



BEDRE LIV MED PARKINSON



BEDRE LIV MED PARKINSON

Velkommen til 2. samling

DAGENS TEMAER:

- Ikke-motoriske symptomer som skyldes påvirkning av det autonome nervesystem
- «Mat og prat»
- Vi påvirkes av hva vi gjør



**BEDRE
LIV MED
PARKINSON**

*Dårlig syn og lukt og smak
sikling, svelging, tetthet bak
autonome plager er vanskelige å kontrollere
noe kan man gjøre, noe må man bare akseptere*

Symptomer ved Parkinsons sykdom

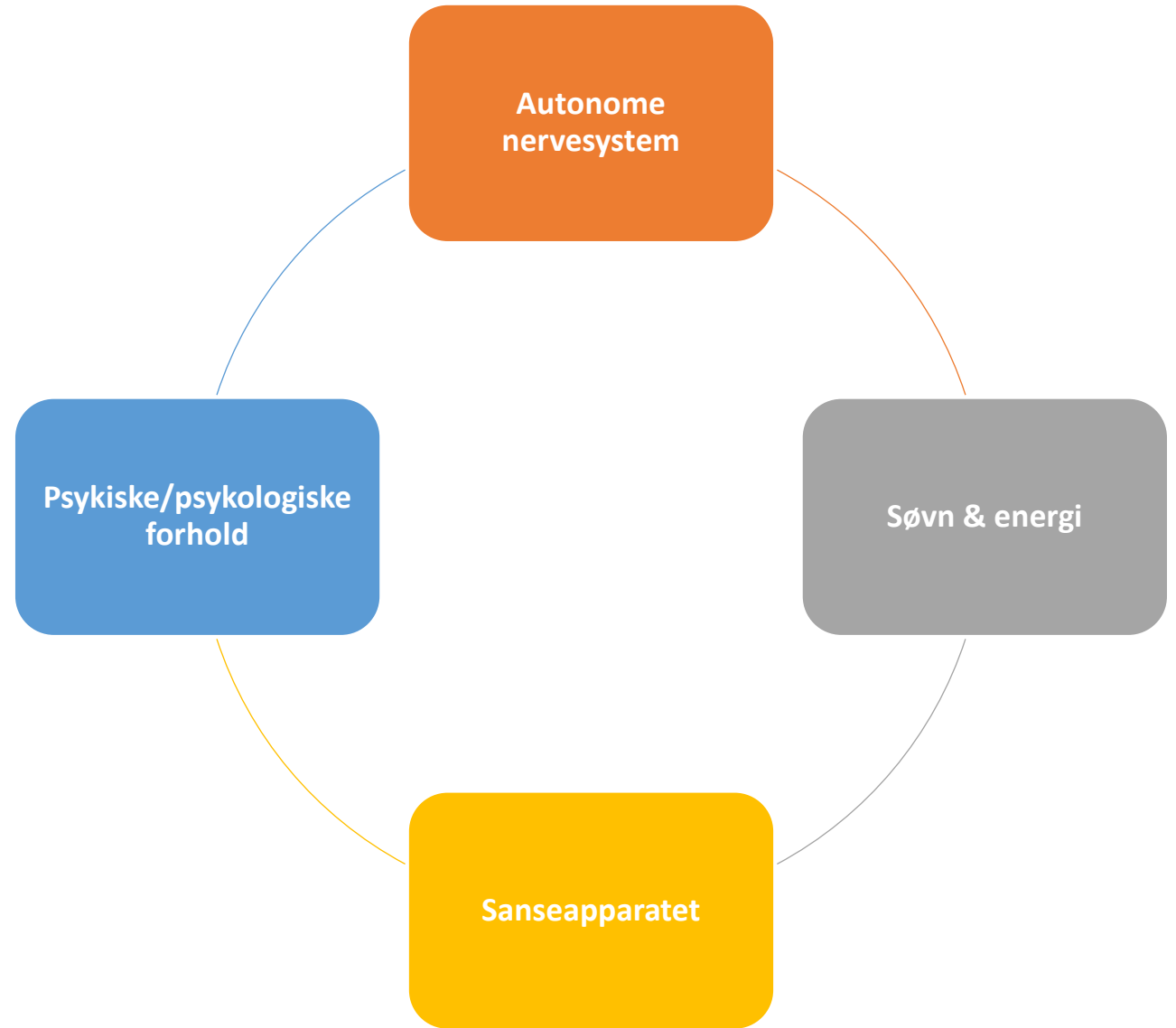
Motoriske symptomer



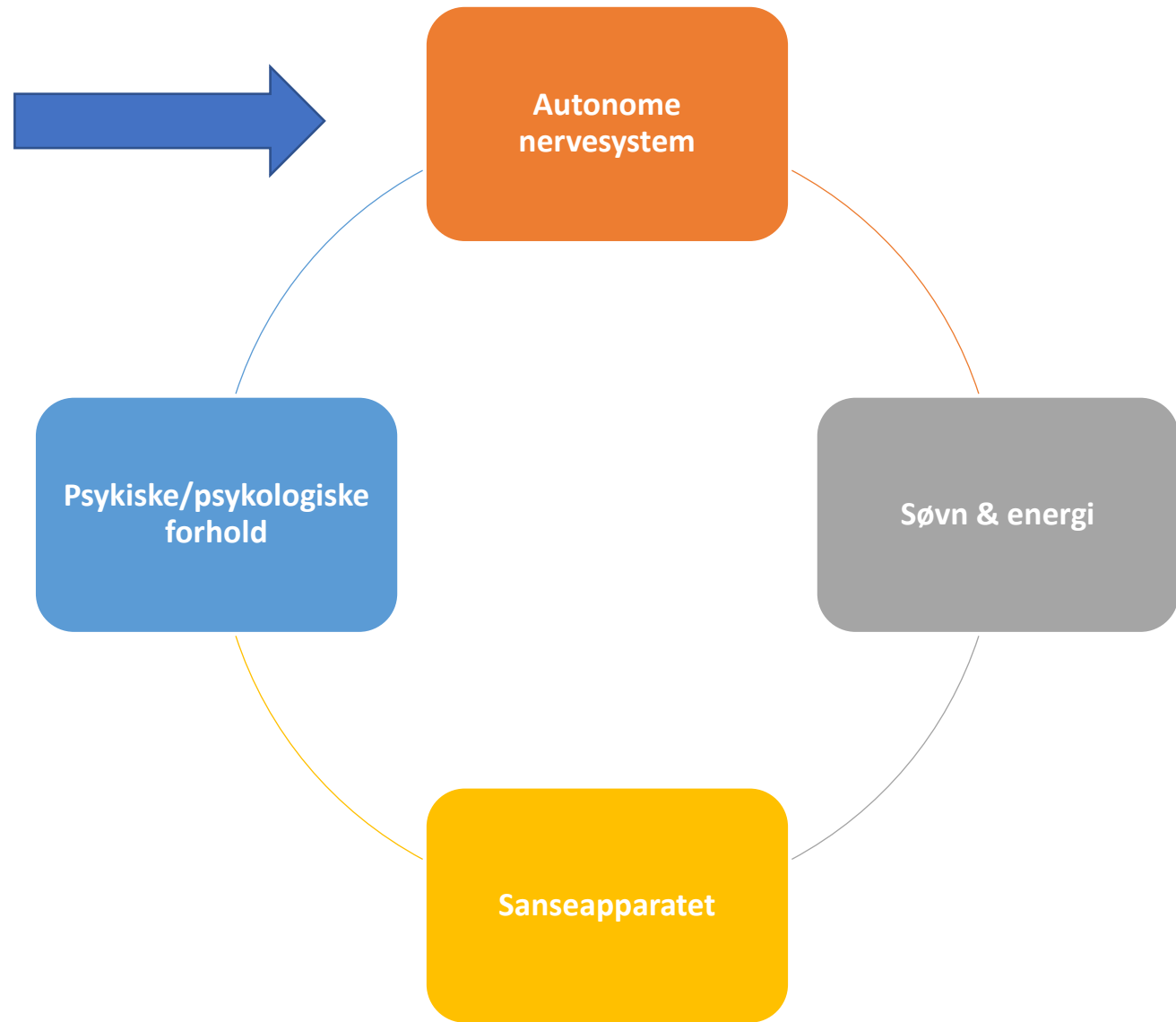
Ikke-motoriske symptomer



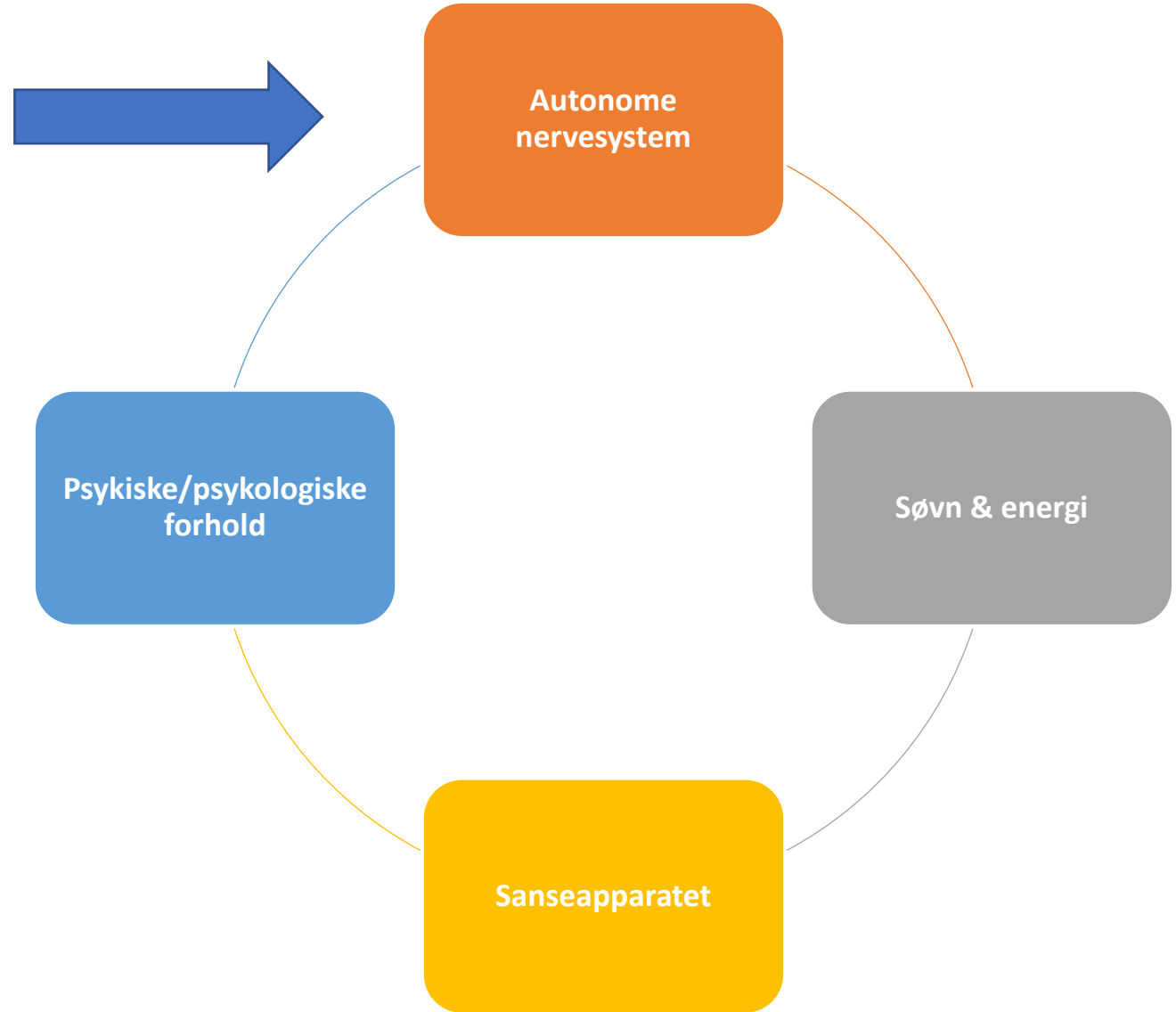
Ikke-motoriske symptomer ved Parkinsons sykdom kan gi forskjellige symptomer



