



**Eesti
Parkinsoniliit**

Koos liigume edasi!

ПАМЯТКА

**ПО УХОДУ ЗА ЛЮДЬМИ
С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА**



ПОДОПЕЧНЫЙ С ДИАГНОЗОМ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА...

медлителен, ему трудно садиться, трудно вставать, трудно начать передвигаться. При движении он может потерять равновесие, поэтому риск падения очень велик.

Из-за скованности затруднены движения пальцев, рук, губ, головы, ног, поэтому может потребоваться помощь в приеме пищи, приеме лекарств, умывании или походе в туалет, мытье, одевании, расчесывании, изменении позы и во многих других повседневных действиях.

В какой-то момент речь человека может быть внятной, а в другой - тихой, монотонной, нечленораздельной.

Из-за дрожания рук могут возникнуть проблемы с приемом пищи, письмом и другой повседневной деятельностью.

Непроизвольные движения очень утомляют, и с ними невозможно справиться.

Чтобы облегчить симптомы заболевания и улучшить качество жизни, зачастую лекарства нужно принимать более 3 раз в день, каждый день в одно и то же время.

Чтобы лекарства действовали, важно предотвращать запоры, потребляя достаточное суточное количество жидкости и клетчатки.

БЕЗОПАСНОСТЬ

- Тормоза и правильная высота (кровать, стул, вспомогательное средство).
- Освещение (локальное и ночное).
- Отсутствие порогов на пути движения.
- Столовые приборы с толстой ручкой, поильник.
- Обучайте в зависимости от состояния (при подъеме, при приеме пищи, при мытье и т. д.)
- Проверяйте срок хранения (продовольственных товаров, средств по уходу за кожей и т. п.)

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

- Лента/пояс прикрепленный к изножью кровати.
- Поручень (в комнате, в душевой).
- Насадка на унитаз, кресло-туалет, душевой стул.
- Ходунки, инвалидная коляска.

ОБЩЕНИЕ

- Не торопитесь! Сохраняйте спокойствие!
- Следите за тоном и жестами.
- **СЛУШАЙТЕ**
- Проводите регулярные тренировки речи (дыхательные и голосовые упражнения, пение и т. п.)
- Альтернативные методы общения (символы, изображения и др.)

ДВИЖЕНИЕ

- Проводите регулярные прогулки для сохранения силы мышц и улучшения походки.
- Профилактика пролежней: изменение положения тела каждые 2-3 часа.

ПИТАНИЕ

- Ежедневная гигиена полости рта.
- Правильное положение (сидя, тело слегка наклонено вперед).
- Еда в виде пюре, напитки с загустителем.
- Маленькие глотки (в объеме 1 чайной ложки).
- Каждая следующая порция еды – только в пустой рот!

ГИГИЕНА и ОДЕВАНИЕ

- Следите за состоянием кожи!
Используйте правильные средства для мытья тела.
- Используйте прокладки и подгузники в соответствии с размером и назначением.
- Обеспечьте регулярную интимную гигиену!
- Выбирайте одежду, которую легко надевать и снимать (резинка вместо молнии, липучки вместо пуговиц или шнурков).

**В РУКАХ РАБОТНИКА ПО УХОДУ
КЛЮЧИ К ЗДОРОВЬЮ: НЕ ЗАБЫВАЙТЕ
ПРО МЫТЬЁ РУК И ОБРАБОТКУ АНТИСЕПТИКОМ!**

При желании пройти
тематическое обучение
обращайтесь:

**Таллиннское и Харьюмааское
Общество болезни Паркинсона**

тел. +372 515 3337

E-mail: maivoormann@gmail.com

(Mai Vöormann)

Составители: Регина Мартин,
Хейди Наур-Шунькина,
Инна Рубанович

Спонсор проекта:

Abbvie OÜ



**Eesti
Parkinsoniliit**

Koos liigume edasi!