

Одежда.

- Одежда должна быть простой и удобной. На ней не должно быть много пуговиц, застежек. Идеально, если одежда будет без застежек. Используйте одежду на липучках, резинках.
- Одежду надо складывать перед сном в том порядке, в котором ее необходимо надевать.
- Родные тактично должны напомнить пациенту, что надо поменять белье.
- Обувь должна быть удобная с задниками. Лучше, если подошва будет нескользкая.
- При одевании обуви используйте «язычок» на длинной ручке.

Утренний подъем.

Не вставайте сразу с постели.

У вас с вечера должна быть приготовлена вода и утреннее лекарство.

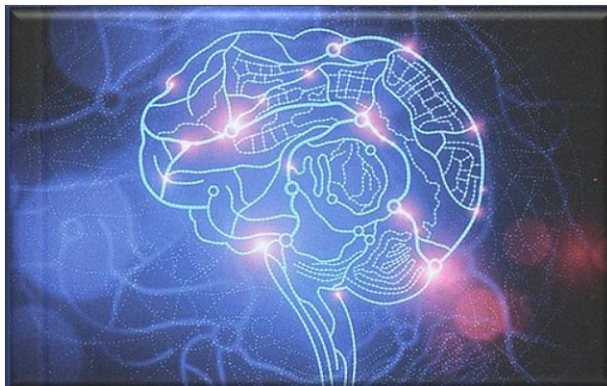
Сядьте на кровати, свесив ноги и опираясь руками о край.

Выпейте лекарство. Оденьтесь.

Пока Вы одеваетесь, лекарство начинает действовать, и Вы можете встать..

Советы больным болезнью Паркинсона

Больные паркинсонизмом и их родственники часто сталкиваются с затруднениями в повседневной жизни... Рекомендации, которые помогут...



- **Консультируйтесь** с психологами, невропатологами, психотерапевтами, социальными работниками. Чем больше у Вас и Ваших родных информации о болезни Паркинсона, о новейших методах лечения, о новых возможностях ухода, тем легче Вам будет жить с этим заболеванием.
- **Мобилизуйте** весь свой внутренний потенциал, у каждого человека есть огромные резервные возможности. Преодолевая трудности, Вы становитесь сильнее.

Как улучшить сон



- Не ешьте перед сном...
- Примите душ за несколько часов до того, как ложиться спать.
- Не смотрите телевизор и не сидите за компьютером...
- Перед тем, как ложиться спать, постарайтесь успокоиться и расслабиться...
- Переоденьтесь в пижаму
- Определите, что помогает вам хорошо выспаться.
- стакан теплого или холодного молока делает Ваш сон крепче
- Ромашковый чай...
- Кефир...

Гигиена

- Желательно, на пути к туалету были приспособления, помогающие при ходьбе (скобы, поручни). Такие же поручни должны быть в туалете, ванной и рядом с умывальником.
- Чистите зубы попеременно правой и левой рукой. В ванной комнате и в самой ванне должны быть резиновые коврики, которые обеспечат Вашу устойчивость.
- Перед ванной можно поставить ступеньку-табуретку.
- Не стоит ложиться в ванной, так как вставать из ванны Вам может быть сложно.
- Желательно использовать решетки – сиденья (деревянные, пластиковые), которые специально устанавливаются на ванну. Для мытья у Вас должна быть собственная мочалка-щетка на длинной ручке. Полотенце должно быть приготовлено и расположено в местах досягаемости.

Посещение туалета

- Оставляйте дверь в туалет открытой, чтобы проще было выйти.
- Ограничьте прием жидкости перед сном.

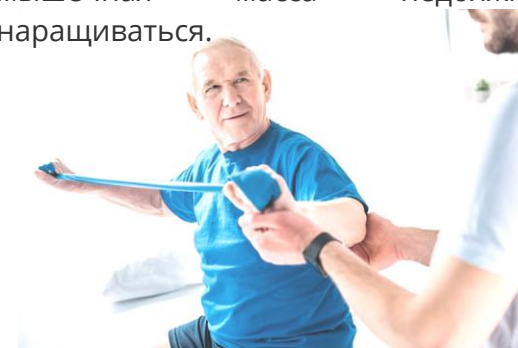
- Рядом с кроватью можно поставить горшок.
- При необходимости можно использовать памперсы.
- Рядом с унитазом должны быть поручни-скобы, которые облегчают вставание.
- Выполняйте все назначения врача. Выбирайте такого доктора, которому Вы будете доверять полностью.

- **Старайтесь придерживаться диеты** В связи с потерей аппетита, больной паркинсонизмом теряет вес. Питание должно быть сбалансированным. Боритесь с запорами. Обязательно в рацион питания должна входить волокнистая пища в виде фруктов, овощей, хлеба из муки грубого помола. Не забывайте об отрубях и поливитаминах. Воды надо выпивать не менее 2-х литров в день.
- Пищу надо резать на мелкие кусочки, чтобы было легче подносить ко рту. Стакан лучше брать двумя руками. Если тремор очень сильный, пациенту трудно удерживать стакан, надо пользоваться соломинкой.
- Выходите гулять как можно чаще, иногда на улице пациенты с болезнью Паркинсона чувствуют себя намного лучше.

- Не стесняйтесь просить о помощи. Учитесь принимать помощь других лиц. Лучше, чтобы Вам помогли встать со стула, сесть на кровать, чем потом пытаться Вам помочь при падении.

Лечебная физкультура – дополнительный метод восстановительной терапии..

- Лечебная физкультура уменьшает риск появления ригидности, дискинезий. Упражнения должен подбирать хороший специалист.
- Упражнения будут направлены на увеличение гибкости и силы мышц, мышечная масса не должна наращиваться.



Общайтесь с людьми, страдающими тем же недугом. Выясните, как больные паркинсонизмом справляются с проблемами, которые Вас волнуют.