Tema i dag er symptomer som skyldes påvirkning av det autonome nervesystemet



Tema i dag er symptomer som skyldes påvirkning av det autonome nervesystemet



Andre ikke-motoriske symptomer ved Parkinsons sykdom blir gjennomgått ved senere samlinger

Kan det bli for mye kunnskap om Parkinson?

Som en metafor kan vi tenke oss at du har kjøpt en ny vaskemaskin.



Kan det bli for mye kunnskap om Parkinson?

Det følger da alltid med en bruker manual.



Kan det bli for mye kunnskap om Parkinson?

Bakerst i brukermanualen finner man alltid flere siden med mulige feil som kan oppstå og hva man da bør gjøre med problemet.

Du forventer likevel at vaskemaskinen skal fungere fint i år etter år uten problemer, men skulle problemer oppstå er det greit å ha kunnskap om hva man bør gjøre.

Slik er det også med Parkinson sykdom – kunnskap er nyttig å ha!

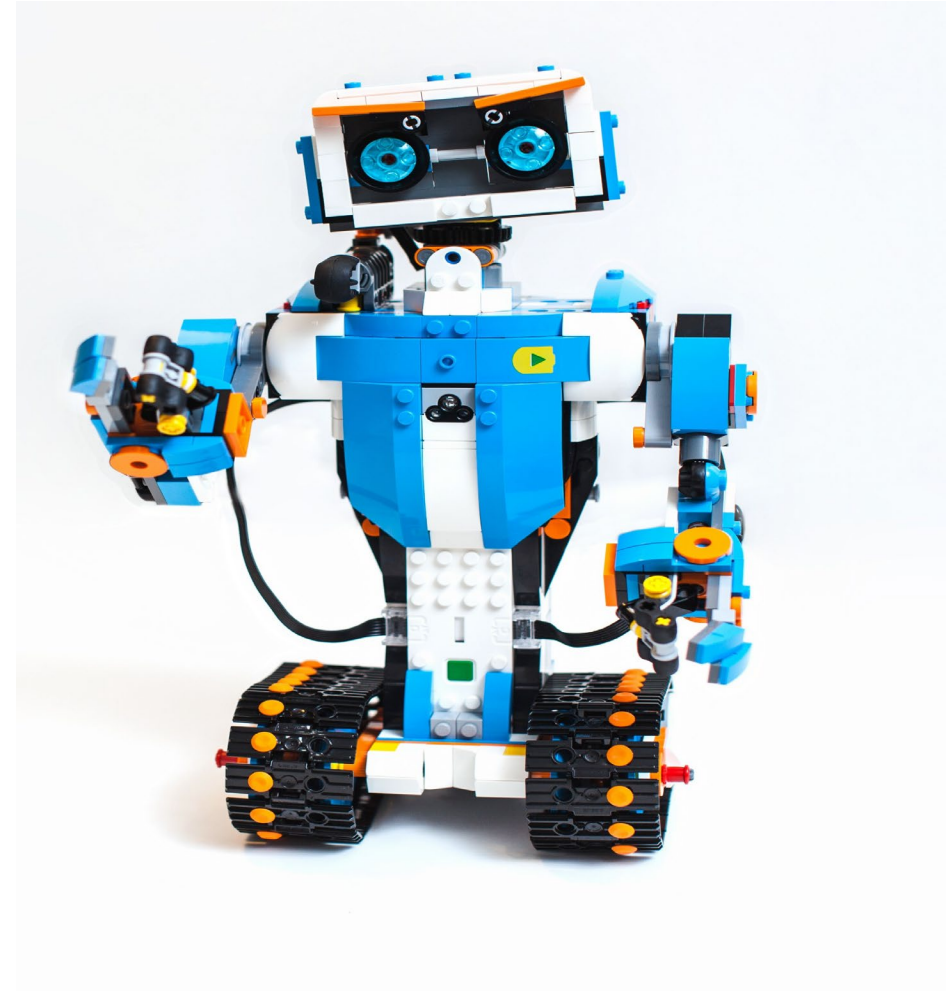
produktet. Ta kontakt med servicesenteret hvis feilen vedvarer.
Ved forskjellige problemer med vaskemaskinen, sjekk tabellen nedenfor for mulige løsninger.

Problem	Mulig løsning
Programmet starter ikke.	<ul style="list-style-type: none">• Sørg for at støpselet er satt helt inn i veggkontakten.• Sørg for at produktets dør er lukket.• Kontroller at det ikke er en skadet sikring i sikringsskapet.• Kontroller at Start/Pause er trykket på.• Hvis du har valgt utsatt start, avbryt innstillingen eller vent til slutten av nedtellingen.• Deaktiver barnesikringen hvis denne er på.• Kontroller knottens posisjon på det valgte programmet.
Produktet fylles med vann og pumpes ut umiddelbart.	<ul style="list-style-type: none">• Sørg for at avløpslangen er posisjonert riktig. Slangen kan være plassert for lavt. Se «Monteringsinstruksjon».
Sentrifugeringsfasen fungerer ikke eller vaskesyklusen varer lenger enn vanlig.	<ul style="list-style-type: none">• Kontroller at avløpsfilteret ikke er tett. Rengjør filteret hvis det er nødvendig. Se "Stell og rengjøring".• Juster tøyet i trommelen manuelt og start sentrifugeringsfasen på nytt. Dette problemet kan forårsakes av balanseproblemer.
Det er vann på gulvet.	<ul style="list-style-type: none">• Kontroller at koplingene på vannslangene er tette og at det ikke er noen vannlekkasjer.• Kontroller at vanninntaksslangene ikke er skadet.• Påse at du bruker riktig vaskemiddel og korrekt mengde.



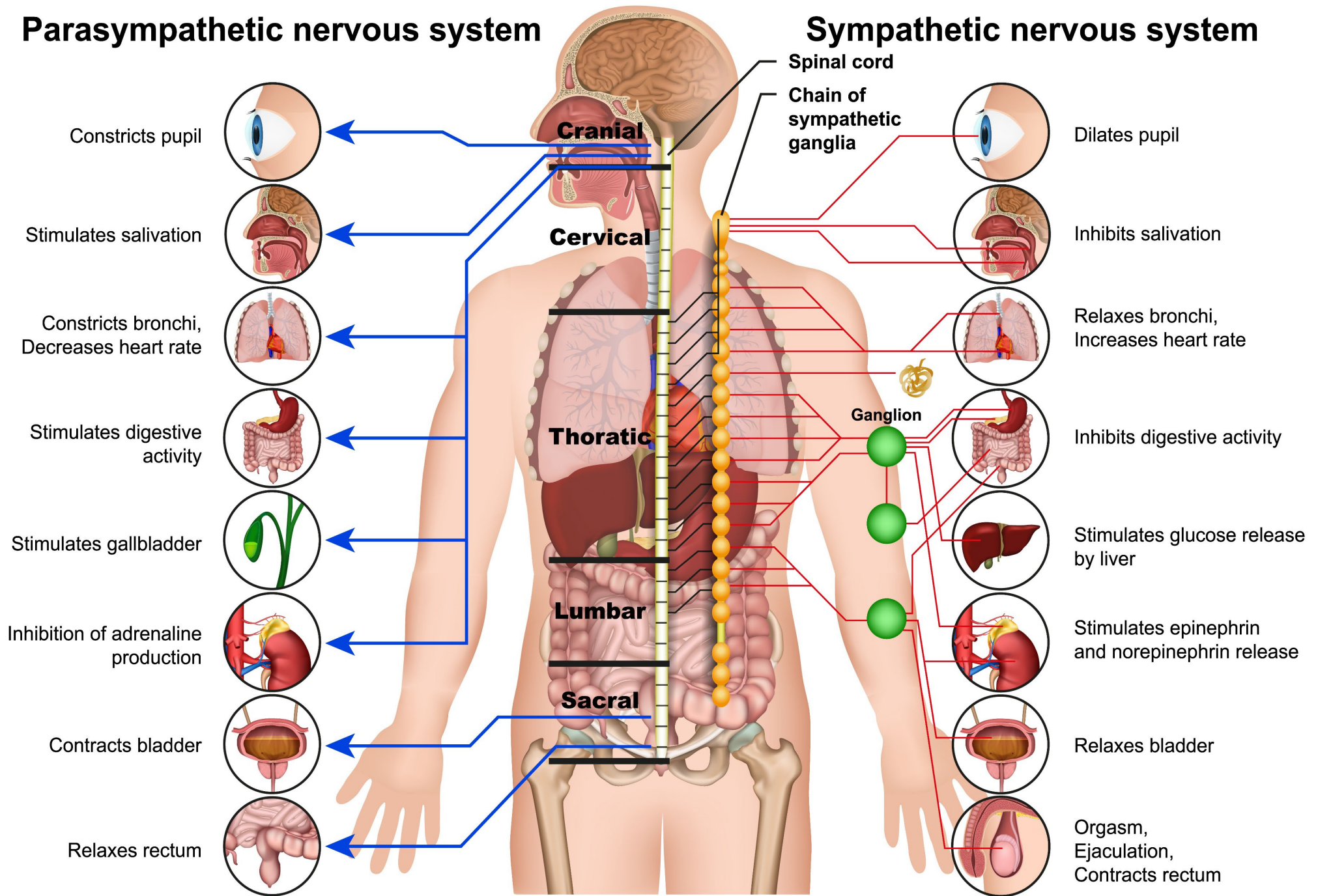
Hva er det autonome nervesystem ?

