

ГУ «Институт геронтологии  
им. Д.Ф. Чеботарева НАМН Украины»

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА



Издано ГУ «Институт геронтологии им. Д.Ф. Чеботарева  
НАМН Украины»

при поддержке ООО «OLFA»

Киев.: ООО «OLFA», 2016.- 36 с.

ГУ «Институт геронтологии  
им. Д.Ф. Чеботарева НАМН Украины»

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С БОЛЕЗНЬЮ ПАРКИНСОНА

---

Киев  
2016

---

**Мой самый тяжелый бой из всех – с болезнью Паркинсона.  
Нет, это совсем не больно. Просто трудно объяснить.**

*Мухаммед Али, боксер*

**Очень трудно признаться, что тебе нужна помощь,  
но когда сделаешь это, то становится легче.**

*Робин Уильямс, актер*

**Не следует просить у Бога больше того,  
что можешь сделать сам.**

*Папа Римский Иоанн Павел II*

## Содержание

---

Болезнь Паркинсона - что это такое? .....	7
Лечение .....	10
Лечебная физкультура .....	12
Упражнения для улучшения мимики .....	14
Упражнения для тренировки мышц и улучшения подвижности шеи, плечевого пояса, туловища .....	15
Упражнения для тренировки мышц и улучшения подвижности туловища .....	18
Упражнения для укрепления мышц и улучшения подвижности туловища и ног .....	20
Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, спины .....	22
Упражнения для тренировки дыхания .....	23
Упражнения для улучшения поддержания равновесия .....	23
Упражнения для улучшения подвижности кистей рук .....	24
Рекомендации для улучшения ходьбы .....	25
Рекомендации для предупреждения падений, улучшения поворотов, коррекции «застываний» .....	26

## Содержание

---

Лечебное плавание.....	28
Логопедия.....	28
Трудотерапия.....	28
Питание.....	29
Как сохранить дневную активность.....	31
В положении стоя и сидя.....	31
Одевание.....	32
Купание в ванной.....	32
Посещение туалета.....	33
Уход за внешностью.....	33
Помощь при написании.....	33
Другие советы.....	33
Литература.....	34

**Болезнь Паркинсона** – это хроническое заболевание головного мозга, характерное для лиц старшего возраста. Болезнь может развиваться у людей самых разнообразных социальных групп и профессий. Проявляясь постепенно, заболевание приводит к снижению трудоспособности и качества жизни человека.

Болезнь Паркинсона была диагностирована у некоторых известных личностей: знаменитых политиков Мао Цзедун и Ясира Арафата, государственного и церковного деятеля Папы Римского Иоанна Павла второго, американского боксера Мохаммеда Али, поэта-шестидесятника Андрея Вознесенского, испанского живописца и скульптора Сальвадора Дали и других.

**Впервые это заболевание описал** английский врач Джеймс Паркинсон в 1817 году в своем «Эссе о дрожательном параличе». Он описал характерные симптомы заболевания: дрожание, движения пальцев по типу «счет монет», внешне действительно напоминающие счет денег, специфическую сутулую позу больного, нарушение походки и ощущение неустойчивости при стоянии или ходьбе, напряженность мышц и т.д.

**Чаще всего первые симптомы заболевания появляются** в возрасте 45-52 лет. Однако в ряде случаев болезнь может развиться и в возрасте до 40 лет (болезнь Паркинсона с ранним началом). Болезнью Паркинсона в возрастной группе старше 60 лет болеет 2 % населения. С увеличением продолжительности жизни отмечается увеличение численности людей с этим заболеванием. У лиц старше 85 лет заболевание встречается от 2,6 % до 4 % случаев. Мужчины болеют несколько чаще, чем женщины.

Установлено, что **болезнь Паркинсона возникает** вследствие уменьшения количества нервных клеток, которые вырабатывают дофамин – вещество, обеспечивающее передачу нервных импульсов в головном мозге для регуляции

## **Болезнь Паркинсона - что это такое?**

---

нормальной двигательной активности. Недостаток дофамина приводит к замедленности и ограничению выполнения привычных движений. Факторами риска болезни Паркинсона считаются старение, воздействие окружающей среды, наследственная предрасположенность.

