

PARKINSON'S^{UK} CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.

帕金森症與您

為新患者而設的指引。



確診患上帕金森症可能會帶來情緒問題。有人會覺得震驚或困惑，有人就會覺得憤恨或擔心。有人甚至要找個理由解釋病徵，才會感覺好些。

這本小冊子旨在解答以下問題：什麼是帕金森症、可以如何治療、以及這個病會如何影響日常生活。另外，還有一些關於有用資訊和支援的詳情。

要瞭解更多，可以看看我們的小冊子《與帕金森症共存》，瞭解這個病可能會對生活產生的不同影響，包括工作、人際關係以及教育子女。另外，還會更詳細地講述病徵，以及控制病徵的方法。

目錄

資料便覽.....	5
關於帕金森症.....	7
什麼是帕金森症以及其成因？.....	7
有何病徵？.....	7
是否每個人都有這些病徵？.....	9
帕金森症如何確診？.....	9
病情會惡化多快？.....	10
有無方法根治？.....	10
人會否因為帕金森症而死亡？.....	10
我的子女會否易患上帕金森症？.....	11
帕金森症會否傳染？.....	11
有多少人患有帕金森症？.....	11
什麼年齡會患上帕金森症？.....	11
治療與療法.....	13
帕金森症有什麼治療方法？.....	13
什麼是衝動同強迫性行為？	
帕金森症的藥物會不會引起這些行為？.....	14
有什麼手術可以醫治？.....	15
哪些專業人士可以幫我？.....	15
輔助治療有沒有什麼好處？.....	18
除了帕金森症，我還有另一個病。該怎麼辦？.....	19
與帕金森症患者的生活.....	21
我能否繼續工作？.....	21
我有沒有權得到任何福利？.....	22
我還可不可以駕車？.....	22

患上帕金森症，是否需要通知英國交通管理局？.....	22
患上帕金森症，是否需要通知我的保險公司？.....	23
藥物會不會影響我駕車？.....	23
獨居時應該怎麼辦？.....	24
我是否應該改變飲食習慣？.....	24
蛋白質會不會影響帕金森症藥物？.....	25
我還可以做運動嗎？.....	25
有沒有其他方法可以讓我改善自己的活動能力？.....	26
我可能需要哪種設備？.....	26
我和其他人的關係.....	27
我的家人會受到什麼影響？.....	27
我應該如何告知他人我患了帕金森症？.....	28
我應該如何告訴子女我有此病？.....	28
我同伴侶的親密關係會受到什麼影響？.....	29
帕金森症會如何影響懷孕狀況？.....	30
情緒問題.....	31
保持積極.....	31
保持活躍.....	31
我情緒低落 — 應該怎麼辦？.....	31
壓力與憂慮.....	31
抑鬱.....	32
沮喪.....	33
輔導.....	34
致家人、朋友及護理員.....	35
更多資訊及支援.....	36
我的聯絡人清單.....	42
非運動症狀問卷.....	43

資料便覽

- 帕金森症是一種漸進性的精神病。
- 我們依然正在嘗試去瞭解帕金森症的病因。
- 大概每500個人就會有一個患有帕金森症。
- 大部分患上帕金森症的人都為50歲或以上，但年輕人也可能會有這個病。
- 帕金森症不是傳染性疾病，一般都不會有家族遺傳。
- 每個帕金森症病人都有不同的經歷。
- 雖然現今還未有方法根治，但都有各種藥物同治療可以控制病徵。
- 雖然帕金森症有時會造成一些困難，但是很多帕金森症病人都可以擁有積極美滿的人生。

「我面對鏡子，想看看究竟有什麼不同。沒有。沒有任何改變。我還要如常梳頭、淋浴和飲食。這個就是我要開始面對的事實——當然這個還是我！我個樣沒有改變，我還是原來的我。」

Dave, 於2010年確診的戴夫



關於帕金森症

什麼是帕金森症及其成因什麼？

帕金森症是種漸進性的精神病。就是說，它會引起腦部問題，而病情會日漸嚴重。

帕金森症病人的多巴胺不足，是因為腦內的一些神經細胞令多巴胺神經元死亡。沒有了多巴胺，會令動作遲緩，因此行動的速度就會減慢。

我們還未清楚瞭解帕金森症的病因，但研究學者懷疑是基因加上環境因素，因而導致多巴胺神經元死亡。

有什麼病徵？

帕金森症最常見的病徵是顫抖、肌肉僵硬和行動遲緩。

「我的身體不會顫抖。但會搖擺，做出一些比較誇張的動作，就好像在緩波翻滾的海面划船一樣。」

於2009年確診的卡洛琳

顫抖

帕金森症可能會令某些病人雙手同身體搖晃，對日常活動做成障礙。

其他類型的顫抖會影響人的動作，但帕金森症引起的顫抖就多數是靜止性顫抖，會影響人的靜態動作。另外，當一個人擔心或興奮，就會震得更加明顯。

顫抖通常都會由一邊身體開始，隨住病情惡化而延至另一邊。

這個應該是最多人知的帕金森症病徵，但不是每個帕金森症病人都會顫抖。

肌肉繃緊或僵硬

有些帕金森症病人會因為肌肉僵硬而難以轉身、起床、床上翻身或做些精細的手指活動，例如寫字或扣鈕。

有些人會發現漸漸駝背，或者面部肌肉變得僵硬或繃緊，令人更難展露面部表情。

行動遲緩

對帕金森症病人來說，可能會更

難鬱動。他們要花更多時間去做一件事，亦更易累。協調能力不足亦可以是個問題。

其他病徵

除了行動上的困難，帕金森症病人可能會有其他病徵，例如易累、痛、抑鬱，有關記憶、吞嚥和睡眠的問題，有關排尿、憂慮和便秘的問題。這些一般都稱為「非運動症狀」，可能會影響日常生活。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。



帕金森症病徵可能會受壓力或疾病影響。所以，如果您擔心、憂慮、受壓、緊張或得病，帕金森症病徵可能會變得更明顯。若然您發現病徵有變，要告訴您的全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士（如有），以解決任何其他問題。

