

שבוע 1:

כיצד אתה מרגיש עכשיו

זכור: ישנם ימים טובים יותר מאחרים, אז השתדל להישאר חיובי ולהתמקד בכל ההתקדמות שאתה עושה:

רע מאוד ← טוב מאוד

ניידות	0	1	2	3	4	5
פעילויות יומיומיות	0	1	2	3	4	5
שינה	0	1	2	3	4	5
מצב רוח	0	1	2	3	4	5
קשר חברתי	0	1	2	3	4	5
זיכרון/דיבור	0	1	2	3	4	5

משך שעות בממוצע ביום של זמני ON
ללא דיסקינדיה אשר חוות במהלך השבוע

משך שעות ממוצע ביום של זמני OFF
אשר חוות במהלך השבוע

האם חווית תופעות לוואי כלשהן השבוע? כן לא
אם כן, נא פרט:



איך אתה מרגיש באופן כללי?

אם אתה סבור שחווית תופעות לוואי רפואיות כלשהן בשל השימוש ב-פרודאודופה, אנא התייעץ מיד עם הרופא המטפל, רוקח או כל איש צוות רפואי אחר.

לדיווח תופעות לוואי ניתן לפנות לצוות ABBVIE CARE או למשרד הבריאות <https://sideeffects.health.gov.il> או לחברה למייל PVISRAEL@ABBVIE.com. לדיווח תלונות איכות ניתן לפנות ל- QAISRAEL@abbvie.com.

שבוע 2:

זיהוי הישגים קטנים

האם יש הישגים שהיית רוצה לציין? אם כן מהם?



עד כמה אתה מרגיש בטוח
בשגרת הטיפול שלך?

מהם שלושת היעדים הספציפיים והניתנים למדידה שתרצה להשיג בסיום עשרת השבועות הראשונים בטיפול?

- 1.
- 2.
- 3.

האם יש משהו נוסף שאתה רוצה לדון בו עם הרופא המטפל?

"המטרה שלי? אני מנסה להתמקד
בכל הישג קטן" – דיויד



שבוע 3:

כיצד אתה מרגיש עכשיו

זכור: ישנם ימים טובים יותר מאחרים, אז השתדל להישאר חיובי ולהתמקד בכל ההתקדמות שאתה עושה:

רע מאוד ← טוב מאוד

5	4	3	2	1	0	ניידות 
5	4	3	2	1	0	פעילויות יומיומיות 
5	4	3	2	1	0	שינה 
5	4	3	2	1	0	מצב רוח 
5	4	3	2	1	0	קשר חברתי 
5	4	3	2	1	0	זיכרון/דיבור 

משך שעות בממוצע ביום של זמני ON
ללא דיסקינדיה אשר חווית במהלך השבוע

משך שעות ממוצע ביום של זמני OFF
אשר חווית במהלך השבוע

האם חווית תופעות לוואי כלשהן השבוע? כן לא
אם כן, נא פרט:



איך אתה מרגיש באופן כללי?

אם אתה סבור שחווית תופעות לוואי רפואיות כלשהן בשל השימוש ב-פרודאודופה, אנא התייעץ מיד עם הרופא המטפל, רוקח או כל איש צוות רפואי אחר.

לדיווח תופעות לוואי ניתן לפנות לצוות ABBVIE CARE או למשרד הבריאות <https://sideeffects.health.gov.il> או לחברה למייל PVISRAEL@ABBVIE.com. לדיווח תלונות איכות ניתן לפנות ל- QAISRAEL@abbvie.com.

שבוע 3:

איך נראים חיי החברה שלך?

חברים ומשפחה

ייתכן שמחלת הפרקינסון השפיעה על חיי חברה במהלך הזמן. חשוב להיות מעורב במערכות היחסים המעשירות את חיי היומיום, מכיוון ואלו עשויות לסייע לך להרגיש טוב יותר והקרובים אליך ישמחו להיות שם בשבילך.

מהן הפעילויות החברתיות שהיית רוצה לבצע?

