



מחלת קורונה 2019 וחולי פרקינסון

מחלת קורונה 2019 (Coronavirus disease 2019= COVID-19) הינה מחלה נשימתית מדבקת שיכולה לעבור מאדם לאדם. האוכלוסיה המבוגרת (גיל 65 שנים ומעלה) היא בסיכון מיוחד, אך לא ידוע על סיכון מוגבר דווקא לחולי פרקינסון. אנשים מבוגרים הם בסיכון גדול יותר לפתח דלקת ראות. מכיון שמרבית החולים בפרקינסון הם אנשים מבוגרים, מומלץ להתכונן לקראת התמודדות נכונה עם סכנת ההדבקה ועם המחלה.

סימני מחלת COVID-19 יכולים להופיע כ-14 ימים לאחר ההידבקות בנגיף, והם כוללים: חום, שיעול, קוצר נשימה, או קושי בנשימה. אין עדיין חיסון לנגיף הקורונה ואין תרופה שיועצת לחסל את הנגיף או לקצר את המחלה.

הטיפול הוא מנוחה, שתיה ואכילה כרגיל, טיפול תומך ומניעת סיבוכים. במקרים מסוימים יש צורך באשפוז וטיפול תרופתי ולעתים נדירות אף בתמיכה נשימתית.

על אדם שחושש שנדבק בנגיף לנקוט צעדים מידיים לפי ההנחיות של משרד הבריאות. הללו מישתנים מיום ליום ויש להתעדכן באמצעי התקשורת או ברשת!

באופן כללי יש לדעת שהנגיף מתפשט מהר יותר בסביבת דיור צפופה כמו בית אבות, דיור מוגן או מוסדות אחרים בהם יש מגורים משותפים. במקרים אלו יש צורך להימנע משהיה באולמות המשותפים כמו חדרי האוכל וחדרי הפעילות או ההרצאות ויש צורך לשטוף או לטהר ידיים בתכיפות.

הנקודות הבאות אמורות לשמש הנחיה ועצה איך לעבור את הימים הללו, לאנשים עם מחלת פרקינסון ו/או בני זוגם/משפחתם:

1. הנחיות כלליות

- א. יש לרחוץ את הידיים בסבון לעתים קרובות (למשך 20 שניות לפחות בכל פעם).
- ב. יש לשאת נוזל חיטוי (אלכו-ג'ל, נוזל עם $\leq 60\%$ אלכוהול) כאשר יוצאים למקומות מחוץ לבית.
- ג. בחוץ יש לחטא את סביבתך בעזרת מגבונים מחטאים.
- ד. יש להימנע ממקומות צפופים ויש לשמור מרחק מאנשים בסביבתך (2 מטרים)
- ה. יש להימנע מלגעת בפניך- עיניים, אף, פה כאשר ידיך אינם רחוצות.
- ו. רצוי להימנע מלצאת מהבית אם לא חייבים
- ז. יש להימנע מלהיפגש עם אנשים חולים, גם אם אלו בני משפחה.

יו"ר החברה
פרופ' שרון חסין

חברי הוועד
פרופ' רות ג'לדטי
פרופ' טניה גורביץ'
ד"ר מאיר קסטנבאום
ד"ר יאיר זלוטניק



ח. לגבי מסכות-

- i. נכון לרגעים אלו שימוש במסכות הגנה אינו כלול בהמלצות של ארגון הבריאות העולמי לציבור הכללי (כן עבור סגל רפואי)
 - ii. יש להתעדכן בהנחיות משרד הבריאות.
 - iii. לא ידוע איך חולי פרקינסון מסתדרים עם המסכה או אם היא מקשה עליהם לדבר, או לנשום יותר מלאחרים.
- ט. בכל מקרה של חשד להדבקה:
- i. יש צורך לעקוב ולמלא אחר הנחיות משרד הבריאות.
 - ii. יש לבודד את עצמך במידת האפשר מאחרים על מנת לא להדביק אותם.

2. תרופות לפרקינסון (ומחלות אחרות)

- א. יש לדאוג לרשימה מסודרת של כל התרופות הקבועות, כולל מינונים ושעות.
- ב. יש לדאוג לאספקה של תרופות לזמן הקרוב, לדעת לעוד כמה זמן יש לך כל תרופה. אם אין מספיק יש לגשת לקופת החולים, לקבל מרשם ולרכוש.
- ג. אם חולה פרקינסון מרגיש/ה "הידרדרות של תסמיני מחלת פרקינסון" – יש לזכור כי כל מחלה שנוספת עשויה לגרום להחמרה זמנית בקשיי התנועה של חולה פרקינסון אזי יש לשים לב אם לא נדבק ואולי זה COVID-19, יש למדוד חום.
- ד. אם יש חשד להדבקה כדאי להכין מבעוד מועד תיק מסודר ובו כל התרופות, מסמכים רפואיים על מחלת פרקינסון, כלי רחצה, בגדי החלפה וכיוב', למקרה שיהיה צורך באשפוז.
- ה. גם אם חולה פרקינסון נדבק ב-COVID-19, וגם אם מתאשפז/ת, יש להקפיד על תרופות למחלת פרקינסון. דילוג על מנה או שתיים אינה מהווה סכנה בד"כ, ניתן להקדים מעט את המנות הבאות או להמשיך לקחת רגיל לפי התכנית.

