



穿衣：

1. 早上一睡醒就吃藥，穿衣服時有藥效比較方便。
2. 衣著儘量選用柔軟，容易洗、容易乾的材料。
3. 衣著要寬鬆、舒適，以容易穿上脫下的設計為原則。
4. 要出門更衣時，預留充分時間，才不會因為匆忙穿不好而沮喪。
5. 衣服儘量使用前襟有扣子和拉鍊的衣服。而扣子或拉鍊可改用黏貼式尼龍帶。如要用扣子的話就用大一點比較好扣的扣子；拉鍊的拉頭可以裝一小鐵環比較好拉。洗濯黏貼式尼龍帶時，先黏貼

好再洗，比較不容易洗壞或變形。

6. 可以做一根前頭有鉤子的棍子，這樣穿褲子時可以不必彎腰，把褲腰鉤起來就可以。
7. 女性患者不要穿褲襪，這樣上廁所較方便。短襪襪口不要太緊，以免阻礙腳部血液的流通。
8. 試用各種姿勢來穿著衣服。站著、坐著、躺著那一種姿勢比較舒服就可以。穿衣服如果有需要就請家人幫忙。

走路行動：

1. 鞋子要以容易穿上脫下而且舒適的設計為原則。最好不要穿鞋根過高的鞋子。皮底的鞋比較容易行動而且不容易摔倒，不過要注意不要滑倒。
2. 走路時步態要寬比較穩，腳跟先著地。要抬頭挺胸，兩手前後擺動。
3. 轉身時要轉大一點的彎，不要轉得太急而把一腳跨過另外一腳。
4. 如果有需要，使用手杖。手杖大約是到腰部的高度。手

生活秘訣

杖的底部要有橡皮墊，而把手用布或海棉包起來才不容易因為拿得太久而傷到手筋。

5. 坐轎車時，在座椅上放塑膠布，這樣上下車轉身比較容易。
6. 在家中常坐的椅子，如果不是太笨重的話，可以在椅腳加上輪子，這樣移動較方便。不過，起身坐下時要注意先固定住椅子。
7. 走路時腳抽筋的話，後退走可以減輕狀況，不過要注意背後沒有障礙物。
8. 「僵住」問題發生時，讓患者心情平靜，不要催促，否則欲速則不達。
9. 起步時如果一時「僵住」踏不出去，可以試試下面的方法：
 - 倒退或往旁邊走一步，這樣可能就可以起步。
 - 抬起腳前先往下踏
 - 提起腳指，把重心放到腳跟
 - 彎膝後再直立
 - 如果有拐杖，把拐杖擺在腳前，然後試著去踢

其他：

1. 如果手腳不靈活，算藥不方便，可以把一次要吃的藥放入小盒子或小瓶子中，吃時一起倒入口中比較方便。
2. 吃藥次數太頻繁，怕忘記吃藥時，可以買一個鬧錶或定時錶，設定好時間，定時提醒吃藥。
3. 吃藥後會反胃、噁心的話，吃點薑糖薑餅會感覺好點。☺

參考資料：

1. A guide to living with Parkinsonism, Susan c. et. al., UBC Movement Disorder Clinic, Vancouver, Canada, 1995
2. Parkinson's, One Step at a Time, Grimes, J. D., et al., Parkinson's Society of Ottawa-Canada, 1994, Canada

本欄接續上期的生活秘訣到此告一段落。今後歡迎讀友把自身體驗到的抗病秘訣提出來與大家共享。Thank You ☺