- Den delen av nervesystemet som styrer aktiviteten i glatt muskulatur, hjertemuskulatur og kjertler, det vil si så godt som alle våre indre organer.
- Autonom (selvstyrende) betyr at vi ikke har noen viljemessig kontroll med denne delen av nervesystemet.



Parasympathetic nervous system

Sympathetic nervous system



1. Påvirkning av mage-tarmkanalen

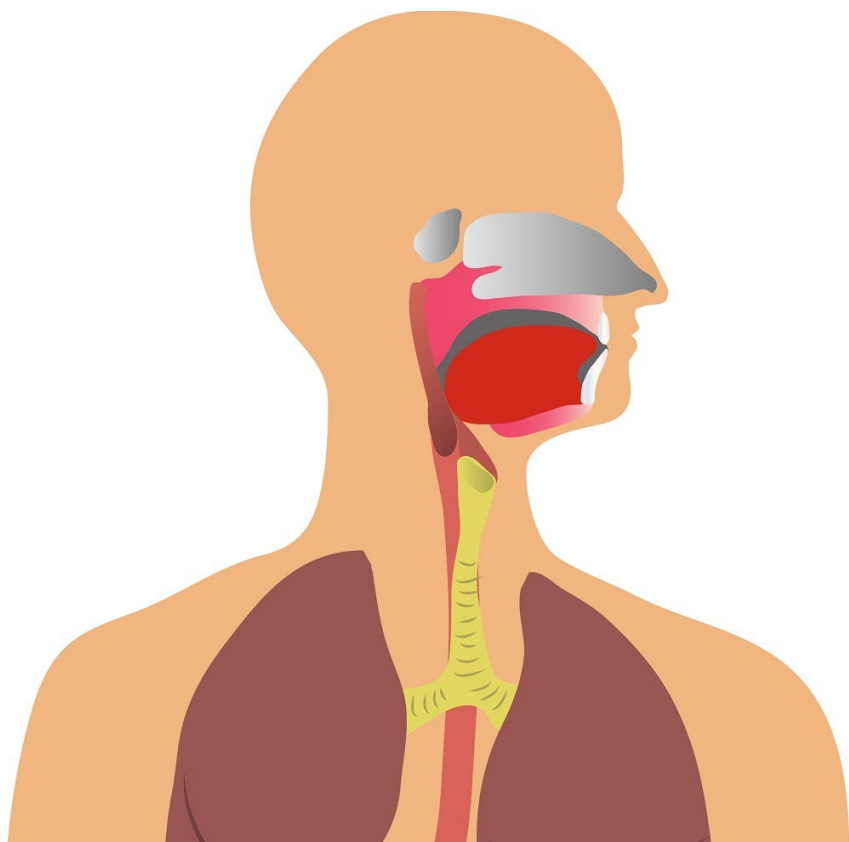


Mage-tarmkanalen er et 7-8 meter langt rør fra munn til endetarm

Veggen i mage-tarmkanalen består av glatt muskulatur som jobber automatisk med å forskyve det vi svelger hele veien til endetarmen.

Påvirkninger av det autonome nervesystem kan gi forstyrrelser på alle nivåer av mage-tarmkanalen.

Symptomer i munnhule/svelg



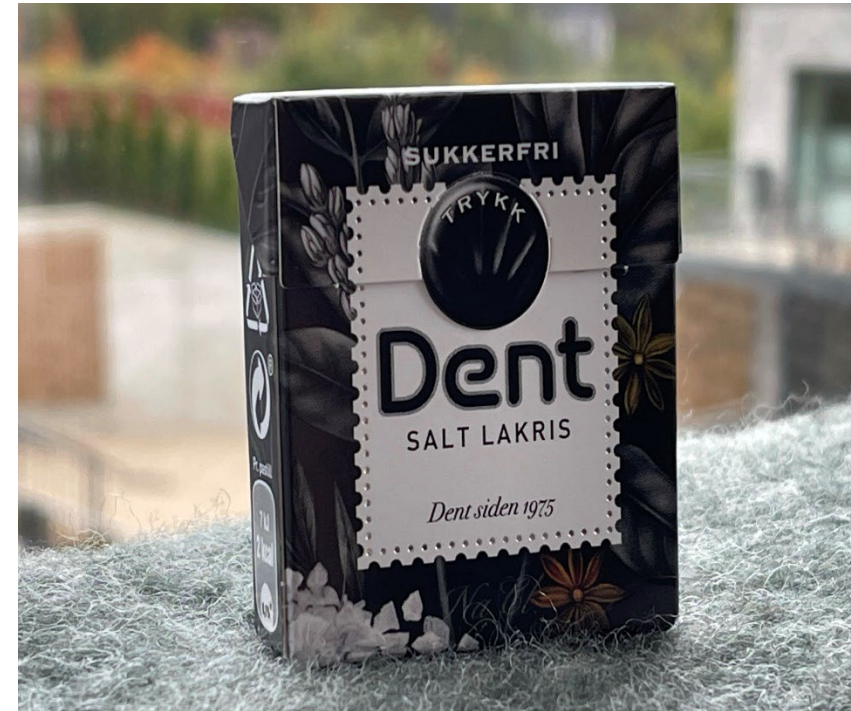
- Stemme/taleproblemer
- Svelgproblemer
- Sikling
- Munntørrhet
- Slimdannelse i svelget
- Økt tendens til tannråte



Symptomer i munnhulen → sikling

MULIGE TILTAK:

- Pastiller/tyggegummi
- Anticholinerge medikamenter kan forsøkes:
 - Scopolamin (Scopoderm plaster)
- Botulinum injeksjoner i gl. Parotis / gl. submandibularis





Forstoppelse kan
være første
symptom på
Parkinsons sykdom

Forebygge forstoppelse!!

Generelle råd:

- Spis fiberrik mat
- Drikk tilstrekkelig med væske
- Spis frukt som svsker etc. (OBS! Mye sukker)
- Vær fysisk aktiv

Ved behov:

- Bruk regelmessig Movicol eller Laktulose og/eller Vi-Siblin.

Unngå:

- Regelmessig bruk av avføringstabletter eller klyster hvis det ikke er nødvendig.



Tømmingsrefleksen i endetarmen kan bli svekket.



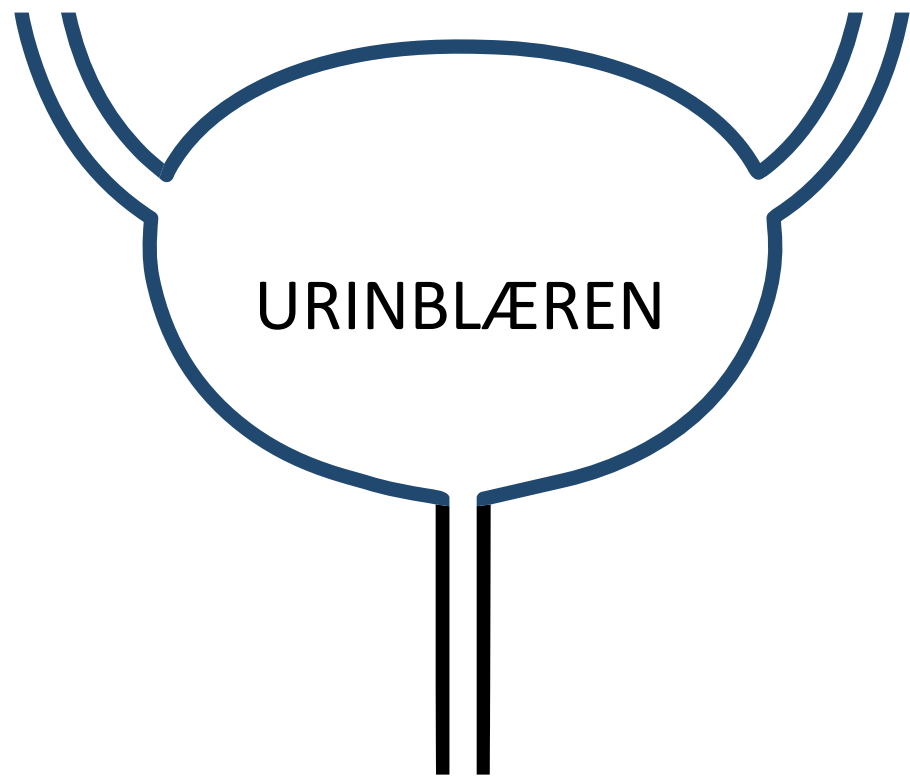
BEDRE LIV MED PARKINSON

2. Påvirket blærefunksjon

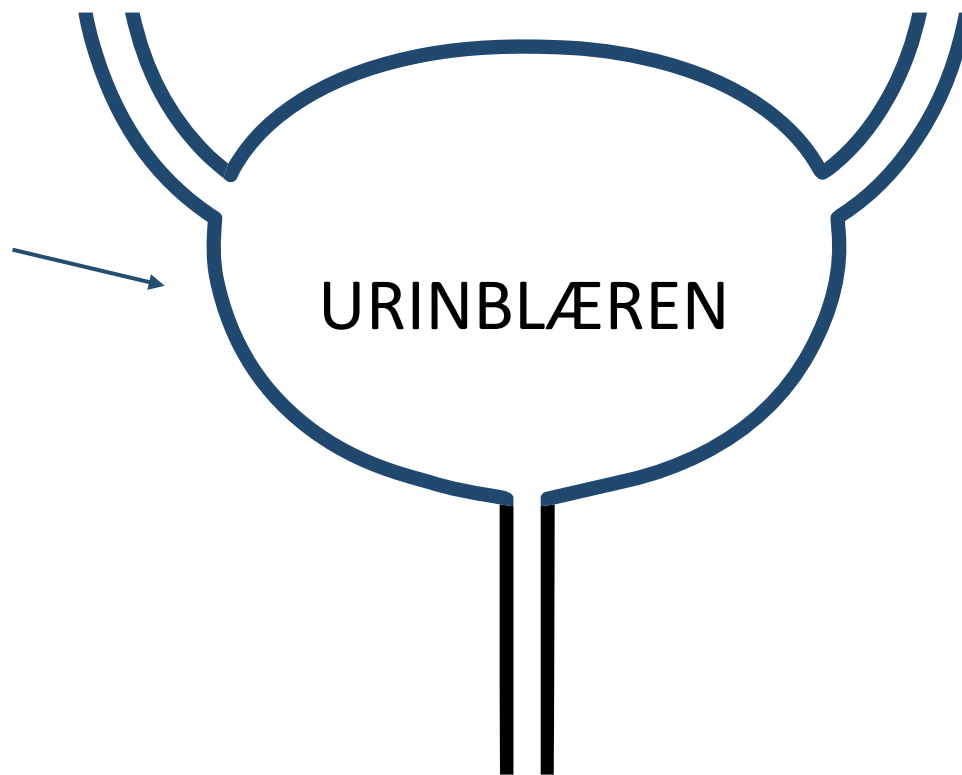


Blærefunksjon og vannlating er et komplisert samspill mellom:

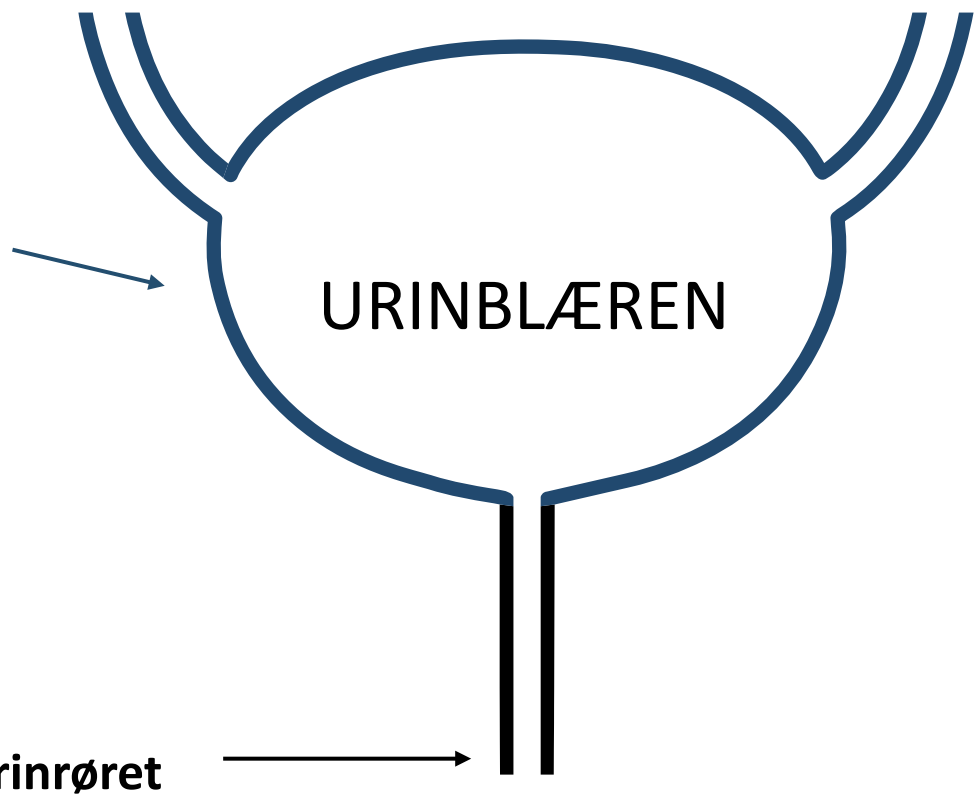
- Det autonome nervesystemet (som vi ikke har kontroll på)
- Tverrstripet muskulatur i den viljestyrke lukkemuskelen i blærehalsen («knip igjen!»)
- Psykologiske faktorer (Tisse på kommando kan være vanskelig!)



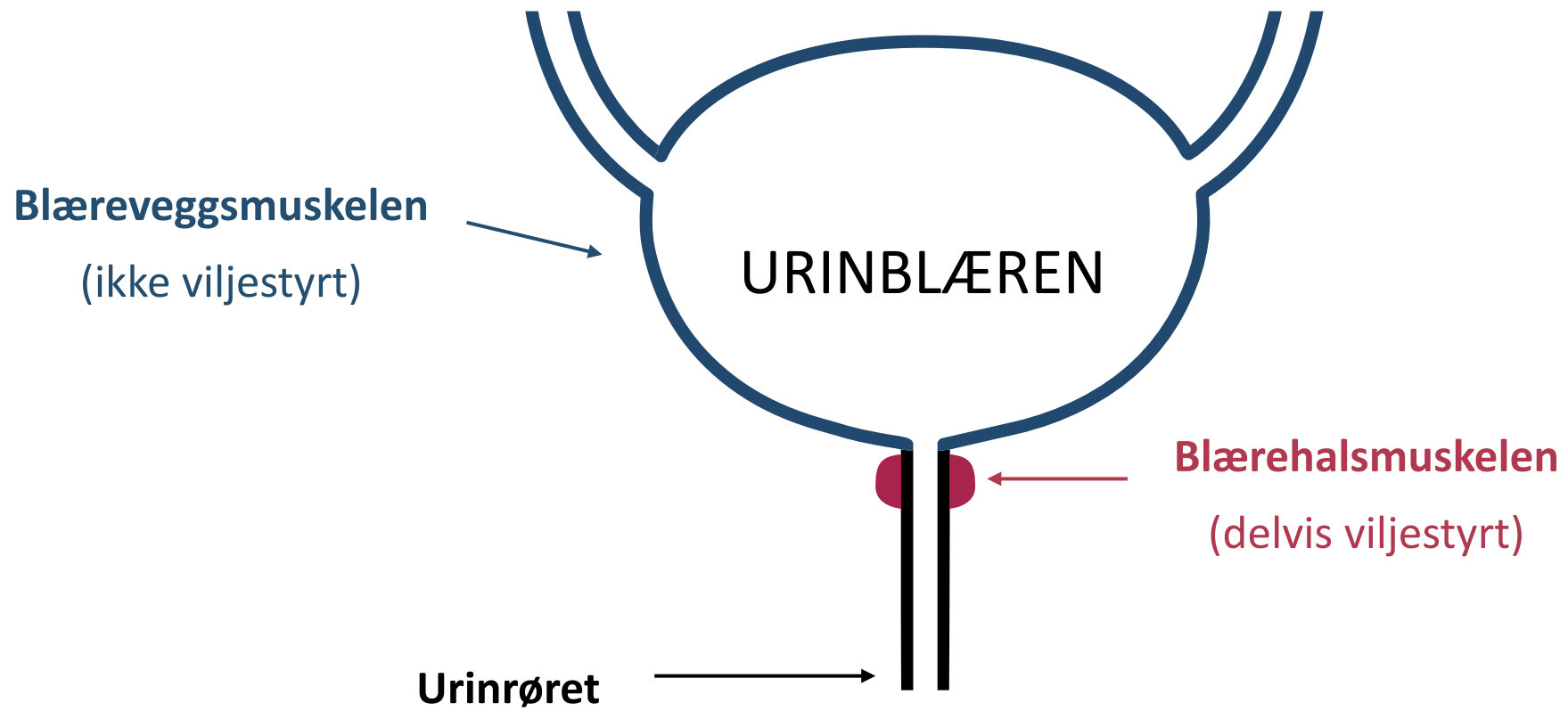
Blæreveggmuskelen
(ikke viljestyrt)

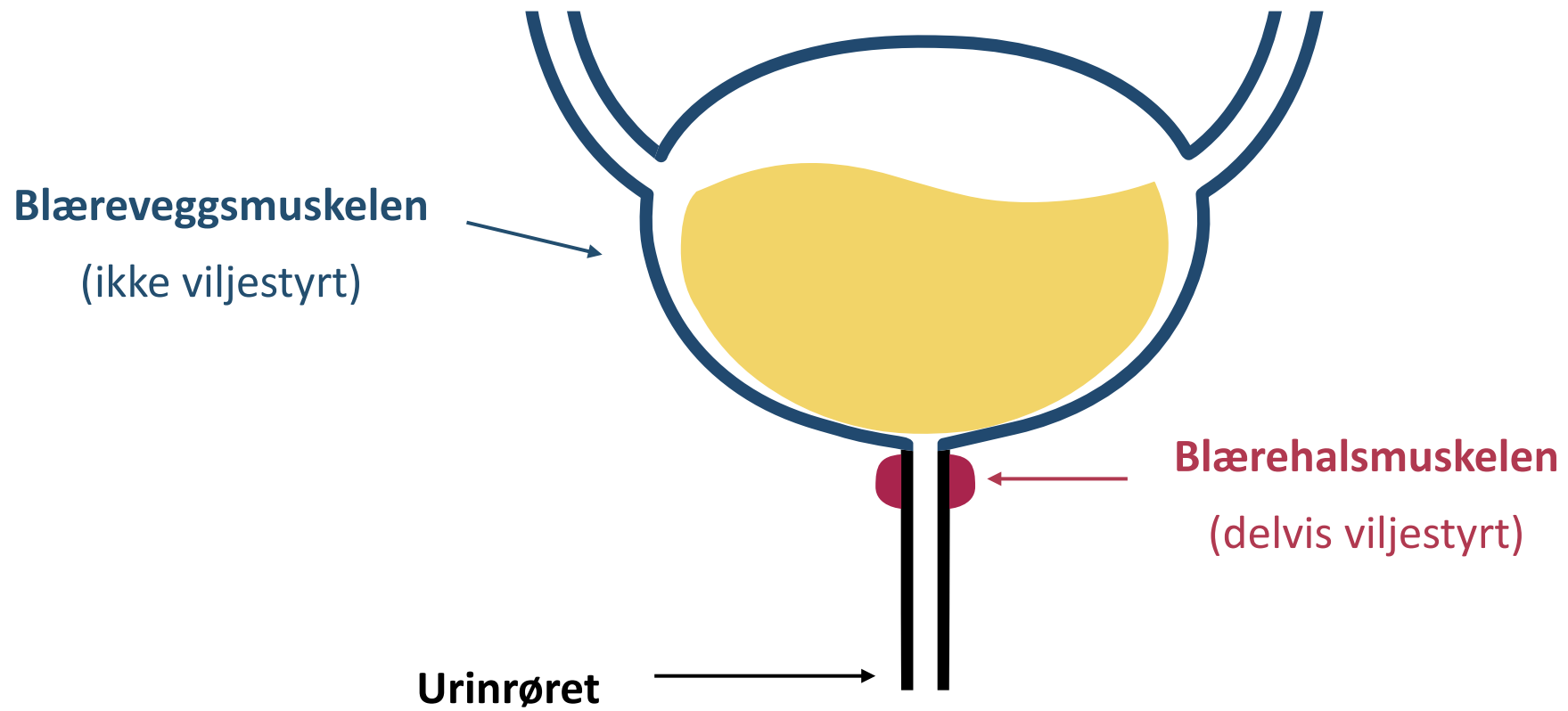


Blæreveggsmuskelen
(ikke viljestyrt)