「我的全科醫生起初不肯幫我轉介。最後，他寫了封信給專科醫生。四個月之後，我接受驗血和磁力共振掃描。最終用了兩年才確診。」

於2004年確診的姬絲

是否每個人都有這些病徵？

不是每個帕金森症病人都有各種相同的病徵，病徵是因人而異。

確診並非容易，所以一定要找帕金森症的專科醫生，以準確確診。

此外，帕金森症的影響可以逐日有異，甚至每一小時都有變。今天的病徵可能非常明顯，但第二天可能又沒有症狀。

專科醫生通常都會看看有沒有行動遲緩的病徵，以及要知道至少有顫抖和肌肉僵硬這兩個帕金森症主要病徵的其中一種。

帕金森症如何確診？

帕金森症的病情一般都是慢慢發病，可能要幾個月，甚或幾年，直至帕金森症病人或他們的家人發現病徵，再去找醫生。

確診前，他們亦會考慮您的病歷，以及進行檢查。您的病徵可能由其他原因所致，您可能會被轉介去接受進一步測試和掃描，以排除這些可能性。

病情會惡化得幾快？

病徵和病情惡化速度都因人而異。

在很多個案當中，病情都會在幾年後才惡化到對日常生活產生實際影響。很多病徵都可以透過藥物治療或控制得到。

有沒有方法根治？

目前帕金森症還未有方法根治。在瞭解這個病、病因和最佳治療方法上，研究學者和科學家逐漸取得進展。

其實，在過去十年，對於尋找根治方法，研究已經有空前進展。另外，還有一些新的研究領域，包括基因療法和幹細胞療法。

Parkinson's UK 是歐洲帕金森症研究的最大慈善資助機構。我們已經做了很多研究，去瞭解帕金森症，以及發展更好的治療和療法。雖然近年已經有進展，但還沒有找到方法根治。如果想對我們而家的研究瞭解多些，可以瀏覽 parkinsons.org.uk/research。

「我覺得擔心或興奮，以及天氣寒冷的時候，身體就會擅抖。有個通常都有用的方法。就是反手，將手心向上。保持這個姿勢幾分鐘，可以令減少身體擅抖。」

於2005年確診的約翰

另外，您可能會有興趣參與我們的研究支援網絡。您參加的話，我們會向您發送電郵，告知您最近有什麼機會可以支持帕金森症研究。如果想瞭解多些資料，可以電郵至 research@parkinsons.org.uk。

有沒有人會因為帕金森症而死？

大部分人都不會因為患上帕金森症而影響到預期壽命。但是一些更嚴重的病徵可以導致行動更加不便，以及令身體變差，就會令人更易受到感染。

最重要的，是要嘗試在專科健康護理專業人士的支持下，盡可能控制病情。

我的子女會不會更易患上帕金森症？

同一個家庭裏面，很少會有多於一人患上帕金森症。研究學者相信這個病有時會家族遺傳，但就比較罕見。

帕金森症會不會傳染？

不會，帕金森症不會像感冒或麻疹那樣傳染。沒有人知病因是什麼，但專家認為不會傳染人。

有多少人患有帕金森症？

在英國，大概有127,000個帕金森症病人，而每年就約有10,000個人確診。

什麼年齡會患上帕金森症？

年紀越大，患上帕金森症的機會就越高。大部分患上帕金森症的人都是50歲或以上，但年輕人也可能會有這個病。





治療與療法

帕金森症有什麼治療方法？

雖然現今還未有方法根治，但是有各種藥物、治療和療法可以控制很多病徵。

藥物通常都是帕金森症的主要治療方法，但您亦都要找不同團隊的健康和社會護理專業人士，接受不同的治療，例如語言治療同物理治療。如果想看看更多資料，可見第15頁。

要治療帕金森症，有很多種以不同方法紓緩某些病徵的藥物。

對很多剛剛確診的人來說，帕金森症藥物都很有用。但如果病徵輕微，您可以同專科醫生談談，瞭解會不會要等到病徵更嚴重，才應開始用藥。原因是，帕金森症藥物的療效會逐漸減弱，而且服用一輪之後，亦可能會產生副作用。

無論您決定是否早期開始服藥，都要確保盡量有健康的生活習慣，做多些運動、放鬆身心以及注意飲食習慣。

如果的確需要服藥，可能要服幾種不同的藥，而隨住病徵改變，可能要加重劑量。記住要設立一個好的系統，取處方藥物，以及確保自己在正確時間服藥。

與健康護理專業人士談話之後，您如果決定服用帕金森症藥物，務必在停藥前事先與您的專科醫生或者帕金森症專科護士商量。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

什麼是衝動與強迫性行為？

衝動與強迫性行為是一些帕金森症藥物可能會產生的副作用。雖然只是較小部分的人會遇到這些問題，但這些行為可能會對受影響的人和身邊的人造成很大影響。

衝動行為指一個人無法抗拒誘惑，去做出一些會傷害自己或者他人的活動。很多個案當中，這種行為都和病人本身的性格相異。

強迫性行為指一個人有抑壓不住的動力去做某種行為，通常都是一些重覆性行為，去減少衝動帶來的擔憂或壓力。這些行為可以包括沉迷賭博、飲食以及購物，或者性慾思想同感覺有所增加。病人通常都會有多過一種以上的行為。

取帕金森症的處方藥物的時候，問問您的健康護理專業人士這些藥物有什麼副作用。

如果您有衝動與強迫性行為，或者如果您是帕金森症病人的家人、護理員或朋友，而發現病人的行為有異，可以尋求幫助。您的健康護理專業人士曾經和經歷過這些病徵的人傾訴，您與這些專業人士談論的所有內容都會保密。

記住，按照處方服藥非常重要。如果您擔心任何病徵，可以與您的專科醫生或帕金森症專科護士談談，然後再轉藥。

您可以撥打我們的免費保密求助熱線 0808 800 0303（英國地線與大部分流動網絡打出的電話免費），或者發電郵至 hello@parkinsons.org.uk

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

有什麼手術可以醫治？

深部腦刺激是種用來控制某些帕金森症病徵的手術。它是透過植入腦內的電極，來傳送一些輕微電流。

沒有一個方法可以適合任何人。就如同其他手術一樣，這個手術都涉及風險。通常都只是藥物無法控制病情，才選擇用這個方法去醫。諮詢您的專科醫生，瞭解更多。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

哪些專業人士可以幫我？

控制病情的過程中，可能會牽涉很多人去幫您。有些人比其他人更加重要，視乎病徵而定。

您的全科醫生、專科醫生或者帕金森症專科護士可以轉介到在此列出的健康與社會護理專業人士。在某些地區，您也許可以自己轉介。

Parkinson's UK 的資訊及支援工作者亦可以就您本地的服務提供資

料以及連結。看看第36頁，就可以瞭解向您本地的資訊及支援工作者求助的詳情。

要評估所有帕金森症病徵，尤其是與行動無關的，並不容易。Parkinson's UK 提供問卷，幫您與您的全科醫生、專科醫生或者帕金森症專科護士，評估您的非運動症狀。

如果想下載問卷，可以去我們的網站—parkinsons.org.uk/content/non-motor-symptoms-questionnaire—或者用第43頁上的副本。

