto voditi računa da ne donesu infekciju doma. Oni koji su dobili odredbu samoizolacije to trebaju poštovati.

U tekstu navodimo osnovne savijete:

1. Nastavite brinuti o svojim simptomima
 - a. Ako ste stabilni, nastavite s istom brigom, uzimajte redovito terapiju i osigurajte si lijekove, održavajte tijelo i um kod kuće, vježbajte, odmarajte se i spavajte. Budite kreativni, pozitivni i vježbajte kod kuće.
 - b. Pratite pogoršanje simptoma (radi anksioznosti i stresa se možete pogoršati; možda će biti dovoljno online se konzultirati s psihologom, skype-om, telefonom (pratite u Vašoj sredini koje su virtualne mogućnosti psihološke pomoći i svijeta (Npr. U KBC Rijeka trenutno su aktivna dva telefona za psihološku podršku građanima: 091/447-8601 – savjetovanje psihologa koji rade s osobama odrasle dobi te

091/447-8602 – savjetovanje dječjih psihologa), mindfulness (ima online mogućnosti), meditacija, molitva, joga (postoje pametni telefoni i app-ovi). Na web stranici Udruge Parkinson i mi i Facebooku Udruge su savjeti prof. Ines Torić, kliničkog psihologa iz KBC rijeka, članice Udruge).

- c. Ako imate pomoć u kući, veći je rizik prestati primati istu nego nastaviti. Njegovatelji bi trebali paziti na zaštitne mjere preporučene od Kriznog stožera za sebe i druge, te higijenske mjere (dezinfekcijska sredstva na ulazu, maske, rukavice itd.)
2. Vježbajte redovito doma
 - a. Na Facebooku Vam stalno objavljujemo načine vježbanja s minimalnom ili nikakvom opremom (fizikalna terapija za Parkinsonovu bolest u vrijeme korone- Marijan Mašić, ples- Plesni Centar Fredi, popping, tai chi, itd.) , imate i app-ove i ostale virtualne snimke vježbi doma (pažljivo, ipak nisu sve vježbe na internetu dobre za Parkinsonovu bolest!). Tko ima kućni bicikl, vreću za boks ili stol za ping-pong doma, još bolje. Probajte vježbati u isto vrijeme kao i prije korone.
 3. Ostanite virtualno povezani
Komunicirajte s ljudima, ne smijete biti socijalno izolirani iako morate biti doma.
Komunicirajte s rodbinom, prijateljima, članovima Udruge, grupama podrške. Ako ste htjeli a niste imali vremena za čitanje, sada Vam se nude mnoge besplatne knjige online. Isto tako i virtualni obilasci muzeja i različitih izložbi, virtualno pijenje kave u najboljim kafićima.
Uglavnom, bitan je osjećaj zajedništva, dobijete praktične savjete a i da Vam se što više odvlači pažnja od vijesti. Možete se koristiti Skype-om ili FaceTime-om za druženje.
 4. Držite se svoje redovne rutine koliko god možete
 - a. Pridržavajte se rasporeda spavanja (preporuka 7-9 h) i budnosti kao i prije. (posebno oni s kognitivnim promjenama koje može pogoršati promjene rutine ili ritma spavanja)
 - b. Dajte si zadatke-čistite, slažite slagalice do 1000 komada, kognitivne igre (linkovi isto na facebooku Udruge), učite online novi strani jezik...
 5. Ako imate problema s govorom i gutanjem na Facebooku i na web-u su videa i savjeti logopedinja Zavoda za audiologiju i fonijatriju KBC Rijeka (Lara Pilepić i Patricija Orlić)
 6. Budite pametni i oštroumni
 - a. Nemojte previše skladištiti namirnice ali se potrudite da imate što Vam je potrebno za 1 mjesec (nekvarljiva hrana, lijekovi i higijenske potrepštine) ili vidite potrebne kontakte dostavljača namirnica ili gotovih obroka ili volontere
 - b. Pratite točne i vjerodostojne informacije i vijesti Kriznog stožera Civilne zaštite i HZJZ dva puta na dan. Pretjerano praćenje povećava anksioznost. Pazite na dezinformacije i nemojte ih dalje prosljeđivati.
Pozivom na broj 113 možete dobiti informacije o korona virusu a i na internetu (<https://www.koronavirus.hr/> <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/koronavirus-najnovije-preporuke/>)
 - c. Pazite se prevara (od prodaje lijeka za COVID-19 kojeg nema, različitih „donacija“ u gotovini, karticom)
 - d. Ako ste njegovatelji imate pojačanu odgovornost i zahtjeve, potražite lokalno pomoć, dostavu obrok, namirnica, savjet socijalnog radnika, psihološku podršku i pomoć na internetu-psihološka društva, našu udrugu Parkinson i mi i sl.
 - e. Ako ste član obitelji pomozite u dostavi lijekova, obroka, pomaganju njegovatelju

- f. Ograničene posjete starijim da ih ne bi izložili virusu. Bolje ostaviti namirnice pred vratima i družiti se telefonski ili virtualno
7. Čak i uz pravilnu njegu i boravak kod kuće, može se zaraziti COVID-19, iako su simptomi većinom blagi. Isto tako mogu se događati i druga stanja i infekcije a i pogoršanja Parkinsonove bolesti.
- a. Ako osjetite simptome ovisno o težini nazovite 113 ili svog liječnika. Dobiti ćete savjete ili liječenje ili će Vam objasniti gdje ćete se javiti a oni će Vas spremni dočekati. Mnogi centri imaju odvojene ulaze i instrukcije za probleme s disanjem
 - b. Mogu biti smetnje radi interakcije lijekova ili pogoršanja bolesti
 - c. Ako ste se zarazili COVID-19, trebalo bi konzultirati Vašeg neurologa za bolesti pokreta koji je najbolji način liječenja i uzimanja lijekova, jer često kod respiratornih oboljenja lijekovi za Parkinsonovu bolest slabije djeluju

Za oboljele od Parkinsonove bolesti je bitno održavanje uma i tijela kod kuće u uvjetima Covid-19 pandemije i izolacije. Treba biti pozitivan (i ovo će proći) i kreativan. Nada je uvijek bila, uz pozitivan stav i održavanja aktivnosti, moto boljeg nošenja s Parkinsonovom bolesti. Treba naći strategiju koja pomaže kod kuće u smanjenu i boljem nošenju sa stresom ili razmijeniti iskustva sa članovima Udruge. Ovaj period treba iskoristiti za podsjećanje na temeljne vrijednosti, međusobno pomaganje i na zajedništvo, a Udruga je tu da u tome pomaže.

Literatura

1. European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC), *COVID-19 overview*. <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic>
2. <https://www.epda.eu.com/latest/covid-19-coronavirus/>
3. Helmich RC, Bloem BR. The Impact of the COVID-19 Pandemic on Parkinson's Disease: Hidden Sorrows and Emerging Opportunities. *Journal of Parkinson's Disease* 10 (2020) 351–354 DOI 10.3233/JPD-202038