1. _____
2. _____
3. _____

קבוצות תמיכה

ייתכן שיהיה לך קל יותר לחלוק רגשות בגלוי עם אנשים אחרים המתמודדים עם מחלת פרקינסון. סביר להניח שהם יבינו מה עובר עליך, ואולי תוכלו לחלוק מספר עצות שימושיות.

בדוק את קבוצות התמיכה המקומיות והמקוונות המפורסות בגב חוברת זו.

"אני נרגש לבלות
זמן איכות עם חברים" – שלומי



שבוע 4:

כיצד אתה מרגיש עכשיו

זכור: ישנם ימים טובים יותר מאחרים, אז השתדל להישאר חיובי ולהתמקד בכל ההתקדמות שאתה עושה:

רע מאוד ← טוב מאוד

ניידות	0	1	2	3	4	5
פעילויות יומיומיות	0	1	2	3	4	5
שינה	0	1	2	3	4	5
מצב רוח	0	1	2	3	4	5
קשר חברתי	0	1	2	3	4	5
זיכרון/דיבור	0	1	2	3	4	5

משך שעות בממוצע ביום של זמני ON
ללא דיסקינדיה אשר חוות במהלך השבוע

משך שעות ממוצע ביום של זמני OFF
אשר חוות במהלך השבוע

האם חוות תופעות לוואי כלשהן השבוע? כן לא
אם כן, נא פרט:



איך אתה מרגיש באופן כללי?

אם אתה סבור שחווית תופעות לוואי רפואיות כלשהן בשל השימוש ב-פרודואודופה, אנא התייעץ מיד עם הרופא המטפל, רוקח או כל איש צוות רפואי אחר.

לדיווח תופעות לוואי ניתן לפנות לצוות ABBVIE CARE או למשרד הבריאות <https://sideeffects.health.gov.il> או לחברה למייל PVISRUEL@ABBVIE.com. לדיווח תלונות איכות ניתן לפנות ל- QAISRUEL@abbvie.com.

שבוע 4:

כיצד תוכל לשפר את הניידות שלך?

כל פעילות גופנית מועילה, במיוחד כאשר היא נעשית באופן קבוע. אם התחלת תוכנית אימונים, נסה לשלב את טכניקות המתיחה הללו.



מתיחת כתף מעל הראש: החזק את שתי הידיים מעל ראשך וחבר את הידיים כאשר הן פונות כלפי מעלה. מתח כמה שיותר גבוה והישאר כך מספר שניות.



חיזוק כפות הידיים: התחל כאשר כפות ירך מופנית כלפי מעלה. הרחק את האגודל מהאצבעות האחרות ככל שתוכל ואז כופף את האגודל לכיוון הזרת. הישאר כך למשך 30-60 שניות.



מתיחת שריר הירך בישיבה: שב בקצה הקדמי של כיסא (להזהר לא ליפול) ויישר את אחת הרגליים שלך כשהיא מופנית קדימה כשהבהונות מצביעות לכיוון התקרה. שמור על גב ישר והישען קדימה. המתיחה תורגש בחלק האחורי של הירכיים.

נהדר	טוב יותר	אותו הדבר	כיצד אתה מרגיש השבוע?
------	----------	-----------	-----------------------

שבוע 5:

כיצד אתה מרגיש עכשיו

זכור: ישנם ימים טובים יותר מאחרים, אז השתדל להישאר חיובי ולהתמקד בכל ההתקדמות שאתה עושה:

רע מאוד ← טוב מאוד

ניידות 	0	1	2	3	4	5
פעילויות יומיומיות 	0	1	2	3	4	5
שינה 	0	1	2	3	4	5
מצב רוח 	0	1	2	3	4	5
קשר חברתי 	0	1	2	3	4	5
זיכרון/דיבור 	0	1	2	3	4	5

משך שעות בממוצע ביום של זמני ON
ללא דיסקינדיה אשר חוות במהלך השבוע

משך שעות ממוצע ביום של זמני OFF
אשר חוות במהלך השבוע

האם חווית תופעות לוואי כלשהן השבוע? כן לא
אם כן, נא פרט:



איך אתה מרגיש באופן כללי?

אם אתה סבור שחווית תופעות לוואי רפואיות כלשהן בשל השימוש ב-פרודאודופה, אנא התייעץ מיד עם הרופא המטפל, רוקח או כל איש צוות רפואי אחר.