3. פעילות גופנית ופעילויות משקמות אחרות:

- א. לפי ההוראות החדשות של משרד הבריאות 14.3.2020 יש להימנע מהתקהלות של 10 אנשים-
 - i. לפיכך יש להימנע מעתה מפעילויות משקמות או אחרות בקבוצות של 10 אנשים או יותר.
 - ii. המקפידים יותר יכולים להוריד פעילויות לא הכרחיות גם של פורומים קטנים יותר.
 - iii. לציין- התעמלות / ריקוד / קבוצת תמיכה / שירה הם פעילויות חשובות אך מבחינה רפואית אלו אינן פעולות הכרחיות ואפשר לוותר עליהם באופן זמני מחשש להדבקה.

יו"ר החברה
פרופ' שרון חסין

חברי הוועד
פרופ' רות ג'לדטי
פרופ' טניה גורביץ'
ד"ר מאיר קסטנבאום
ד"ר יאיר זלוטניק



הסתדרות
הרפואית בישראל
Israeli Medical
Association



ב. אין להימנע מפעילות גופנית!

- i. מומלץ לעשות פעילות גופנית ביתית מידי יום בתקופות אלו שכן יוצאים פחות מהבית. ניתן באופן עצמאי, בהנחייה מקווננת או מול הטלויזיה.
- ii. כדאי לצאת להליכה של 40 דק' מידי יום בשטח הפתוח ולא על מסוע בבית או בחדר כושר. ניתן לצרף בן משפחה או מכר.
- iii. ניתן לשים מוזיקה ולשיר ולרקוד בבית לשם תנועה מהנה, תרגול והפגת מתחים.
- iv. ניתן גם להמשיך לבצע פעילות גופנית או משקמת בהנחיה פרטנית בבית המטופל/ת (מאמן כושר ביתי, פיסיותרפיסט או מיקצועות בריאות אחרים). כדאי לבקש מהמטופל/ת לרחוץ היטב את הידיים (או לחטאן) בכניסה לבית המטופל.

ג. לא להסתגר בפני העולם!

- i. אם לא יוצאים ופחות ניפגשים עם אנשים אז להקפיד לפחות פעם ביום לנהל שיחת טלפון עם מישהו.
- ii. אם עוד מישהו בבית אז משחקי חברה – קלפים, דמקה, שש בש, שח ועוד.
- iii. עצה ידידותית: **לא רק חדשות!!!** כדאי לקרוא ספרים, למלא תשבצים, סודוקו, פזל, לשחק בקלפים, לצפות בתכניות דוקו, סרטים, סדרות ולהאזין למוזיקה, כל אחד/ת לפי העדפותיו/ה.

4. במקרה שאת/ה חולה ב-COVID-19

- i. יש לפעול לפי ההנחיות של משרד הבריאות ולגשת לבדיקה וטיפול בהתאם.
- ii. בכל מקרה יש להתמיד בתרופות לפרקינסון בצורה מסודרת.
- iii. במקרה של הידרדרות משמעותית במצבך, קשיי בליעה או נשימה, יש לפעול לפי ההנחיות של משרד הבריאות ולפנות לעזרה רפואית.
- iv. באשפוז רצוי למעט בשכיבה ולשבת כמה שיותר מחוץ למיטה, על כורסא ולהסתובב כל כמה זמן בחדר אם את מותרת אז מחוץ לחדר.
- v. יש לדאוג שיהיו בידיך פרטי התקשרות של הרופא הנוירולוג או המרפאה הנוירולוגית/הפרעות תנועה המטפלים אם יש שאלות לגבי במחלת פרקינסון.

אנחו מאחלים לכם ולבני משפחותיכם בריאות שלמה, ושיגיעו ימים טובים במהרה!

פרופ שרון חסין, יו"ר, וחברי הוועדה, החברה הישראלית להפרעות תנועה של האיגוד הנוירולוגי בישראל.

יו"ר החברה
פרופ' שרון חסין

חברי הוועד
פרופ' רות ג'לדטי
פרופ' טניה גורביץ'
ד"ר מאיר קסטנבאום
ד"ר יאיר זלוטניק