這本小冊子的底頁，亦有個空白位置給您記錄全部您所見的專業人士的資料詳情。見您的全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士之時，可以帶上，來提醒自己想被轉介去哪些專業人士。

營養師可以幫您解決飲食上的問題，例如若然您過輕或過重，或有便秘等的消化問題。

全科醫生可以幫您轉介去不同的健康護理專業人士，例如醫院的

專科醫生、心理醫生以及物理治療師。

您的全科醫生可能很瞭解您，幫到您很多。但是普通的全科醫生一般都只有三至四個帕金森症病人，他們對這個病的認識始終不如專科醫生。我們建議您看看專科醫生，諮詢關於您帕金森症病情意見。

職業治療師（通常叫做OT）可以幫一些行動不便的人盡量過獨立的生活。他們會評估您處理日常生活的能力，以及建議一些方法，令您家裡與工作場所更加安全或者更易管理。他們可以就適當的輔助工具、儀器或設備給您一些建議。職業治療師亦會告訴您知有什麼休閒活動可以維持身體健康，而您又可以享受得到。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

帕金森症專科護士對帕金森症有專科經驗、知識和技巧。在照顧帕金森症病人方面，她們擔當重

要的角色，包括給一些關於管理藥物的指引。

目前，不是每個地方都有帕金森症專科護士。如果您想知道您的區有什麼健康護理服務，可以問您的全科醫生，您本地的Parkinson's UK資訊及支援工作者都可以幫到您。看看第36頁，就可以知道如何向您本地的資訊及支援工作者求助。

帕金森症專科醫生通常都是專門研究帕金森症的神經科醫生或老年病學專家（照顧老人家的專科醫生）。

帕金森症是一種難以確診的病，以及需要複雜的藥物治療，所以要確保您獲轉介去專科醫生。帕金森症的臨床指引建議全科醫生不要提供任何治療，而是將求診人士轉介去專科醫生。

不是每個神經科醫生或老年病學專科都是帕金森症專科醫生，務必先查清楚。

如果您被轉介去預約一位在英國的專科醫生，可以選擇在何處接

受治療，在適當的情況下，可以選擇一位專科醫生領導的團隊為您提供治療。

如果您地處北愛爾蘭、蘇格蘭或威爾斯，又不太滿意所轉介的專科醫生，可以告訴您的全科醫生。他們可以幫您和另一位同院或者第二道的專科醫生預約。但是要注意，這樣可能會延遲您的治療。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

經由專科醫生，會更易找到其他專業人士，例如帕金森症專科護士、治療師以及營養師。原因他們通常都會和其他相關健康護理專業人士團隊合作。

藥劑師可以讓您瞭解獲處方的藥物，以及解釋服用方法。

如果您有其他病需要服藥，您的藥劑師會教您如何一邊服用這些藥，一邊服用帕金森症的藥。

「帕金森症專科護士幫了我很多——我剛剛確診的時候，她來到我家中，向我清楚地講解帕金森症，我現在都還記得很多她講過的內容。」

於2004年確診的戴安娜

他們亦可以就配藥工具給一些意見，例如定時藥盒。如果您發現很難打開藥瓶，他們亦可以給一些建議您。

物理治療師透過運動等的物理治療來幫您控制關節僵硬，以及恢復肌肉力量與活動能力。他們亦可以向您的護理員（如有）給一些建議，看看有什麼安全方法可以幫您面對行動上的問題，以及建議防止跌倒的方法。物理治療師可以幫到您，所以我們建議您要求轉介。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

執業護士幫助全科醫生開展工作。他們幫您做定期檢查，以及提供意見。他們可以告訴您很多實用資料，尤其是一般的健康問題。

心理學家與輔導員可以為一些要逐漸接受自己患病的病人提供支援。他們可以幫您控制擔心、低落或者抑鬱的情感。

社工可以就家庭支援、福利津貼以及臨時看護提供意見。他們亦負責您的社區護理評估與護理員評估。如果想找社工，可以聯絡您本地的社會服務署，如果您住在蘇格蘭，就可以找社會工作署。

語言治療師（通常都叫做SALT）是健康護理專業人士，專門研究各方面的溝通方式，包括面部表情與身體語言，以至語言與溝通輔助工具。語言治療師可以提供很多幫助，所以我們建議您盡快找他們幫忙。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

「過去六年以來，我一直都接受一對一的普拉提課程，實在是非常有用。我很享受這些課程，上完課之後可以令我重新振作，再次出發。我的導師總是設計新的運動，來嘗試令我的腦同身體保持活力！」

於1983年確診的塞爾瑪

輔助治療有沒有什麼好處？

這個問題沒有簡單的答案。有很多人表示這些治療起很大作用。例如，有人告訴我們，這些治療可以幫助控制病徵，減壓，以及令人整體上感覺更開心。我們有很多本地團體在會面期間組織輔助治療時間，鼓勵人嘗試這些治療。

但是，還沒有很多醫學研究可以證實到，這些治療對醫帕金遜症病徵的療效。所以，還未有足夠的科學證據，確實證明輔助治療有助治療帕金遜症病徵。另外，

因為有很多種療法，所以不可能一而論它們究竟有沒有效。

另外，都取決於您期望得到的效果。例如，您可以不覺得特定的治療對帕金森症病徵產生到正面作用，但享受這個過程。如果是這樣，就足以成為一大好處，令您繼續治療。

如果有興趣嘗試輔助治療，我們建議您諮詢您的全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士，看看這些治療是否適合您。尤其是如果用一些草本藥物或者要服用維他命的任何治療，就更要問清楚，因為這些療法可能會妨礙帕金森症藥物的效用。

另外，還要找一個合資格的輔助治療師——普通醫生診所通常都可以提供本地執業醫生的名單。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。



除了帕金森症，我還有另一個病。應該怎麼辦？

如果您有另一個病，擔心這個病會影響帕金森症病情或受其影響，可以諮詢您的全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士。

