



## ניהול עצמי של המחלה

ניהול עצמי של המחלה מהווה דרך חיים ולא מבצע חד פעמי. משמעותו של תהליך זה היא שהמתמודד מנהל את המחלה ולא מנוהל על ידה. מטרת הניהול העצמי היא ליצר איכות חיים מיטבית לאורך זמן, באמצעות לקיחת אחריות ושותפות פעילה בקבלת החלטות עם כל הגורמים המקצועיים. באתר העמותה תמצא את ערכת עזר לניהול עצמי של מחלת הפרקינסון. זוהי ערכה מקיפה המפרטת מגוון פעילויות בתחום הפיזי והרגשי להקלת התמודדות עם המחלה. חשוב להדגיש שבחירת הפעילויות מתוך המגוון המפורט בערכה, הינו אישי בהתאם למצב הבריאותי, הנפשי ובהתאם להעדפות האישיות של כל מתמודד.

לפניך טפסים שנלקחו מתוך הערכה, לנוחיות המתמודד אותו אתה מלווה.



## רשימת מטפלים/ות פרא-רפואיים

מס.	שם המטפל/ת	התמחות	טלפון	מייל	הערות
		פיזיותרפיה			



## הביטוחים שלי

מס.	שם חבר' הביטוח	מס. פוליסה	טלפון/ מייל חברת ביטוח	סוג ביטוח	הערות



## רשימת תרופות

שם התרופה	מינון יומי	שעת נטילה	שעת נטילה	שעת נטילה	שעת נטילה



## רשימת רופאים/ות

מס.	שם הרופא/ה	התמחות	טלפון	מייל	הערות