Urinerøret



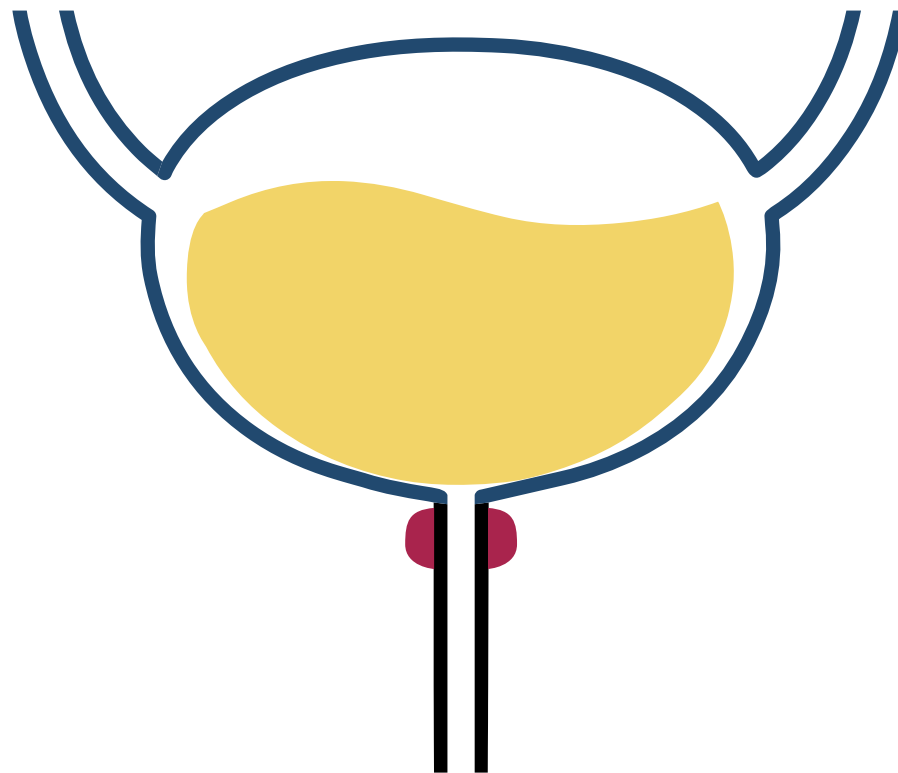




HVA SKJER NÅR VI MÅ TISSE ?

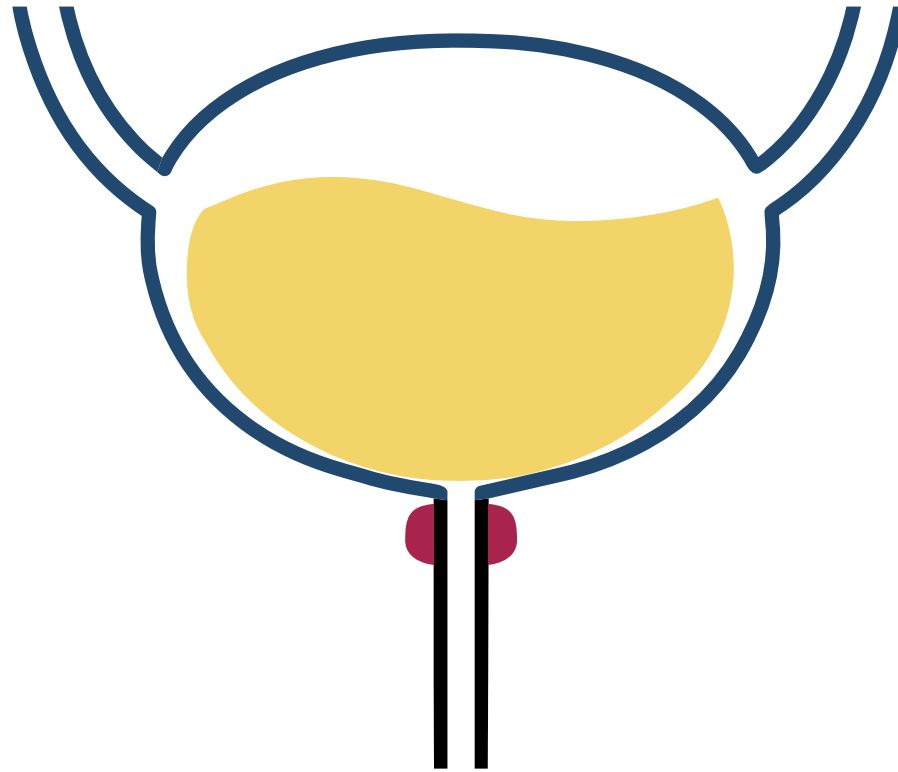


Når blæren er litt over halvfull med urin kjenner vi at det er på tide å tisse



Når blæren er litt over halvfull med urin kjenner vi at det er på tide å tisse

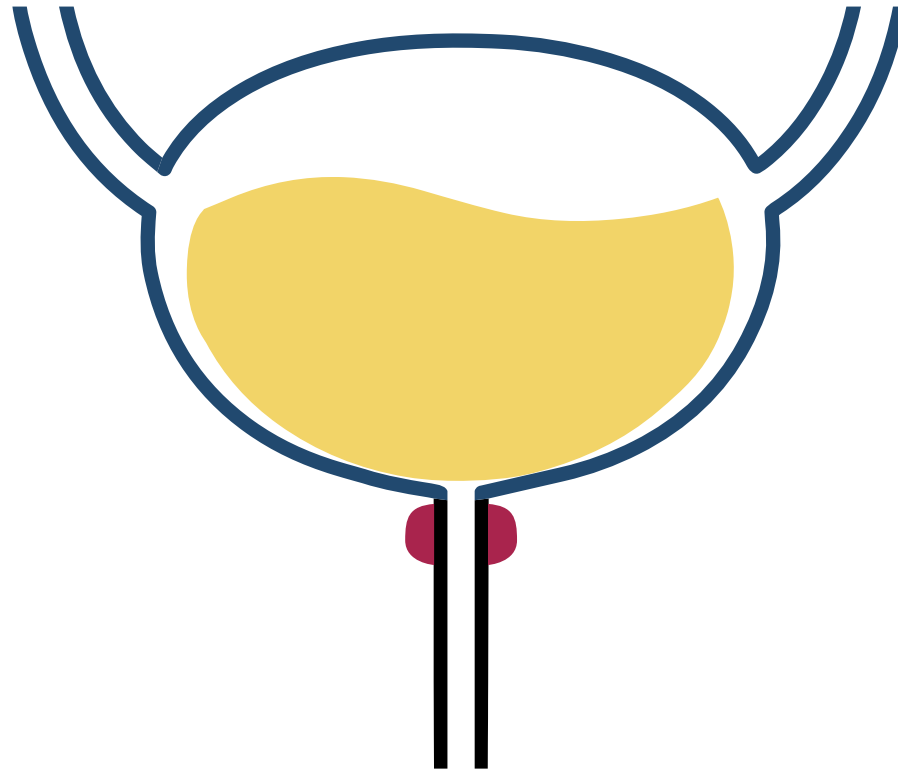
Når det passer å tisse sender hjernen signal til blærehalsmuskelen at den kan slappe av



Når blæren er litt over halvfull med urin kjenner vi at det er på tide å tisse

Når det passer å tisse sender hjernen signal til blærehalsmuskelen at den kan slappe av

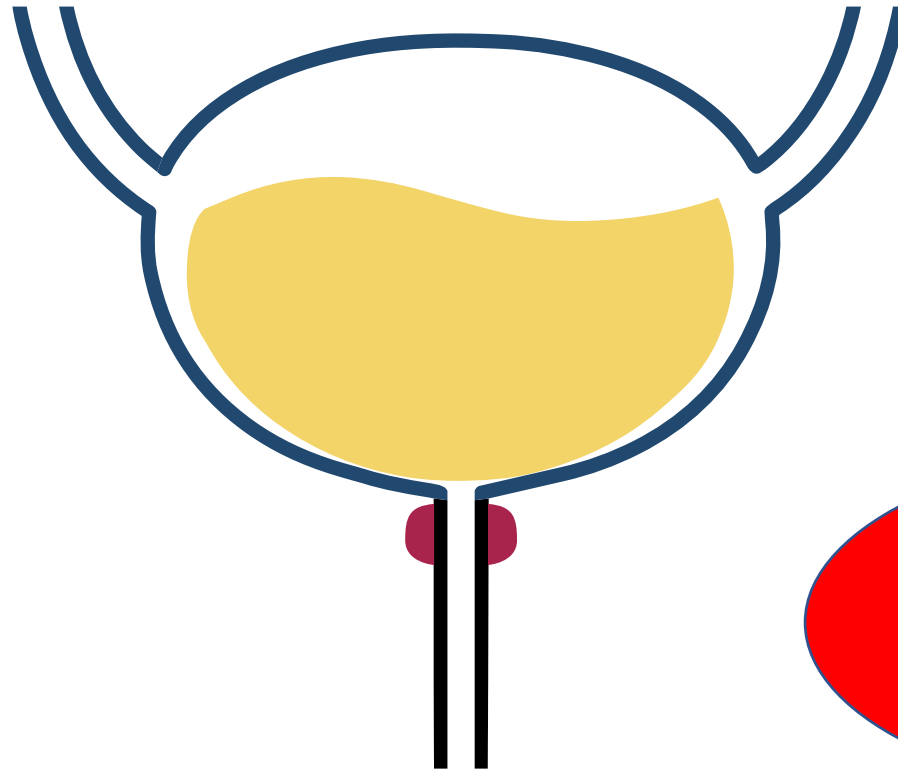
Samtidig begynner blæreveggmuskelen å trekke seg sammen slik at urinblæren tømmes