לדיווח תופעות לוואי ניתן לפנות לצוות ABBVIE CARE או למשרד הבריאות <https://sideeffects.health.gov.il> או לחברה למייל PVISRUEL@ABBVIE.com. לדיווח תלונות איכות ניתן לפנות ל- QAISRUEL@abbvie.com.

שבוע 6:

מציאת תרגול התנועה הנכון עבורך

להשאר פעיל הוא חלק חשוב בשמירה על הבריאות, הדבר יכול לעזור לחזק את השרירים, כמו גם את התפקוד היומיומי ומצב הרוח. שוחח עם הרופא המטפל כדי למצוא תוכנית אימונים המתאימה לך.

מאיזה פעילות גופנית אתה נהנה?

יוגה ☐ פילאטיס ☐ טאי צ'י ☐
מתיחות ☐ ריקוד ☐ הליכה ☐
אחר: ☐

מה אתה מקווה להשיג באמצעות תוכנית האימונים שלך?

"פילאטיס היה נהדר לאימוני כוח ולהזרמת הדם שלי" – מיכאלה



שבוע 7:

כיצד אתה מרגיש עכשיו

זכור: ישנם ימים טובים יותר מאחרים, אז השתדל להישאר חיובי ולהתמקד בכל ההתקדמות שאתה עושה:

רע מאוד ← טוב מאוד

ניידות 	0	1	2	3	4	5
פעילויות יומיומיות 	0	1	2	3	4	5
שינה 	0	1	2	3	4	5
מצב רוח 	0	1	2	3	4	5
קשר חברתי 	0	1	2	3	4	5
זיכרון/דיבור 	0	1	2	3	4	5

משך שעות בממוצע ביום של זמני ON
ללא דיסקינדיה אשר חוות במהלך השבוע

משך שעות ממוצע ביום של זמני OFF
אשר חוות במהלך השבוע

האם חווית תופעות לוואי כלשהן השבוע? ☐ כן ☐ לא
אם כן, נא פרט:



איך אתה מרגיש באופן כללי?

אם אתה סבור שחווית תופעות לוואי רפואיות כלשהן בשל השימוש ב-פרודאודופה, אנא התייעץ מיד עם הרופא המטפל, רוקח או כל איש צוות רפואי אחר.

לדיווח תופעות לוואי ניתן לפנות לצוות ABBVIE CARE או למשרד הבריאות <https://sideeffects.health.gov.il> או לחברה למייל PVISRAEL@ABBVIE.com. לדיווח תלונות איכות ניתן לפנות ל- QAISRAEL@abbvie.com.

שבוע 7:

מרגיש לחוץ?

על מנת להימנע ממתח ממושך העלול להשפיע לרעה על בריאותך, נסה את חמשת פורקי המתח הבאים:

קח פסק זמן לפעילויות שאתה נהנה מהן 

שתף אנשים בסביבתך (משפחה/חברים/אחרים) או מטופלים עם מחלת הפרקינסון 

הקפד על פעילות עם תוכנית האימונים שלך 

ארגן וקבע עדיפות למשימות דחופות 

היה מציאותי לגבי המטרות והציפיות 

מה אתה משחרר השבוע?

"מדיטציה באמת עוזרת לי להשתחרר מהרגשות שלי ולהתאפס נפשית. גם אם זה רק ל-10 דקות ביום"

— שירה



שבוע 8:

כיצד אתה מרגיש עכשיו

זכור: ישנם ימים טובים יותר מאחרים, אז השתדל להישאר חיובי ולהתמקד בכל ההתקדמות שאתה עושה:

רע מאוד ← טוב מאוד

5	4	3	2	1	0	ניידות 
5	4	3	2	1	0	פעילויות יומיומיות 
5	4	3	2	1	0	שינה 
5	4	3	2	1	0	מצב רוח 
5	4	3	2	1	0	קשר חברתי 
5	4	3	2	1	0	זיכרון/דיבור 

משך שעות בממוצע ביום של זמני ON
ללא דיסקינדיה אשר חווית במהלך השבוע

משך שעות ממוצע ביום של זמני OFF
אשר חווית במהלך השבוע

האם חווית תופעות לוואי כלשהן השבוע? כן לא
אם כן, נא פרט:



איך אתה מרגיש באופן כללי?