確保所有您的健康護理專業人士都清楚您的健康狀況。以及，告訴他們，您見過的其他健康護理專業人士已經提議或處方過的任何治療。這樣才可以保證您得到最好最全面的照顧。



帕金森症患者的生活

我能否繼續工作？

對於有全職或兼職的人來說，確診患上帕金森症可能會令人擔心。工作是重要的收入來源之餘，還有助建立自信、自尊以及自我滿足感。

只是確診患上帕金森症，不代表您一定要停止工作。

如果您需要或者想繼續工作，就一定要和專科醫生共同找出最有效的療法，來控制您的病徵。

如果工作帶來實際問題，職業治療師可以做個評估，幫您找出解決方法。就接受評估這件事，和您的僱主談談。

當然您可能會在某些工作上遇到問題。例如，若果您的工作需要很多力量或體力，或者您的顫抖妨礙您用手寫字的能力，就可能要考慮另一種職位。

您的僱主有法律責任在需要時去作出「合理」調動，以及改變您的職務，當中包括靈活處理工時，或者提供設備去幫您處理職務。

如果您決定不再工作，就一定要細心考慮一下財政、情感與實際上的影響。

我們建議不要急於決定——給一些時間自己冷靜想清楚。

即使您已經決定了早些停止工作，都應該和僱主同專業人士或商會談談，以為自己訂立最好的條款，以及決定離職的確實時間。

知道多些您的僱員權利，以及您的僱主有什麼責任（若然與您有關），可能會對您有用。

若然患上帕金森症後在就業方面有什麼問題，可以撥打我們的求助熱線 0808 800 0303 或電郵至hello@parkinsons.org.uk。您亦可以找您本地的公民諮詢局（看看第39頁，以取得聯絡詳情）與您本地的福利服務機構，獲取意見和資料。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

我有沒有權得到任何福利？

有足夠的錢去支持生活很重要，您可能有資格去申請財政支援。申請福利的規則很複雜，亦不時會變。如果想知多些資料與指引，可以聯絡：

- 我們的求助熱線 0808 800 0303
- 我們的資訊及支援工作者（撥打我們的求助熱線或者瀏覽 parkinsons.org.uk/isw）
- 您本地的公民諮詢局（看看第39頁，以取得聯絡詳情）
- 您本地的福利辦事處（可以在「政府」項下的電話簿找到）

- 福利諮詢機構

- 您本地社會服務/社會工作署負責傷殘權利事宜的職員

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

我是否還能駕車？

患上帕金森症，不一定代表會影響您的執照。但是，您可能需要接受醫學或駕駛評估。

患上帕金森症，是否需要通知我的駕駛執照發牌機構？

要。任何人申請駕駛執照的時候，都要在申請表填妥一個部分，指出患有的任何健康問題。

如果已經持有執照，法律規定您要通知您的發牌機構任何可能影響駕駛的疾病，包括帕金森症。英格蘭、蘇格蘭和威爾斯的發牌機構是英國交通管理局，而在北愛爾蘭的，就是司機及車輛發牌機構。請看第39頁，以取得聯絡詳情。

患上帕金森症，是否需要通知我的保險公司？

任何人明知身體不適但依然駕駛都會令保險作廢，所以一定要告知保險公司，有什麼身體狀況的改變可能影響您的駕駛能力。

作出虛假聲明或者隱瞞資料申請車保，即屬違法。

藥物會不會影響我駕車？

令人昏昏欲睡是某些帕金森症藥物的副作用，而且有時會有嚴重影響。有些帕金森症藥物亦可能會導致日間過於昏睡，或者突然入睡。

如果帕金森症病情嚴重，病人要食多種藥物，以及某幾種藥物的劑量加重，就更可能會出現這些情況。

雖然這種情況令人擔憂，但英國交通管理局曾經聲明，突然入睡的機會不大，而且服用帕金森症藥物都不代表您一定要終止駕駛。但是，如果您的確日間過度昏睡，或者突然入睡，就不應駕車，並告知您的全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士聽。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。



獨居的話應該怎麼辦？

對於某些有帕金森症的人來說，獨居可能是個問題。但很多患這種病的人都可以自己生活，管理自己。

常見的問題是擔心會跌倒，但您可以有很多方法來令家裡的危險降低，包括：

- 重新擺放傢俬，令房間環境更加安全
- 移走鬆動的墊或地氈
- 在家裡周圍（例如樓梯或浴室）加裝扶手杆
- 令家裡更明亮，走動的時候就更加安全

諮詢職業治療師的意見，討論這些想法以及實行起來可以很在何處求助，將會非常有用。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

我是否應該改變飲食習慣？

您不需要做什麼特定改變。但與普通人一樣，飲食越健康就越好。

建議有均衡營養的飲食，包括一日三餐（或者四小餐）。您的目標，應該是進食各種食物，包括澱粉質食品（例如麵包、飯、薯仔、麵、麥皮、薄脆餅乾、燕麥與蕃薯）、蔬果、奶類製品以及蛋白質食品（肉、魚、蛋、豆莢或者豆類）。油膩食物與甜食就只能適量食用。

飲用大量流質飲料亦很重要。除非您的醫生建議不要飲酒，否則飲少量酒精飲品都不會有害。

很多帕金森症病人都會有便秘問題。做運動，飲用更多流質的或富有纖維的食物，例如穀類、全麥麵包與麵條、糙米、種子、堅果、蔬果和豆類，通常都會有幫助。

如果體重過重，您可能要食少一些油膩食品和碳水化合物。減肥可以紓緩關節的壓力，令您更易走動。

有時可能您沒有執意去嘗試，體重但仍會減輕，這時就可能需要特別的營養指導與補充品。記得在改變飲食習慣之前，先諮詢醫生或營養師。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

蛋白質會不會影響帕金森症藥物？

有少部分服用帕金森症藥物左旋多巴（一種治療帕金森症的主要藥物）的病人會覺得高蛋白質的膳食影響到藥效。

如果您留意到有這個情況，我們建議諮詢專科醫生或帕金森症專科護士。有些人會覺得在餐前約30分鐘服藥會更加有效。

我能否做運動？

可以。其實運動對帕金森症病人來說特別重要。保持身體健康可有助防止肌肉關節變得僵硬和繃緊。

除了改善活動能力，做運動還可以令您心情更加開朗。運動還可以成為社交體驗，例如您可以參與本地團體或體育會所。

另外，還有很多溫和的運動，有助保持靈活性與活力，而又可以減低跌倒的機會，例如瑜珈、太

「運動對帕金森症病人來說真是很重要，越來越多證據證明運動可以帶來很多好處。運動不一定要去健身室——在家裡都可以做運動，有些運動甚至可以坐著做。將某種運動建立成日常習慣就最有用了。」

物理治療師菲奧納

極、行走、園藝、高爾夫球以及日常拉筋。

如果您不太清楚想做的運動是否合適或者安全，可以諮詢您的全科醫生，或者問問能否轉介到物理治療師。

最重要的是，要盡量保持積極，但記住做事要按照自己的步伐，即使最後所需的時間比預期長。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