Når blæren er litt over halvfull med urin kjenner vi at det er på tide å tisse

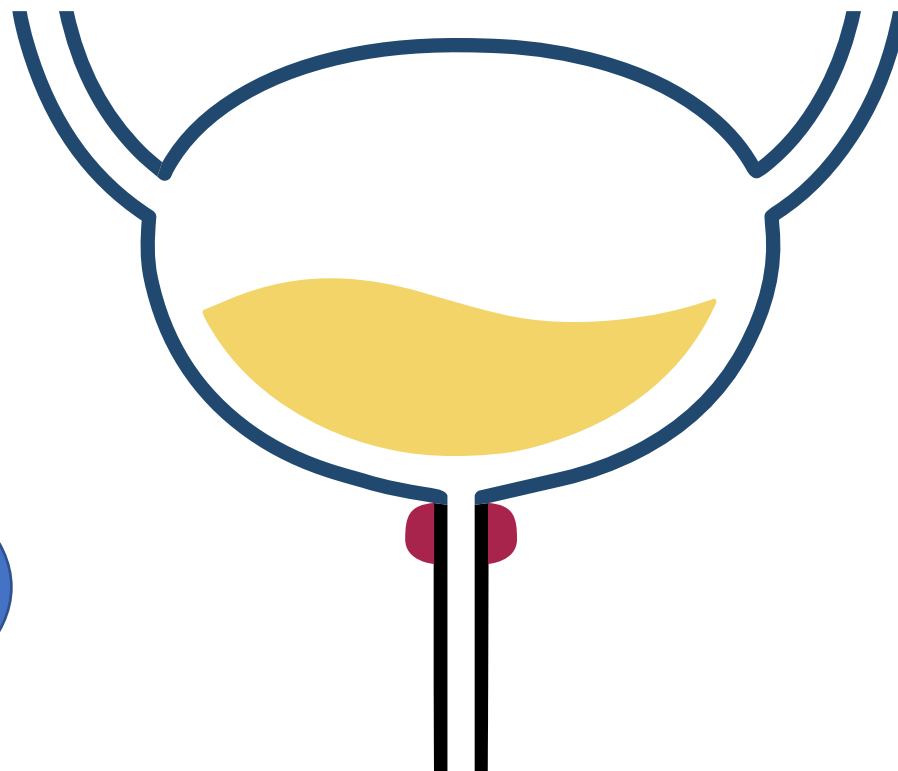
Når det passer å tisse sender hjernen signal til blærehalsmuskelen at den kan slappe av

Samtidig begynner blæreveggmuskelen å trekke seg sammen slik at urinblæren tømmes

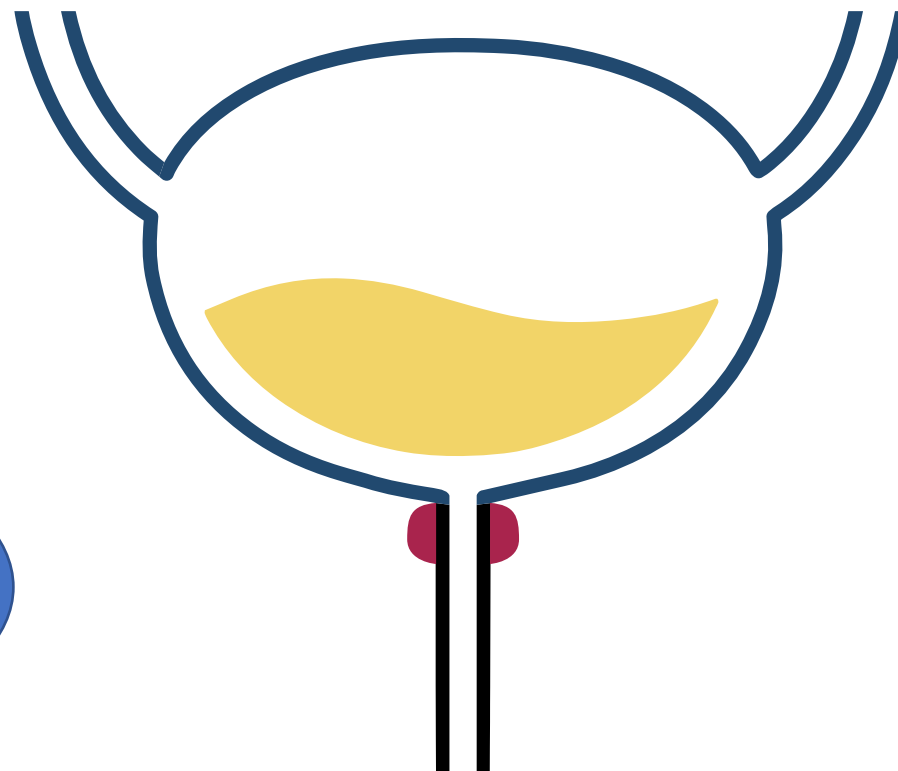


Men ved Parkinson fungerer det ikke alltid slik

Ved Parkinsons sykdom
kan blæreveggen begynne
å trekke seg sammen selv
om blæren kun inneholder
litt urin



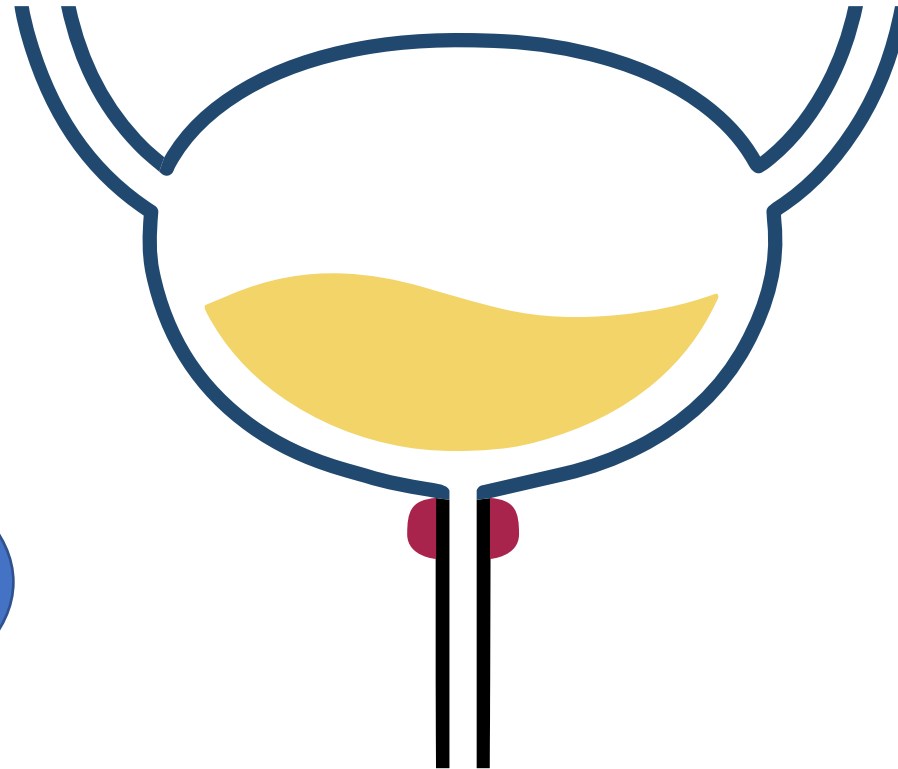
Ved Parkinsons sykdom
kan blæreveggen begynne
å trekke seg sammen selv
om blæren kun inneholder
litt urin



Da må den viljestyrte delen
av blærehalsmuskelen
knipe sammen til vi når
toalettet.



Ved Parkinsons sykdom
kan blæreveggen begynne
å trekke seg sammen selv
om blæren kun inneholder
litt urin



Dette kaller vi
OVERAKTIV BLÆRE
som kan medføre
URGEINKONTINENS

Da må den viljestyrte delen
av blærehalsmuskelen
knipe sammen til vi når
toalettet.



- Synsintrykk eller lyder kan utløse en urgepreget vannlatingstrang.
- Typisk gjelder det synsintrykk som minner hjernen om at vi nærmer oss et toalett



Behandling av OVERAKTIV BLÆRE = URGEPREGET VANNLATING



Generelle råd

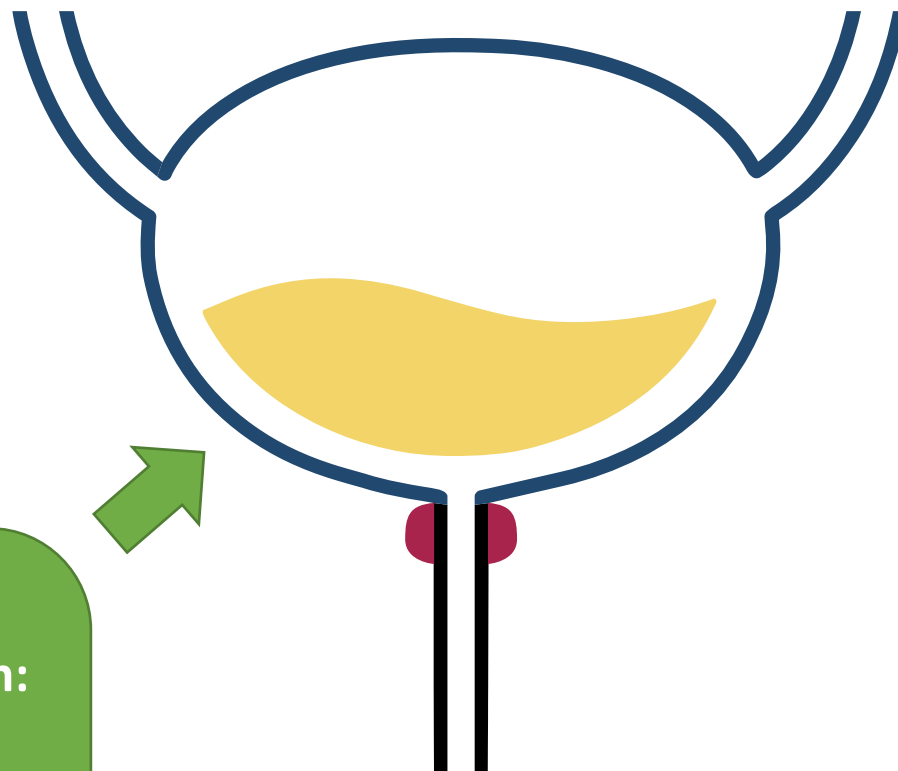
- Regelmessig blæretømming
- Begrense væskeinntak før spesielle aktiviteter