אם אתה סבור שחווית תופעות לוואי רפואיות כלשהן בשל השימוש ב-פרודאודופה, אנא התייעץ מיד עם הרופא המטפל, רוקח או כל איש צוות רפואי אחר.

לדיווח תופעות לוואי ניתן לפנות לצוות ABBVIE CARE או למשרד הבריאות <https://sideeffects.health.gov.il> או לחברה למייל PVISRAEL@ABBVIE.com. לדיווח תלונות איכות ניתן לפנות ל- QAISRAEL@abbvie.com.

שבוע 8:

מערכת היחסים עם השותף/ה שמסייע/ת לך בטיפול



כיצד אתה מרגיש לגבי מערכת היחסים שלך עם המטפל העיקרי שלך?

לעיתים קל להוציא את התסכולים על שותפים/ אנשים בסביבתך הקרובה. קיימות מספר דרכים לשמירה על מערכת יחסים זו כך ששניכם תוכלו להמשיך לתמוך זה בזה:

תקשורת 

נסה לבצע שיחה יומית כדי לדבר על איך שניכם מרגישים ומה אתם צריכים האחד מהשני, תהיה כנה אבל אדיב.

גלה אמפתיות 

גם המטפל שלך עובר הרבה, וודא שאתה נותן לו מרחב כשהוא זקוק לזה!

השען על אחרים 

זכור שאתה יכול לפנות לצוות הרפואי המטפל, חברים, משפחה וחולים אחרים החיים עם מחלת פרקינסון.

חשוב על שלוש מחוות קטנות שתוכל לעשות במטרה להביע את הערכתך למטפל העיקרי שלך

1.

2.

3.

שבוע 9:

לאחר תשעה שבועות - מה שלומך?

שקול לשתף מידע זה עם הצוות הרפואי המטפל כדי לתת להם תובנות לגבי הפרטים החשובים של המסע שלך.

רע מאוד ← טוב מאוד

ניידות	0	1	2	3	4	5
פעילויות יומיומיות	0	1	2	3	4	5
שינה	0	1	2	3	4	5
מצב רוח	0	1	2	3	4	5
קשר חברתי	0	1	2	3	4	5
זיכרון/דיבור	0	1	2	3	4	5

משך שעות בממוצע ביום של זמני ON
ללא דיסקינדיה אשר חוות במהלך השבוע

משך שעות ממוצע ביום של זמני OFF
אשר חוות במהלך השבוע

האם חווית תופעות לוואי כלשהן השבוע? כן לא
אם כן, נא פרט:



איך אתה מרגיש באופן כללי?

אם אתה סבור שחווית תופעות לוואי רפואיות כלשהן בשל השימוש ב-פרודאודופה, אנא התייעץ מיד עם הרופא המטפל, רוקח או כל איש צוות רפואי אחר.

לדיווח תופעות לוואי ניתן לפנות לצוות ABBVIE CARE או למשרד הבריאות <https://sideeffects.health.gov.il> או לחברה למייל PVISRAEL@ABBVIE.com. לדיווח תלונות איכות ניתן לפנות ל- QAISRAEL@abbvie.com.

שבוע 10:

המשך להתקדם לעבר המטרות שלך

מהם שלושת הדברים שהשגת במהלך 10 השבועות הראשונים שלך שהיית רוצה לחגוג?

1. _____
2. _____
3. _____

עשית הרבה עבודה!

כיצד אתה מרגיש לגבי ההתקדמות שעשית לקראת היעדים שלך עד כה?



כיצד אתה מעריך את הצלחתך בעמידה ביעדים שהצבת בשבוע 2?

מטרה 1	טוב למדי	נהדר	הושג!
מטרה 2	טוב למדי	נהדר	הושג!
מטרה 3	טוב למדי	נהדר	הושג!

"10 השבועות הראשונים היו קריטיים כדי לעזור לי להכין את עצמי לבסס את השגרה החדשה שלי באמצעות פרודאודופה" – מתן