**Появление первых симптомов заболевания** обычно остается незамеченным. Часто родственники и друзья человека впервые обращают внимание на уменьшение выразительности лица, замедленность движений, особенно при одевании, еде и ходьбе. Впоследствии и сам человек отмечает уменьшение ловкости рук, особенно при выполнении тонких движений. Возникают нарушения письма, трудности при чистке зубов и бритье и т.д. Мимика человека становится более скудной, он реже мигает, лицо становится маскообразным. Нарастает общая скованность. Активные движения возникают после некоторого промедления, темп их замедлен. Человек ходит мелкими шагами: возникает шаркающая походка. Медленное передвижение может сменяться быстрым бегом, который больной не в силах преодолеть, пока не встретит препятствие. Значительно затруднены повороты в постели, проблемой является вставание с кресла или с низкого стула. Из-за нарушения подвижности мышц глотательные движения становятся более редкими, что вызывает развитие слюнотечения. Последнее может быть столь интенсивным, что человек вынужден постоянно пользоваться платком.

**Обязательными симптомами** при заболевании Паркинсона являются:

- скованность движений (гипокинезия)
- дрожание (тремор покоя)
- повышение тонуса мышц (ригидность)
- позже возникают нарушения равновесия и проблемы с ходьбой,

а также вегетативные расстройства (сальность кожных покровов, особенно лица, избыточная потливость) и психические расстройства (страх, растерянность, бессонница, депрессия, патологическая утомляемость). Больные становятся безынициативными, вялыми, назойливыми, склонными к повторению одних и тех же вопросов.

При первом появлении каких-либо вышеперечисленных симптомов необходимо как можно раньше обратиться к неврологу и начать лечение

Учитывая, что у половины людей, страдающих болезнью Паркинсона, трудоспособность сохраняется в течение примерно 10 лет со дня появления первых признаков заболевания, главным «лекарством» для них является физическая активность. Движение жизненно необходимо для каждого человека. При недостаточной двигательной активности уменьшается мышечная масса, появляется скованность в движениях. Двигательный режим необходим для нормальной работы сердца, сосудов, почек и кишечника. К тому же его соблюдение благоприятно сказывается на настроении и самочувствии. Страдающий болезнью Паркинсона человек часто замыкается в себе, избегает активных видов деятельности. Ни в коем случае нельзя поддаваться унынию и апатии.

Лечебная гимнастика является важным психологическим фактором. Поэтому активные физические мероприятия, остаются жизненно необходимой частью терапии болезни Паркинсона.

---

## ЛЕЧЕНИЕ

Лечение болезни Паркинсона является индивидуальным и направлено на борьбу с отдельными клиническими проявлениями заболевания.

Существуют три основных направления лечения:

- лекарственная терапия
- лечебная физкультура
- хирургическое лечение

К сожалению, полностью вылечить пациента с болезнью Паркинсона невозможно. Лекарственная терапия является пожизненной и комплексной. Сохранить и поддержать качество Вашей жизни можно при правильном подборе препаратов и их дозировок, однако для достижения успеха в лечении этого заболевания необходимо Ваше активное сотрудничество с врачом. Чтобы достичь максимально длительной независимой двигательной активности, вам необходимо постоянно наблюдаться у Вашего врача (посещать его следует не реже одного раза в полгода).

В настоящее время выбор противопаркинсонических препаратов довольно широк. Для лечения болезни Паркинсона используют основные группы препаратов: препараты амантадина, агонисты допаминовых рецепторов, ингибиторы МАО-Б, холинолитики и леводопасодержащие препараты.

Лекарственная терапия при болезни Паркинсона направлена на восполнение дефицита дофамина, развивающегося при этом заболевании (препараты леводопы и их комбинации), а также на замедление прогрессирования болезни (препараты амантадина – неомидантан и агонисты допаминовых рецепторов).