有沒有其他方法可以讓我改善自己的活動能力？

運動、藥物與保持活力是盡量保持活動能力的最佳方法。但按照您的病徵，會有不同的設備可能可以幫到您。

我可能需要哪種設備？

開始需要用工具幫助的時候，可能會比較難接受。但很多人都覺得扶手杆或拐杖等專用設備很有用，可以令他們更加自立。

有很多種工具同設備可以幫助一些日常生活中遇到困難的人，例如洗衣服、沐浴、出入和飲食。

如果您在考慮購買設備去幫助日常生活，我們強烈建議您先找相關治療師做評估。

物理治療師或職業治療師可以提供建議，看看如何配合您的需要。

如果治療師建議種設備，他應該可以告訴您供應商的資料，以及可以得到的資助。與您的全科醫生談談，問問他能否轉介這些服務給您。



我與其他人的關係

我的家人會受到什麼影響？

每個人的處事方式都不同，但如果家人當中有人確診帕金森症，可以對每個人都產生很大的影響。

如果您或您的摯愛有任何問題或憂慮，可以找輔導員說一說。他們亦可以撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，以得到更多資訊與支援。

另外，您或您的家人可以找我們的資訊及支援工作者傾訴，這會非常有用。您可以撥打求助熱線，以獲取有關您本地資訊及支援工作者的資料，或者瀏覽 parkinsons.org.uk/isw。

如果您的帕金森症病情逐漸惡化，您可能會需要更多幫助，家庭角色可能會因而逐漸轉變。對每個人來說，這些轉變都可能很

難面對，但是與家人暢談，會更容易解決問題。

告訴他人您遇到困難，讓他人可以幫到您，亦會對您很有用。

未遇到任何問題的時候，都要告知他們——您的家人朋友會盡量幫您，但是您都要盡量學會自立。

嘗試繼續您平時做開的家庭活動。記住，帕金森症不應該主宰一切。

如果病情惡化，應該與您的家人或朋友談談您想得到什麼樣的護理照顧。因為他們可能會不敢和您提起這個話題，您這樣做的話可以免除他們的憂慮和擔心。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

我應該如何告訴子女或兒孫聽我有這個病？

對於一些小朋友或年輕人來說，要面對親人患上帕金森症這一事實可能會很困難。可以嘗試他們找人就帕金森症傾訴和提問題，例如全科醫生或帕金森症專科護士。另外，如果他們可以容易瞭解到這個病的資料，也會有幫助。

Parkinson's UK出版了幾本書，可能幫到您與家中的年輕人講解您個病。我們有幾本兒童書籍，是專為三至七歲小朋友而設的：

- 《My grandad has Parkinson's》
- 《My mum has Parkinson's》
- 《My dad has Parkinson's》
- 《My gran has Parkinson's》

年紀大一點的小朋友可以自己看這些書。十幾歲的孩子可以看我們的《Parkinson's in your life: a guide for teenagers》。我們的資訊表《與子女談談帕金森症》也可能會對您有用。

「我確信一旦我接受自己是個帕金森症病人，以及不要認為有了這個病就會變得弱小，其他人就都會有相同的看法。這個病不是我人生中最重要的事。」

於2003年確診的卡洛琳

如果想知多一些關於這個病的事實資料，可以看一看我們的傳單《簡介帕金森症》。我們亦有簡單易讀的小冊子《帕金森症資料》，向一些有學習困難的人解釋這個病，或者給一些想簡單瞭解這個病的人看。

我應該如何告知他人我患了帕金森症？

要告知他人您患上帕金森症，可能會有許多憂慮。很難找適當的用詞，特別是當您擔心他人他人會有什麼反應的時候。您可能會擔心，如果他人知您患上帕金森症，他們會以自己對這個病所知或所想的方式，來判斷事或斷定人。

您可以選擇和邊人講些什麼。但以下的竅門應該會對您有幫助。

- 至少告訴一個身邊的人。這樣您可以有個對象去傾訴這件事。他們亦可能可以幫您告訴其他人。
- 仔細想想應該何時及如何告訴別人。您可以同時告知所有人，或者只是在需要的時候才告知。有些人可能會覺得寫信或發電郵會比面對面更容易。
- 練習一下您想講的話。想想他人可能會有什麼反應，以及自己可能會有什麼感覺，作好準備。
- 和其他帕金森症病人傾訴，參考他們如何告知他人自己患上這個病。

- 他們可能可以給您一些意見。您可以嘗試透過您本地的 Parkinson's UK 團體或者我們的網上論壇 parkinsons.org.uk/forum，聯絡他們。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

我和伴侶的親密關係會受到什麼影響？

有帕金森症，不一定代表您會遇到困難，但有時這個病可能會影響親密關係。

帕金森症可能會令人難以自由活動以及做些即興動作。伴侶或性伴侶可能會覺得很難整理心態上



的轉變，由照顧您轉為同您享受親密的性關係。壓力與憂慮都可能會有影響。

如果您遇到任何此類問題，有些方法可以處理。和您的伴侶談談您覺得可以如何改善。若然會覺得勞累，您可以嘗試在另一個時間做愛。

關係上的情感轉變亦可能會產生其他問題。隨住帕金森症病情惡化，您可能會發現您與您伴侶開始要一個負責照顧人，一個被對方照顧。有些情侶夫妻會覺得很難再在這種角色關係中，視對方為平等的伴侶。與對方保持溝通，講出您任何的擔憂。

與您的專科醫生或帕金森症專科護士討論問題都可能會有用，他們可以轉介您到其他人，例如兩性關係輔導員或性心理治療師。

記住，帕金森症不應該影響歡愉美滿的性生活。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。



帕金森症會點影響懷孕狀況？

很難清楚知道帕金森症對孕婦有什麼影響，因為只有少數相關的研究。有些女性的病徵會惡化，但有些又不會。不過，令人鼓舞的係，大部分書面案例當中，都可以足月分娩，生個健康嬰兒。

如果您患有帕金森症又同時懷孕或者想懷孕，因而有任何擔憂，可以向帕金森症專科護士或專科醫生傾訴。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

情緒問題

保持積極

很多帕金森症病人都可以擁有積極美滿的人生，原因不是去假裝沒有事發生，而是去瞭解帕金森症會有什麼影響，以及學習慢慢面對這個病。雖然患上這個病有時可能會帶來一些困難，但是瞭解一下帕金森症對您有什麼影響，以及嘗試正面去想您還可以做到什麼，可能會有些幫助。

保持活躍

花一點時間開展社交生活亦可以令很多人保持正面和積極的想法。家人與朋友的態度可以對這方面有所影響。他們應該鼓勵您盡量過個正常和積極的人生。

找一些自己喜歡並有所得益的休閒活動，對建立健康生活很重要。無論您是帕金森症病人，或者是要照顧這種病人，都是一樣道理。

您可能喜歡做運動或去健身室，花些時間於您的嗜好，例如藝術或音樂，又或者參加戲劇組。

另外，您還可以學一些東西，包括手工藝品、語言或武術，甚至攻讀一個大學學位。

我情緒低落 — 應該怎麼辦？

大部分帕金森症病人不時都會有情緒問題。覺得憤怒、抑鬱或憂慮都是正常的 — 尤其是剛剛確診的時候。隨住時間過去，這些感覺可能會變得沒那麼強烈，但若然病情惡化，這些情緒亦可能會重現。

