

LA MALADIE DE PARKINSON

La maladie de Parkinson est une maladie qui touche principalement les personnes âgées de plus de 60 ans. Il n'est cependant pas rare que la maladie affecte les personnes de moins de 50 ans

Les symptômes les plus fréquents :

- Dans 70% des cas, le premier symptôme se manifeste par des tremblements non contrôlables des mains alors que celle-ci ne sont pas en mouvement.
- La raideur des membres, des mouvements lents, rigides et saccadés
- Une perte de l'olfaction (odeur), des troubles du sommeil et constipation
- Une perte d'équilibre qui survient plus tard avec l'évolution de la maladie

Avec la maladie de Parkinson, les simples gestes quotidiennes peuvent devenir difficiles.

- Il est de ce fait essentiel de stimuler l'agilité et la dextérité du malade en l'encourageant à rester actif : se lever, se coucher, s'habiller, marcher, se bouger...
- Par contre, avec l'évolution de la maladie, la marche devenant de plus en plus difficile, il est important de prévenir les risques de chutes : éviter les surfaces humides ou grasses, les tapis plissés, les vues obstruées, les tiroirs mal fermés...
- Le stress étant un des facteurs provoquant les tremblements chez le malade de Parkinson, il est important d'éviter toute source de stress et de permettre au malade de s'accorder des moments de relaxation et de détente.
- Le respect d'une alimentation saine est fortement conseillé : il est essentiel de favoriser une alimentation riche en fruits, en légumes et céréales entières. La mastication pouvant être difficile avec l'évolution de la maladie, penser à donner en petites bouchées et proposer d'écraser ou de mixer les aliments consistants.

Il est important d'inciter le malade à boire au moins 1L d'eau par jour.

Comment aborder le malade ?

Il est essentiel d'accompagner le malade quotidiennement en surveillant notamment :

- ➔ La fluctuation des symptômes (lenteur, difficulté à se déplacer...) qui peuvent varier assez souvent, ce qui peut être pris pour des caprices.
- ➔ L'apparition d'une dépression et d'une fatigue importante induites par la maladie
- ➔ La maladie de Parkinson entraînant des troubles de l'expression, la communication devient alors difficile, d'autant que le malade peut vivre mal sa maladie et s'enfermer dans un mutisme. Il est donc essentiel de continuer à beaucoup communiquer avec lui afin d'éviter l'installation d'une dépression.



FRANCE
PARKINSON

03 27 68 76 38

(Délégation Nord)