Принимая назначенные лекарственные препараты, Вы должны понимать: хорошим результатом считается улучшение движений после приема лекарственных препаратов и от-

сутствие побочного действия от их применения. Поддержание двигательных функций зависит от успешной лекарственной терапии в комбинации с физическими упражнениями.

Выбор препарата для начального и последующего лечения, его дозу, количество приемов в день, комбинацию лекарств определит только Ваш лечащий врач. Все последующее лечение должно проводиться под его постоянным наблюдением.

Противопаркинсонические препараты обычно назначают 2, 3 или 4 раза в день. Для Вашего удобства напишите на упаковке препарата «утро, день, вечер» или «8, 12, 16, 20 часов». Так Вы исключите ошибку в приеме лекарств.

При применении противопаркинсонических препаратов возможно возникновение побочных эффектов, особенно при их длительном приеме. Чаще всего побочные действия отмечаются при неконтролируемом приеме лекарств, содержащих леводопу, хотя они являются наиболее эффективными. При приеме препаратов леводопы действие препарата проявляется через 30-40 минут и у пациента наступает «включение» – повышение двигательной активности, а через 2-3 часа действие препарата прекращается и наступает «выключение» – снижение двигательной активности. Явления «включения-выключения» сопровождаются непроизвольными движениями, которые приводят к колебаниям двигательной активности. Устранять данные осложнения может только врач, уменьшая дозу препарата или меняя схему лечения.

***! При болезни Паркинсона категорически нельзя заниматься самолечением. Принимайте только те медикаменты, которые Вам назначил Ваш врач. Нельзя самостоятельно прекращать назначенное Вам лечение, всегда советуйтесь с врачом об изменениях в лечении***

---

## ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА

В центре всех реабилитационных мероприятий стоит лечебная физкультура. Рекомендации по ЛФК не являются универсальными - напротив, они абсолютно индивидуальны. Однако мы можем дать Вам несколько общих советов:

1. Занятия ЛФК должны быть ежедневными.
2. Периодичность занятий определяется неврологом и врачом ЛФК и зависит от особенностей вашей повседневной активности.
3. Каждое из занятий ЛФК должно приносить Вам приятную усталость, но не изнеможение.
4. При выполнении упражнений должны быть задействованы все группы мышц и движения в суставах для обеспечения максимально большого объема движений. В ходе каждого занятия происходит тренировка определенной группы мышц, однако большинство упражнений должно быть направлено на тренировку тех движений, которые помогают Вам преодолеть вызванные болезнью нарушения Вашей двигательной активности.
5. Любые двигательные упражнения выполняются легче в условиях ритмичного режима привычного и приятного для пациента. Для одних это - ритмичные мелодии, для других - простой счет, вслух или про себя. Очень часто команды самому себе позволяют начать и продолжить выполнять все элементы упражнения правильно и в нужном ритме.
6. Старайтесь приурочить ваши занятия ЛФК ко времени более активного состояния в те периоды дня, когда лекарства помогают более эффективно.
7. Если Вам не хватает времени, чтобы выполнить все намеченные физические упражнения, нужно научиться «маленьким хитростям» - выполнять отдельные упражнения одновременно с другими действиями, необходи-

мыми в данный момент:

- во время езды в транспорте,
- во время посещения магазинов,
- во время разговора по телефону,
- при выполнении домашней работы,
- во время просмотра телевизора.

8. Индивидуальные занятия физкультурой необходимо проводить также при проблемах удержания равновесия. Важно, чтобы Вы не перенапрягались во время физических упражнений при фазе хорошей подвижности организма, поскольку это может повлечь за собой преждевременное наступление фазы неподвижности.

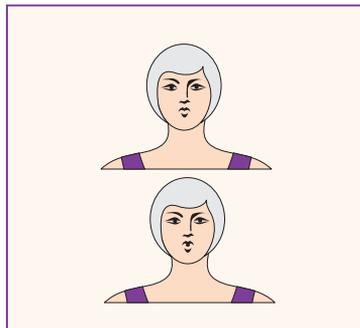
Следует отметить, что такие физические нагрузки, как дозированная ходьба в определенном ритме, любые занятия на воздухе, на велотренажере, упражнения с легкими гантелями и мягкими эспандерами, плавание, улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения помогают расслабиться и повышают устойчивость к воздействию стрессовых факторов. Ваше упорство и настойчивость приведут к улучшению двигательной и повседневной активности.