壓力與憂慮

如果您覺得有壓力，可以嘗試和您的全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士談談，訴說您的擔憂。他們可能可以提供資料，以及告訴您可以找哪些專業人士幫忙，來紓緩您的情緒。和家人

密友傾訴，都可能可以令您感覺好些。

憂慮或壓力可能會令病情惡化。25還可能會影響睡眠質素，令您覺得累和筋疲力盡，所以找方法去輕鬆一下至關重要。

做運動可以令人輕鬆和更開心。有些人亦會覺得香氛治療、瑜珈、反射療法、音樂同藝術治療這類的輔助治療有助改善情緒，紓緩憂慮和壓力。

如果您覺得憂慮或壓力嚴重妨礙生活，就一定要諮詢他人意見。有任何問題的話，可以和您的全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士談談。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

抑鬱

很多帕金森症病人都會在某些時刻覺得抑鬱。原因可能是因為這個病導致個腦產生化學轉變。這個亦是基於帕金森症對生活的影響，而產生的合理反應。抑鬱病

「我負責自己處理到的事。這些是我能力範圍以外的……有其他人可以幫我做。您一定要面對。活在當下，多一些笑容。」

於2009年確診的德里克

徵包括情緒低落、自尊受挫、對原本的愛好喪失興趣、易累以及失眠。

您的全科醫生可能會建議您食抗抑鬱藥，只要不影響您服用的帕金森症藥物，是可以產生效果的。輔導同認知行為治療亦可以很有用。做運動亦可以紓緩抑鬱感覺。

當一個人嚴重抑鬱，可能會令家人或密友覺得難受，特別是如果他們需要照顧您。認識病徵以及對個病瞭解多一些非常重要，可以令情況事更易控制。如果您在確診帕金森症之前已經抑鬱，就尤其重要。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

沮喪

如果您活動能力有問題，要花更多力氣去做同一件事可能會令您覺得沮喪。

覺得沮喪是難免的，但努力去找最好的治療和支援，保持積極，以及學習如何管理日常生活，會很有幫助。

很多人都會問：「為什麼會是我？」可惜，沒有人知為什麼，但是有很多帕金森症病人都找到方法去盡力接受現實，積極面對人生。

要解決問題，沒個單一方法可以做到，但如果和一個善解人意的人傾訴，可能可以令您不那麼沮喪（以及解決其他情緒問題）。這個人可能是您的密友、帕金森症病友或者專家，例如您的帕金森症專科護士。

情緒支援

是您本地的Parkinson's UK團體，您可以見到其他面對類似情況的人。

「我們夫妻週末經常都會外出，希拉收拾東西的時候會覺得有困難，所以我們會一起列張清單，每擺好一件物品就畫個記號。家人朋友都很支持，令到我有多的自信。」

妻子患有帕金森症的大衛

如果想找附近的團體，可以瀏覽 parkinsons.org.uk/localgroups。您亦可以撥打我們的求助熱線 0808 800 0303，或者電郵至 hello@parkinsons.org.uk。

您亦可以向您本地的Parkinson's UK 資訊及支援工作者傾訴。撥打我們的求助熱線，或者瀏覽 parkinsons.org.uk/isw，就可以找到他們的詳情。

您亦可以參與網上論壇，分享個人經驗，以及向其他人傾訴。瀏覽 parkinsons.org.uk/forum。

輔導

即使最樂觀最有活力的人，在確診之後都可能很難保持樂觀正面。容易擔心憂慮的人就可能更難，但依然絕對值得嘗試積極面對。

如果不能積極地面對，就應該向您的全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士傾訴，他們可能可以給一些本地輔導員的資料您，甚至可能可以轉介您到心理支援，如果有的話。

您本地的資訊及支援工作者可能可以為您提供更多資料，或者告知您所在地區提供的服務。

另外，如果您想和輔導員傾訴，亦可以聯絡一些機構。看看第36頁的「更多資訊及支援」部分，瞭解聯絡輔導員的詳情。



致家人、朋友及護理員

如果您為帕金森症病人提供支援，有時您會被視為他們的「護理員」。不是人人都喜歡這個叫法，而且這個名對不同人來說有不同的意思。您可以為某個人提供情緒支援、實際協助或私人護理服務，每個禮拜的護理時間都有所不同。

要知道，此病對每個人的影響可以每日都不同。考慮隨時讓他休息一下或者提供幫助。要判斷正確不太容易，所以就算有時弄錯，都不要氣餒。以及確保您同時考慮自己以及護理對象的需要。

以下是一些竅門：

- 嘗試在護理對象之外，維持自己的支援網絡。有個傾訴對象係很重要，這個可以係家人、可信的朋友或者其他護理員。
- 思索一下自己有什麼感覺，嘗試同護理對象講一講。
- 清楚瞭解您作為護理員能夠或者願意做的事，這樣就不會有什麼不切實際的期望。
- 對於您做不到或者不願意做的事，在問題出現之前，找到可以提供幫助的人手。
- 照顧您自己，尤其是您的健康，以及留些時間給自己的社交生活、嗜好或者娛樂。
- 嘗試持續做一些您們都喜歡做的事。
- 嘗試保持幽默，以及積極理性的態度。
- 作為護理員，您可以獲取財政支援。撥打我們的求助熱線0808 800 0303，或者撥打0808 808 7777聯絡Carers UK，以瞭解更多資料。

瞭解更多：撥打我們的求助熱線0808 800 0303，可以獲取傳譯服務。

更多資訊及支援

Parkinson's UK的支援及資訊

知道如何解答自己的疑問，或者點去找個傾訴對象，可以改變帕金森症病人的生活。

如果想要取得一般的支援和資訊，可以撥打我們的免費保密求助熱線。撥打0808 800 0303（英國地線同大部分流動網絡打出的電話免費），或者發電郵至hello@parkinsons.org.uk。

我們的求助熱線亦可以讓您聯絡我們的其中一個本地資訊及支援工作者，他們會為任何受帕金森症影響的人提供一對一資訊及支援服務。他們亦可以提供本地團體同服務的連結。

我們的網站parkinsons.org.uk有很多資料，是關於帕金森症，以及帕金森症病人如何處理日常生活。瀏覽parkinsons.org.uk/localtoyou，亦可以找到您本地支援團隊與您附近的本地團體會議的詳情。

您還可以瀏覽parkinsons.org.uk/forum，在我們的網上討論區和其他有類似遭遇的人傾訴。

另外，您都可以在Facebook和Twitter找到我們。瀏覽：
www.facebook.com/parkinsonsuk
www.twitter.com/parkinsonsuk

