

Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. The exact cause of this disease is not known, but there is a decrease in a chemical called dopamine in the brains of people with Parkinson's. There is no cure for Parkinson's, but it often progresses slowly and the signs can be managed.

Signs

The 4 most common signs of Parkinson's are:

- Tremors or shaking when at rest
- Muscle stiffness
- Slowed movement or problems starting movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may also have trouble walking, talking, swallowing or doing simple tasks such as bathing or dressing. As the disease progresses, other signs such as pain, bowel or bladder problems and sleep problems may occur.

Your Care

When you start to show signs of this disease, your doctor may order medicines or physical therapy to help manage your signs. The physical therapist can help you learn exercises that can help you with movements.

You may need to work with your doctor to make adjustments in your medicines to keep your signs controlled. Over time, many people have side effects from the medicines used to treat Parkinson's disease.

Maladie de Parkinson

La maladie de Parkinson affecte la partie du cerveau qui contrôle le mouvement des muscles. La cause exacte de cette maladie n'est pas connue, mais on constate une réduction d'une substance chimique appelée dopamine dans le cerveau des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Celle-ci ne peut être guérie, mais elle évolue généralement lentement et les signes peuvent être pris en charge.

Signes

Les 4 signes les plus communs de la maladie de Parkinson sont :

- tremblements au repos
- raideur musculaire
- mouvements ralentis ou difficiles à enclencher
- problèmes d'équilibre et de mouvement

Lorsque ces signes s'aggravent, vous pouvez également avoir des difficultés à marcher, parler, avaler ou faire de simples tâches comme vous laver ou vous habiller. Tandis que la maladie progresse, d'autres signes, tels que des douleurs, des problèmes au niveau de la vessie ou de l'intestin et des problèmes de sommeil, peuvent se manifester.

Votre traitement

Lorsque vous commencez à présenter des signes de cette maladie, votre médecin peut vous prescrire des médicaments ou une thérapie physique pour faciliter la prise en charge de vos signes. Le physiothérapeute peut vous aider à apprendre des exercices susceptibles de vous aider à effectuer des mouvements.

Il est possible que vous deviez réaliser des ajustements de vos médicaments avec votre médecin pour contrôler vos signes. Au fil du temps, de nombreuses personnes ont des effets secondaires des médicaments utilisés pour traiter la maladie de Parkinson.

You may also need occupational therapy or speech therapy to deal with signs as the disease progresses. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

Things You Can Do to Manage Your Signs

When walking

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart. Think about taking big steps to help keep your steps more normal.
- Use a 4-prong cane or a walker if needed.
- If you become stuck or freeze in one place, rock gently from side to side or pretend to step over an object on the floor.
- Place tape strips on the floor to guide you through your house. Remove area rugs and furniture from your walking path.
- Stand up from a chair or bed slowly to avoid feeling dizzy or lightheaded.

When using the bathroom

- Install grab bars on the walls beside toilets and inside showers and bathtubs to help you stand up.
- Use a shower chair inside the shower.
- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.

Il se peut qu'une ergothérapie ou une thérapie orthophonique soit nécessaire pour prendre en charge vos signes lors de la progression de la maladie. Lorsque vos signes s'aggravent, la chirurgie peut être une option afin de réduire les tremblements.

Ce que vous pouvez faire pour prendre vos signes en charge

Lorsque vous marchez

- Marchez doucement en vous tenant droit(e) avec les jambes relativement écartées. Pensez à faire de grands pas pour essayer de continuer à marcher normalement.
- Utilisez une canne pourvue de quatre pieds ou un déambulateur si nécessaire.
- Si vous êtes coincé(e) ou bloqué(e) à un endroit, balancez-vous doucement de gauche à droite ou faites semblant de marcher par-dessus un objet sur le sol.
- Placez des bandes adhésives sur le sol pour vous guider dans votre maison. Retirez les tapis et les meubles de votre zone de marche.
- Levez-vous doucement d'une chaise ou du lit pour éviter d'avoir des étourdissements ou des vertiges.

Lorsque vous êtes dans la salle de bains

- Installez des poignées sur les murs à côté des toilettes, dans la douche et au-dessus de la baignoire pour vous aider à vous lever.
- Utilisez une chaise de douche dans la douche.
- Installez une lunette de toilettes surélevée pour mieux vous lever après avoir utilisé les toilettes.
- Rasez-vous avec un rasoir électrique.

When dressing

- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

When eating or drinking

- Use a cup with a large handle to make it easier to hold.
- Use a bowl instead of a plate to limit spills and make it easier to scoop up food.

Work closely with your health care team to manage your signs of Parkinson's. **Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

Lorsque vous vous habillez

- Portez des mocassins ou des chaussures avec des bandes Velcro.
- Portez des robes ou des pantalons simples comportant des ceintures élastiques comme des pantalons de survêtement.

Lorsque vous mangez ou buvez

- Utilisez une tasse avec une grande anse qui sera plus facile à tenir.
- Utilisez un bol au lieu d'une assiette pour éviter de renverser de la nourriture et attraper celle-ci plus facilement.

Travaillez étroitement avec votre équipe soignante pour prendre en charge les signes de la maladie de Parkinson. **Parlez à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

2007– 11/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Parkinson's Disease. French.