***Будьте активными!***

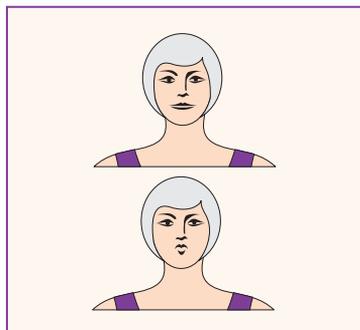
***Помните, что физические упражнения –  
один из способов противодействия болезни Паркинсона.***

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ МИМИКИ

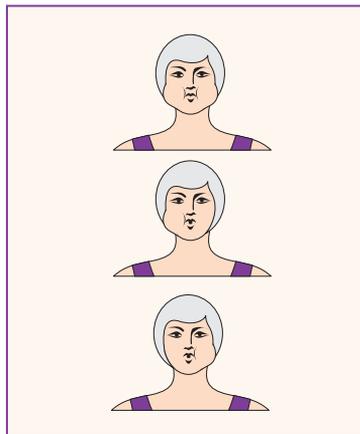
1. Сожмите губы в «трубочку». Втяните воздух в себя и затем выдохните его, удерживая положение губ.



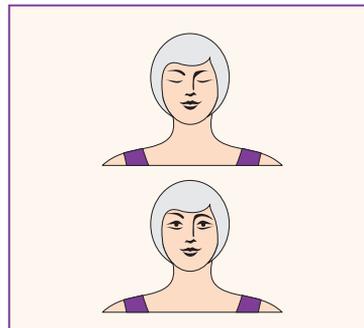
2. Растяните губы, а затем сожмите их «в замок». Задерживайте каждое движение на несколько секунд.



3. Надуйте щеки. Старайтесь выпускать воздух сначала с одной стороны, потом с другой.

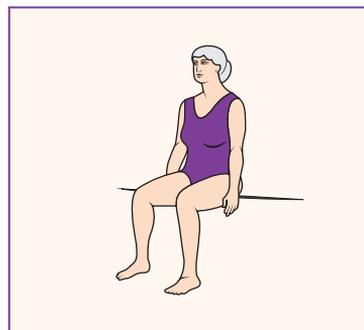


4. Крепко зажмурьте глаза. Приоткройте глаза, одновременно приподнимая брови вверх.

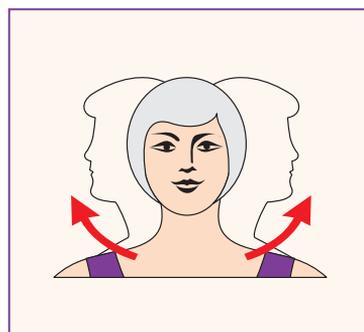


### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ И УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ШЕИ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ТУЛОВИЩА

Исходное положение: сидя на стуле. Старайтесь держать спину прямо.

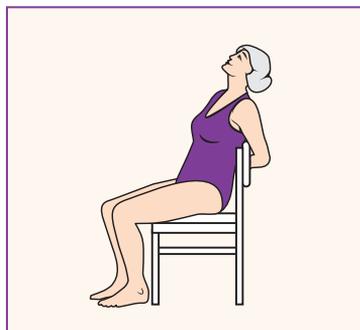


1. Медленно совершайте повороты головой сначала вправо, затем влево, удерживая голову при повороте в течение 5-10 секунд.