資訊資源

另外一個瞭解更多帕金森症病人可以點處理日常生活的好方法，是看看我們出版的資料、DVD以及錄音帶。

當中涵蓋各種題目，包括病徵、治療、好處以及情緒問題。您亦都可以諮詢我們，看看我們的資源有沒有翻譯成其他語言。

如果想下載出版資料，可以瀏覽我們的網站parkinsons.org.uk/publications，或者聯絡我們，以取得所有資料的目錄與訂閱表。
0845 121 2354
resources@parkinsons.org.uk

病友支援服務

如果想和帕金森症病友電話聯絡，可以享用我們的病友支援服務。我們會幫您聯絡和您有類似帕金森症經驗的受訓義工。

您們可以談論任何關於帕金森症的話題，例如：

- 治療的個人體驗
- 處理這個病的方法
- 照顧帕金森症病人的方式

撥打我們的求助熱線，就可以享用病友支援服務。

克服帕金森症之路

這個是Parkinson's UK同帕金森症病人共同發展的自我管理計劃。

這個計劃旨在為您提供資料、思考機會，以及幫您決定應該優先處理些什麼。

我們的自我管理團體的對像是較近期確診的人；已經患上帕金森症好一段日子的人；以及混合組別。護理員同病人的伴侶都可以參與所有組別。

參加的話，就可以有機會向其他有類似經驗的帕金森症病人學習。小組討論的題目包括：

- 什麼是自我管理
- 向前邁進，計劃將來
- 關係、感覺同情緒
- 重要事項
- 最有用的竅門
- 照顧自己
- Parkinson's UK的支援

自我管理團隊由受訓義工負責，他們對帕金森症有親身經驗，小組會每兩、三或者六個星期舉辦一次。

如果想知道您所在區舉辦的日期與地點，或者事先預訂，可以瀏覽 parkinsons.org.uk/selfmanagement，電郵至 selfmanagement@parkinsons.org.uk，或者撥打我們的求助熱線。

聯絡資料

Age UK (前稱為Age Concern and Help the Aged)

0800 169 6565

www.ageuk.org.uk

Age Cymru

0800 022 3444

Age NI

0808 808 7575

Age Scotland

0845 125 9732

ActiononDepression (蘇格蘭)

0131 243 2786

admin@actionondepression.org

www.actionondepression.org

The Afiya Trust

這個志願組織致力為英國黑人同亞洲團體以及其他少數團體，排除在健康護理服務方面遭受的不公平對待。

020 7803 1180

info@afiya-trust.org

www.afiya-trust.org

英國輔導及心理治療協會

01455 883 300

短訊電話01455 560 606

bacp@bacp.co.uk

www.bacp.co.uk

Carers Trust

英格蘭0844 800 4361

蘇格蘭0300 123 2008

威爾斯0292 009 0087

info@carers.org

www.carers.org

Carers UK

advice@carersuk.org

www.carersuk.org

諮詢熱線 (英格蘭、蘇格蘭、威爾斯) 0808 808 7777 (週一至週五：上午10時 - 下午4時)

諮詢熱線 (北愛爾蘭)

028 9043 9843

Cause (北愛爾蘭)

Cause是間由同伴領導的地區慈善

團體，向照顧嚴重精神病病人的北愛爾蘭家庭、伴侶同朋友提供服務。

0845 603 0291

www.cause.org.uk

Citizens Advice

英格蘭

0844 411 1444

威爾斯

0844 477 2020

文字中繼

0844 411 1445

www.citizensadvice.org.uk

網上諮詢網站：

www.adviceguide.org.uk

北愛爾蘭

www.citizensadvice.co.uk

蘇格蘭

03454 040 506

www.cas.org.uk

Depression Alliance

支援抑鬱症病人同家人的慈善團體0800 123 2320 (只限留言)

info@depressionalliance.org

www.depressionalliance.org

DisabilityAction (北愛爾蘭)

這間機構致力確保殘疾人士得到市民的全面權利，方法包括幫他們融入社會、影響政府政策以及改變有關同殘疾人士相交的態度。

028 9029 7880

短訊電話028 9029 7882

hq@disabilityaction.org

www.disabilityaction.org

Disability Living Foundation

0300 999 0004 (週一至週五：上午10時 - 下午4時)

helpline@dlf.org.uk

www.dlf.org.uk

Disabled Parents Network

07817 300103

disabledparentsnetwork.org.uk

Disability Pregnancy and Parenthood International

0800 018 4730 (週二、週三及週四：上午10時半 - 下午2時半)

info@dppi.org.uk

www.dppi.org.uk

司機及車輛發牌機構 (DVA) (北愛爾蘭)

0845 402 4000 (週一至週五：上午9時 - 下午5時)

028 7034 1380 (短訊電話)

dva@doeni.gov.uk

英國交通管理局 (DVLA) (英格蘭、蘇格蘭、威爾斯)

0300 790 6802 (司機牌照查詢服務) (週一至週五：上午8時 - 晚上7時，週六：上午8時 - 下午2時)

18001 0300 123 1278 (短訊電話)

www.dvla.gov.uk

本地健康服務

在您本地的電話簿，或以下網址，找最近您的主要護理信託 (英格蘭)、衛生局 (蘇格蘭或威爾斯) 或健康及社區護理信託 (北愛爾蘭)。

英格蘭

www.nhs.uk

北愛爾蘭

www.hscni.net

蘇格蘭

www.show.scot.nhs.uk

威爾斯

www.wales.nhs.uk

Mind

0300 123 3393

info@mind.org.uk

www.mind.org.uk

北愛爾蘭心理健康協會

028 9032 8474

info@niamhwellbeing.org

www.niamhwellbeing.org

No Panic

幫人克服焦慮症的慈善機構

0800 138 8889

admin@nopanic.org.uk

www.nopanic.org.uk

The Outsiders

專為因殘疾而被孤立的人士所設的會所，亦會向對性或人際關係有問題的人提供意見

07074 990 808

info@outsiders.org.uk

www.outsiders.org.uk

性愛及殘疾求助熱線

07074 993527

(週一至週五：上午11時 - 晚上7時)

sexdis@outsiders.org.uk

www.outsiders.org.uk

Relate

提供關係輔導和支援服務，在400個地方透過電話同網上提供服務

0300 100 1234

www.relate.org.uk

Relationships Scotland

0845 119 2020 (週一至週五：

上午9時 - 下午5時)

enquiries@relationships-
scotland.org.uk

www.relationships-scotland.org.uk

蘇格蘭心理健康協會

0141 530 1000

enquire@samh.org.uk

www.samh.org.uk



我的聯絡人

全科醫生	
專科醫生	
帕金森症專科護士	
資訊及支援工作者	
物理治療師	
職業治療師	
語言治療師	
Parkinson's UK 本地團體聯絡人	
本地機構	
其他	
發生緊急事 故時，請聯絡	