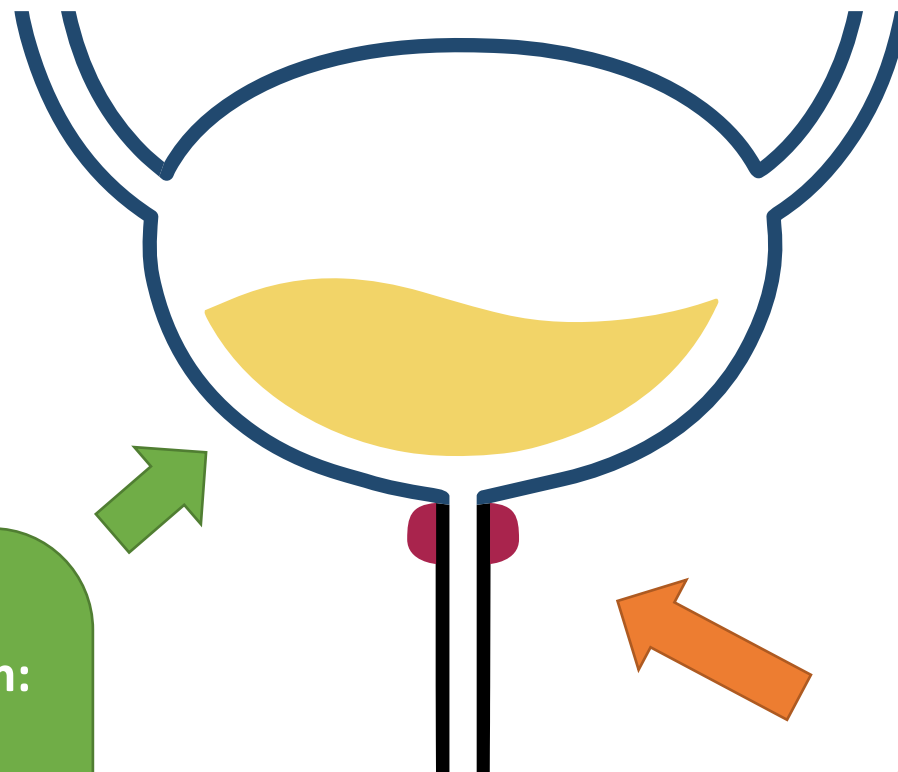
Ved behov:

- Medikamenter
- Ev. truseinnlegg/trusebleier som sikkerhet

**Medikamenter som gjør
blæreveggen mindre følsom:**

**Betmiga
Toviaz
Vesicare
Emselex
Detrusitol m.fl.**

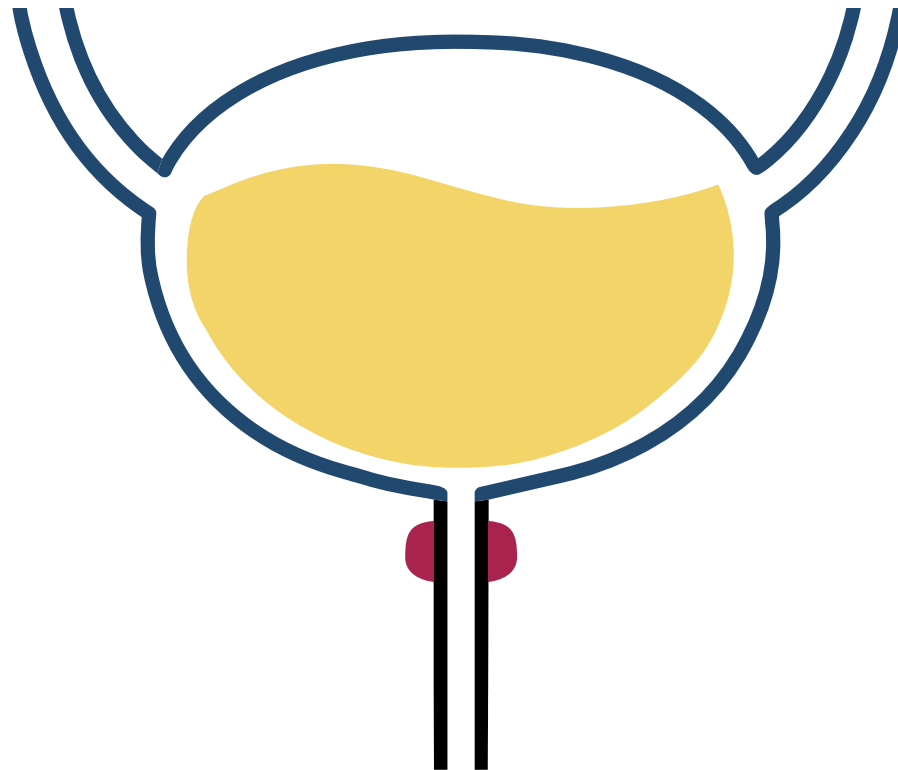
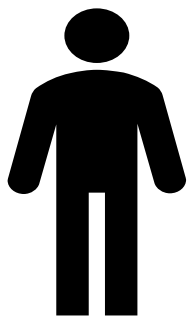




Medikamenter som gjør
blæreveggen mindre følsom:

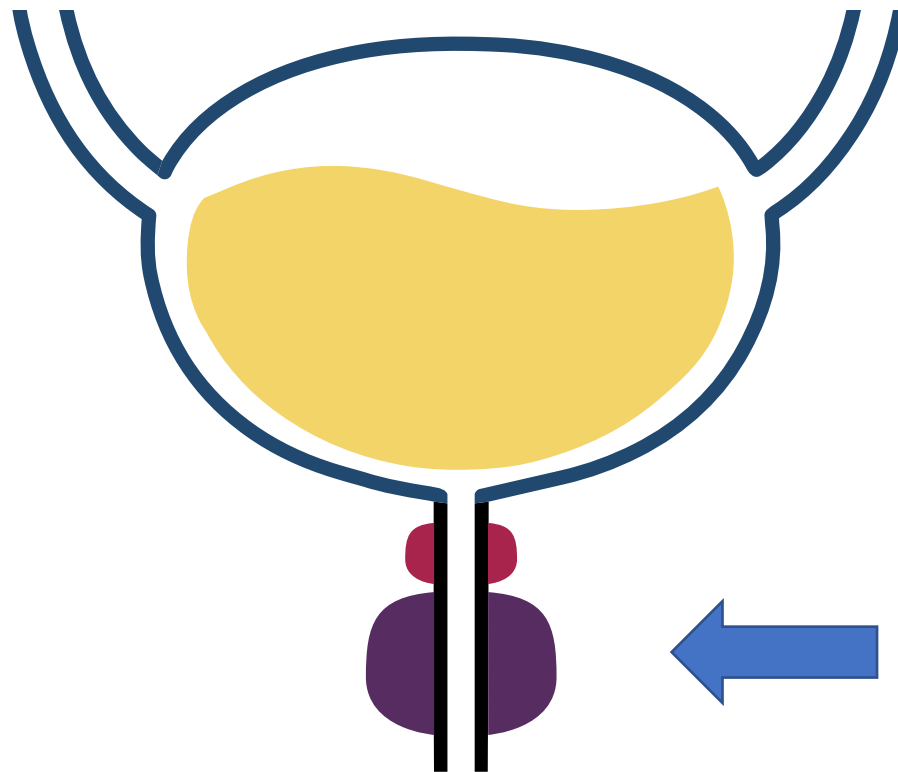
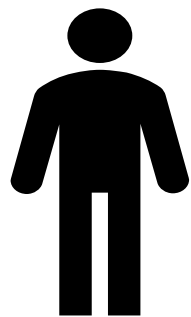
Betmiga
Toviaz
Vesicare
Emselex
Detrusitol m.fl.

Knipeøvelser
kan styrke
muskulaturen i
bekkenbunnen
slik at det blir
lettere å holde seg
til man når WC.



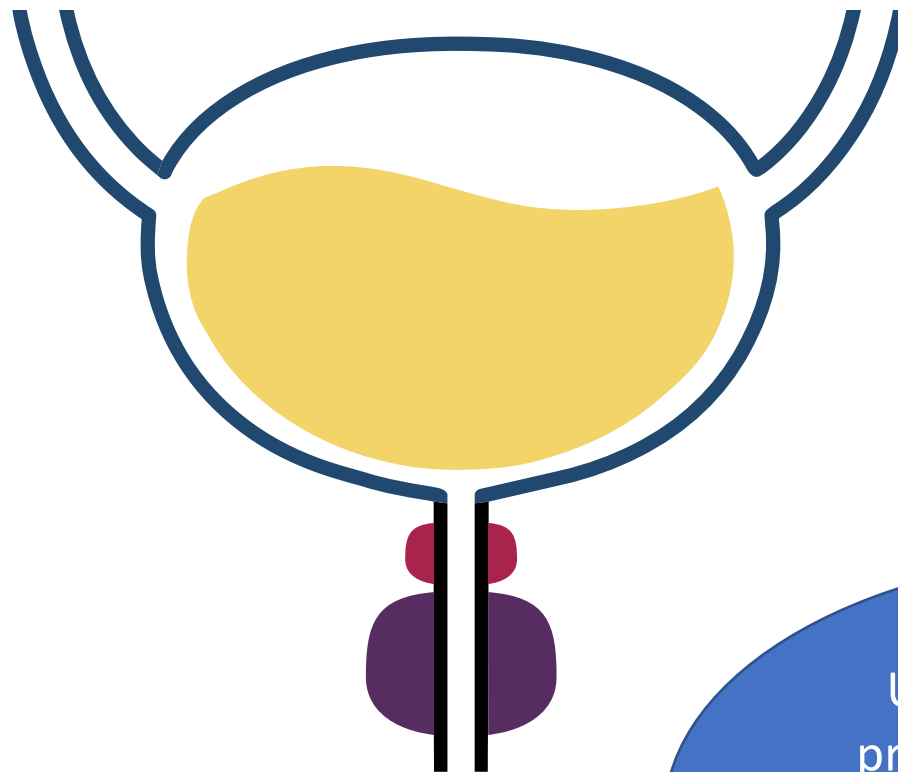
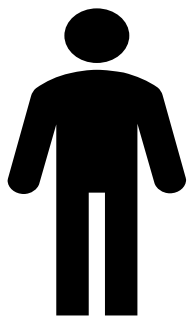
Hos mannen er det en viktig faktor til som påvirker vannlatingen:





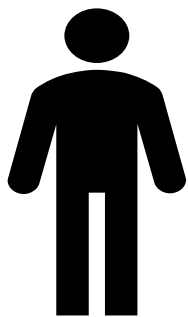
PROSTATA

Hos mannen er det en viktig faktor til som påvirker vannlatingen:



Urinrøret går gjennom prostata som vokser med årene. Prostata kan da klemme sammen urinrøret og gi vannlatingsproblemer



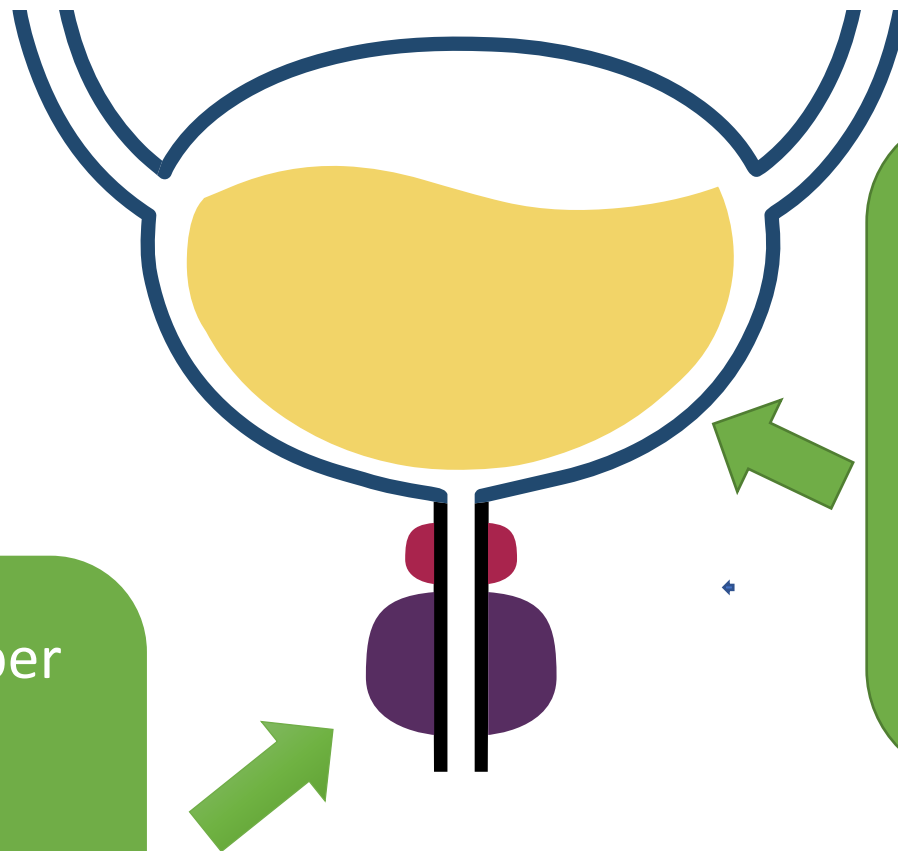
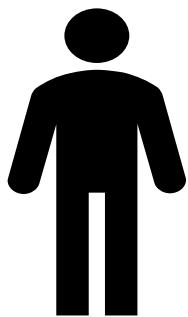


Medisiner som krymper
prostata:

Tamsulosin
Finasterid
Duodart m.fl.

Urinrøret går gjennom
prostata som vokser med
årene. Prostata kan da
klemme sammen urinrøret
og gi vannlatingsproblemer





Medisiner som krymper
prostata:

Tamsulosin
Finasterid
Duodart m.fl.

Medikamenter som gjør
blæreveggen mindre
følsom:
Betmiga
Toviaz
Vesicare
Emselex
Detrusitol m.fl.

Hos mannen er det ofte aktuelt å
benytte medikamenter fra begge
medikamentgruppene samtidig



3. Påvirket seksualfunksjon



Seksualfunksjonen er et komplisert samspill mellom:

- Emosjonelle forhold
- Hormonelle forhold
- Det autonome nervesystem
- Fysisk aktivitet



Påvirket seksualfunksjon hos mannen

- Ereksjonen er styrt av en kompleks hemodynamisk prosess
- Det må være tilstrekkelig blodtilførsel og fungerende nervøs kontroll av blodtilførselen
- Problemer med ereksjon kan skyldes både psykologiske og fysiologiske forhold
- Komplette fravær av ereksjon forekommer hos 10 % av menn i 60-års alderen og 25-30 % hos menn i 70-års alderen
- Ved Parkinsons sykdom kan ereksjonsevnen svekkes av endringer i det autonome nervesystem

Påvirket seksualfunksjon hos mannen



Problemer med redusert blodtilførsel til penis kan ofte effektivt behandles med medikamenter:

- Sildenafil (Viagra tbl.)
- Tadalafil (Cialis tbl.)
- Vardenafil (Levitra tbl)
- Alprostadil (Bondil stift, Caverject sprøyte)

Påvirket seksualfunksjon hos kvinnen

- Det er gjort mindre forskning på problemer rundt påvirkning av seksualfunksjonen hos kvinner med Parkinsons sykdom
- Påvirkning av det autonome nervesystemet kan hos noen kvinner gi problemer med orgasme.



Huskeliste når samlivet påvirkes av sykdom:

- Søk råd hos legen for å redusere symptomer så mye som mulig
- Ta hensyn til medisineffekt og dagsform
- Snakk med partner om det man opplever er vanskelig
- Andre former for erotisk kontakt kan være et godt alternativ til samleie
- Alle typer fysisk kontakt er viktig!

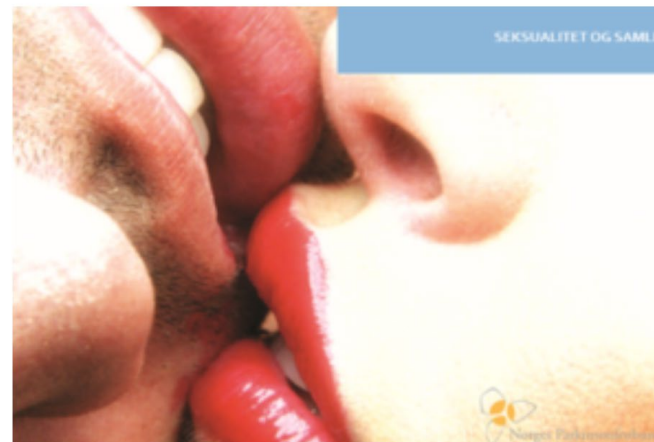


God kommunikasjon er viktig for et godt samliv

- både for friske og syke



Mer informasjon om dette viktige temaet finnes i denne brosjyren som kan lastes ned gratis fra hjemmesiden til Norges Parkinsonforbund



Seksualitet og samliv 15,-

Informasjon og råd om symptomer og behandling som påvirker seksuallivet.

Legg i handlekurv

4. Påvirket regulering av blodtrykket



- Regulering av blodtrykket skjer via kompliserte fysiologiske mekanismer
- Hensikten er å sikre tilstrekkelig blodtilførsel til alle kroppens organer
- Det som prioriteres høyest er tilstrekkelig blodtilførsel til hjernen

Påvirket regulering av blodtrykket

- I pulsårene på halsen sitter det sensorer som overvåker blodtrykket til hjernen
- Når vi reiser oss opp begynner blodet å renne ned i beina men baroreseptorene på halsen gir lynraskt beskjed til venene i beina om å trekke seg sammen
- Ved Parkinsons sykdom kan denne reaksjon være forsinket.



Påvirket regulering av blodtrykket

GODE RÅD:

- Sitt litt på sengekanten før du reiser deg opp
- Ikke reis deg brått opp fra fremoverbøyd stilling
- Drikk tilstrekkelig , spesielt når det er varmt
- I samråd med lege
 - Elastiske strømper
 - Økt saltinnhold i kost
 - Bygge opp hodeenden av sengen
 - Medikamenter



Påvirket regulering av blodtrykket

- Ved Parkinsons sykdom er det ofte nødvendig å trappe ned eller slutte med blodtrykksmedisiner.
- Hvis tendens til blodtrykksfall i oppreist stilling bør sittende/liggende blodtrykk ligge litt høyere enn anbefalt for at ikke blodtrykket skal bli for lavt i situasjoner med blodtrykksfall.



5. Påvirket svettereregulering



5. Påvirket svettereregulering

- Svetting er en livsviktig funksjon for å holde temperaturen i kroppen stabil.



5. Påvirket svettereregulering

- Svetting er en livsviktig funksjon for å holde temperaturen i kroppen stabil.
- Kroppen skiller ut svette når kroppstemperaturen stiger over ønsket nivå grunnet fysisk aktivitet eller varme omgivelser. Fordamping av svette krever energi som medfører at kroppen blir avkjølt og kroppstemperaturen holdes stabil. Svetteprosessen kontrolleres av det autonome nervesystem.



5. Påvirket svettereregulering



- Svetting er en livsviktig funksjon for å holde temperaturen i kroppen stabil.
- Kroppen skiller ut svette når kroppstemperaturen stiger over ønsket nivå grunnet fysisk aktivitet eller varme omgivelser. Fordamping av svette krever energi som medfører at kroppen blir avkjølt og kroppstemperaturen holdes stabil. Svetteprosessen kontrolleres av det autonome nervesystem.
- Ved Parkinsons sykdom kan svettereguleringen være påvirket slik at kraftig svetting inntreffer uten at det er nødvendig for holde kroppstemperaturen stabil. Dette inntreffer hyppigst om natten.



5. Påvirket svettereregulering



- Svetting er en livsviktig funksjon for å holde temperaturen i kroppen stabil.
- Kroppen skiller ut svette når kroppstemperaturen stiger over ønsket nivå grunnet fysisk aktivitet eller varme omgivelser. Fordamping av svette krever energi som medfører at kroppen blir avkjølt og kroppstemperaturen holdes stabil. Svetteprosessen kontrolleres av det autonome nervesystem.
- Ved Parkinsons sykdom kan svettereguleringen være påvirket slik at kraftig svetting inntreffer uten at det er nødvendig for holde kroppstemperaturen stabil. Dette inntreffer hyppigst om natten.
- Det finnes ingen medisinsk behandling for generelle svetteanfall. Helt lokalisert svettetendens (f.eks. i armhuler eller hender) kan behandles med Botox injeksjoner.



Mat og prat:



Dagens tema for samtale:

- *Sist snakket vi om det å ha Parkinson i bakgrunnen og livet i front. Hva betyr det i praksis?*