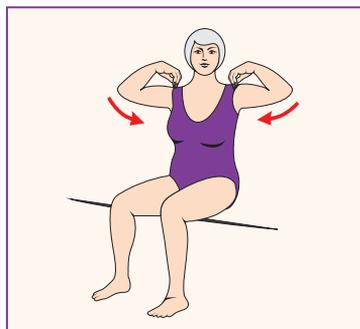


## Физические упражнения

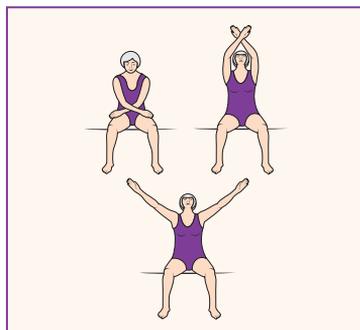
2. Сидя ровно в кресле, заведите руки за спину. Медленно и осторожно потяните шею назад. Удерживайте позу в течение 5-10 секунд.



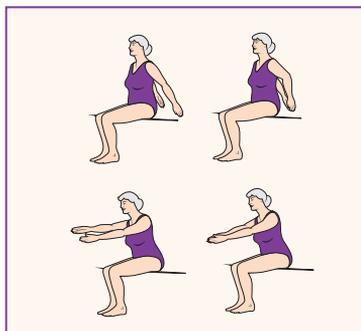
3. Положите руки на плечи. Медленно совершайте повороты головой, шеей и туловищем сначала в одну, потом в другую сторону. Почувствуйте легкое напряжение мышц.



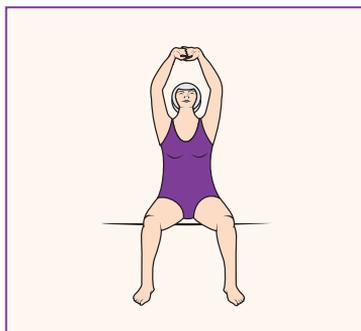
4. Скрестите руки перед собой. Поднимите их вверх, разведите в стороны, выполняя круговые движения. Вернитесь в исходное положение.



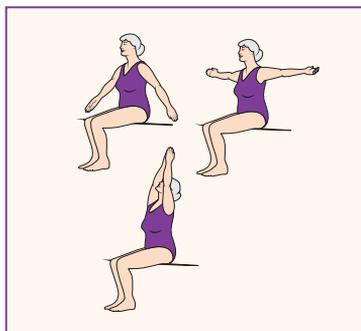
5. Заведите руки за спину, хлопните в ладоши. Потяните руки, насколько сможете вперед, хлопните в ладоши.



6. Сидя ровно в кресле, сомкните пальцы рук «в замок». Медленно поднимайте руки вверх над головой, ладонями кнаружи. Осторожно потяните шею назад и посмотрите на руки. Удерживайте позу в течение 5-10 секунд.

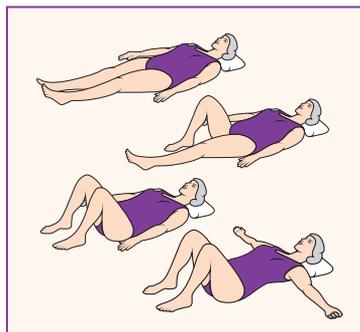


7. Опустите руки вниз, разведите в стороны, хлопните в ладоши над головой.

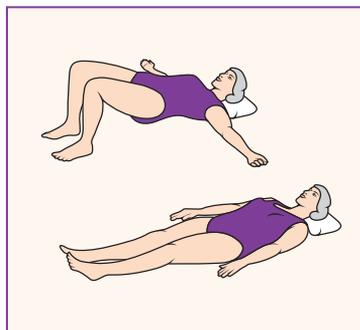


## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ И УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ТУЛОВИЩА

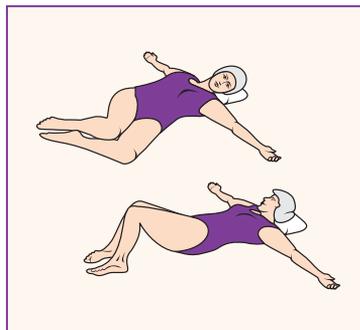
Исходное положение: лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела. Согните одно колено, затем другое. Вытяните руки в стороны.