非運動症狀問卷

要評估所有帕金森症病徵，尤其是同行動無關的個案，並不是那麼容易。找您的專科醫生或帕金森症專科護士之前，可以先填這份問卷，等他們可以評估任何您有的非運動症狀。

選取任何影響您的選項，然後列出一份優先次序表，在下次見您的專科醫生或帕金森症專科護士的時候就可以按這個次序來說。

- 1 日間流口水。
- 2 失去味覺或嗅覺，或者有所改變。
- 3 飲食時難以吞嚥，或者容易哽住。
- 4 嘔吐或者覺得不舒服（鬱悶作嘔）。
- 5 便秘（每星期少過三次排便）或要很用力才能排便。
- 6 大便失禁。
- 7 覺得如廁後仍然排便不清。
- 8 突然會急於小便，要衝去廁所。
- 9 整晚要起床小便。
- 10 不明來歷的痛（不是來自己知的病，例如關節痛）。
- 11 體重有變，但原因不明（不是因為飲食習慣有所改變）。
- 12 容易忘記近期發生的事，或者忘記要做的事。
- 13 對身邊的事或者做什麼都失去興趣。

- 14 見到或聽到一些您知或他人告知您不存在的事。
- 15 難以集中或保持集中力。
- 16 不開心、心情低落或憂鬱。
- 17 擔憂、驚恐或恐慌。
- 18 對性失去興趣，或更有興趣。
- 19 嘗試做愛的時候，遇到困難。
- 20 覺得頭暈眼花，或者坐或之後起來會站不穩。
- 21 跌倒。
- 22 工作、駕車或者飲食等活動期間，難以保持清醒。
- 23 夜晚難以入睡，或者夜晚睡眠欠佳。
- 24 夢境強烈、逼真或者驚嚇。
- 25 睡覺的時候說夢話或者動來動去，
就好像「演」出夢境那樣。
- 26 夜晚或休息的時候，雙腳覺得不舒服，很想活動一下。
- 27 雙腳腫脹。
- 28 出汗過多。
- 29 雙重影像。
- 30 相信一些在自己身上發生的事，但其他人都說沒有
發生過。

帕金森症與您 (2014年)

如果您對這本小冊子有什麼意見或提議，歡迎告訴我們，讓我們盡力提供最好的服務。如果您可以填妥這份表，然後寄去：

Editorial and Creative Services, Parkinson's UK,
215 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1EJ，我們會不勝感激。

或者電郵至 publications@parkinsons.org.uk 都得。多謝！

請別選。

- 我患有帕金森症。您幾時確診？.....
- 我是帕金森症病人的家人/朋友/護理員
- 我是要面對帕金森症病人的專業人士

您在哪裡取得這份資訊表？

請別選。

- 全科醫生、專科醫生或帕金森症專科護士
- 訊及支援工作者
- Parkinson's UK的本地團體或活動
- 直接向我們訂閱
- 我們的網站
- 其他.....

您覺得資訊表是否有用？

(1是無用，4是非常有用) 1 2 3 4

這份資源提供的資料能否幫您更有效地處理這種病？

- 不適用 沒有幫助 有一點幫助 很大幫助

您覺得印刷資料是否容易理解/使用？ 易 不易



下頁繼續

您覺得最有用是哪方面？.....
.....
.....

有沒有缺少您想找的一些資料？
.....
.....
.....

您有沒有其他意見？.....
.....
.....
.....

如果想成為Parkinson's UK的會員，或者有興趣參與我們的資料檢閱小組，請填妥以下詳情，我們將會聯絡您。

會員

資料檢閱小組（受帕金森症影響的人士就最新資料源向我們提供意見）

姓名.....
.....

地址.....
.....

電話.....

電郵.....

您的宗教背景是？

請別選。

亞洲或亞裔英國人 黑人或黑種英國人 中國人 混血兒
 白種英國人 其他白種人 其他（請指明）



感謝每個參與整理同審閱這本小冊子的人：

Care of the Elderly、Betsi Cadwaladr 大學衛生局及班戈大學的顧問醫生 John Hindle

桑德蘭大學學術高級護士暨高級講師 Gina Robinson

Parkinson's UK 資訊及支援工作者 Claire Hewitt

另外，向我們的資料檢閱小組同其他曾經提供意見的帕金森症病人致謝。

我們會盡力確保提供最新、中立同準確的資料。我們希望為您提供專業意見，以及幫您作出可能要面對的抉擇。如果擔心帕金森症所引起的任何生活問題，請繼續諮詢您健康同社會福利團隊的意見。

這本小冊子參考資料的微軟 Word 版本可見於 parkinsons.org.uk/publications。

如何訂閱我們的資源

0845 121 2354

resources@parkinsons.org.uk

在我們的網站下載資源：parkinsons.org.uk/publications

您可以伸出援手嗎？

在 Parkinson's UK，我們完全依賴個別人士同各大機構的捐款，來資助我們的工作。您有很多方法可以幫到我們，以支援帕金森症病人。如果您想參與其中，請撥打 020 7932 1303，聯絡我們的捐款者服務團隊，或者瀏覽我們的網站 parkinsons.org.uk/support。多謝！

每個時記得，都有人在英國被確診患上帕金森症。正因為有我們，您不需要獨自面對帕金森症。

透過我們的本地團體網絡、我們的網站以及免費保密求助熱線，帕金森症病人、他們的護理員同家人可以聚首。專科護士、我們的支持者同職員提供各種有關帕金森症的資料與訓練。

作為英國的帕金森症支援及研究慈善團體，我們努力找出根治方法，而且已經有重大的進展。另外，我們都發起運動，去改變大眾的態度，以及爭取更好的服務。

我們的工作完全依賴捐款。伸出援手，等我們找出根治方法，以及為帕金森症病人改善生活。

Parkinson's UK

免費*保密求助熱線 0808 800 0303

（週一至週五：上午9時 - 晚上8時，

週六：上午10時 - 下午2時）。有傳譯服務。

文字中繼 18001 0808 800 0303

（只限於短訊電話用者）

hello@parkinsons.org.uk

parkinsons.org.uk

*英國地線同大部分流動網絡打出的電話免費

最後更新於2014年10月。

下次將於2017年10月更新。

B181C

© Parkinson's UK, 2014年10月。Parkinson's UK 是英國帕金森症學會的營運名稱。一間在英格蘭同威爾斯(258197)同蘇格蘭(SC037554)註冊的慈善機構。