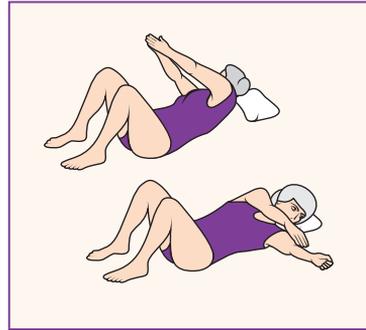
1. Опираясь на стопы, старайтесь приподнять бедра и таз. Вернитесь медленно в исходное положение.



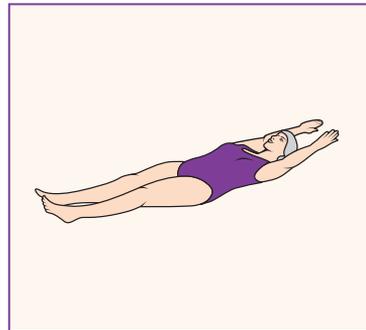
2. Поверните сведенные вместе колени вправо, прижимая их к кровати. Перенесите колени в исходное положение, затем поверните их влево. Медленно вернитесь в исходное положение.



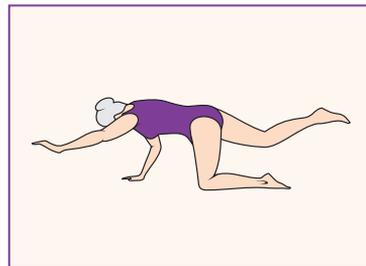
3. Старайтесь соединить руки, дотронувшись правой выпрямленной рукой до левой. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение, стараясь дотронуться левой выпрямленной рукой до правой.



4. Лежа на ровной поверхности (без подушки), медленно поднимите выпрямленные руки вверх и заведите их за голову. Удерживайте позу в течение 3-5 минут.

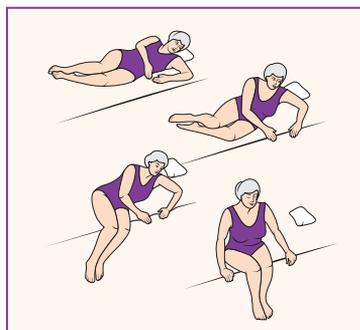


5. Исходное положение: лежа на животе. Привстаньте, опираясь на правую руку и левую ногу. Вытяните левую руку вперед и поднимите правую выпрямленную ногу. Удерживайте позу в течение 3-5 секунд. Поменяйте положение: вытяните вперед правую руку и поднимите левую ногу.



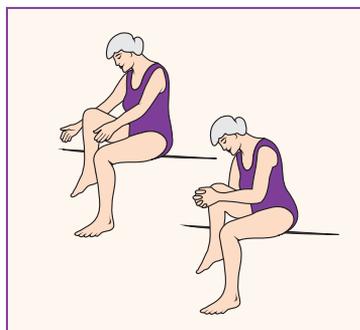
## Физические упражнения

6. Для облегчения вставания с кровати перенесите ноги и руки на одну сторону кровати. Постарайтесь «перенести» вес тела на руки. Опираясь на руки, сядьте на кровать.

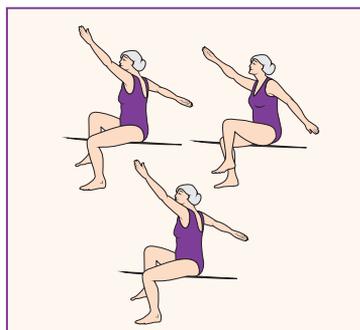


## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ И УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ТУЛОВИЩА И НОГ

1. Приподнимите правое бедро, обхватите колено руками. Подтяните бедро к себе, одновременно медленно наклоняя голову к колену. Постепенно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение с подтягиванием левого бедра.



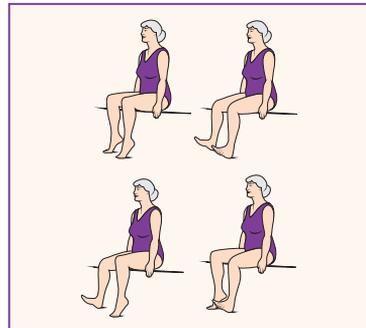
2. Поднимите правую выпрямленную руку, левую руку опустите вниз. Одновременно поднимайте левую ногу. Старайтесь как можно сильнее отталкиваться пальцами стоп от пола. Повторите упражнение, поднимая левую руку и правую ногу.



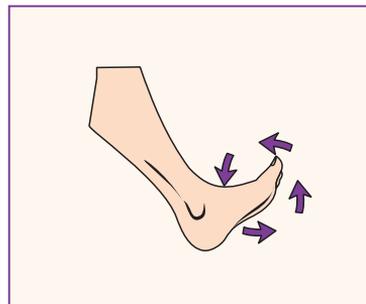
4. Сидя в кресле, положите выпрямленную ногу на другое кресло или стул. Медленно совершайте наклоны вперед, стараясь дотянуться до кончиков пальцев ноги. При появлении ощущения «растяжения» в коленном суставе не меняйте позу в течение 5-10 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



4. Поднимите пятки, затем опустите их. Поднимите пальцы стоп вверх, опустите их. Одновременно поднимайте пальцы одной ноги и пятку другой. Чередуйте движения ногами.



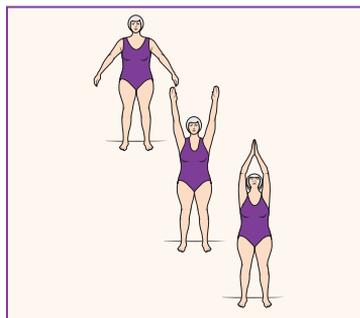
5. Правой стопой совершайте медленные круговые движения. Повторите движения в другом направлении. Выполните упражнение левой ногой.



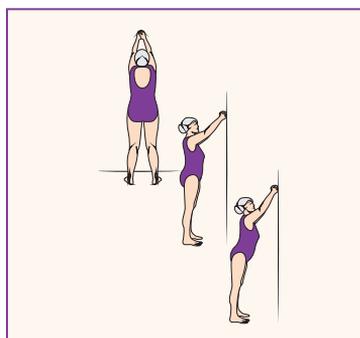
6. Сядьте на стул, затем встаньте. Выполняйте последовательно эти действия столько раз, сколько сможете.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, СПИНЫ

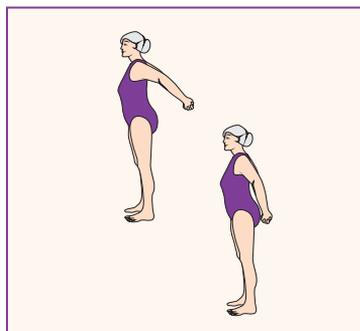
1. Поднимите руки вверх. Соприкасаясь спиной со стеной, тянитесь вверх. Хлопните в ладоши!



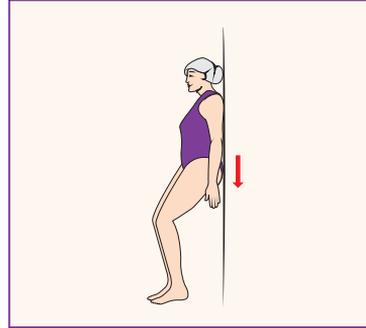
2. Встаньте лицом к стене. Скрепите руки в «замок». Скользя руками вдоль стены, тяните их, насколько сможете, вверх.



3. Встаньте прямо, ноги на ширину плеч. Сплетите руки за спиной. Медленно поднимайте руки вверх, затем опускайте их вниз.

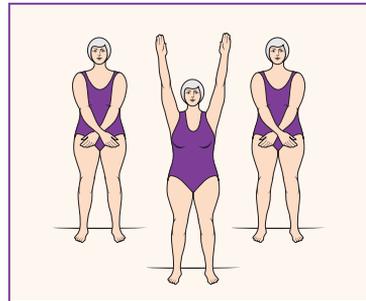


4. Встаньте касаясь спиной и ладонями рук к стене. Медленно согните колени и «скользите» вдоль стены вниз.



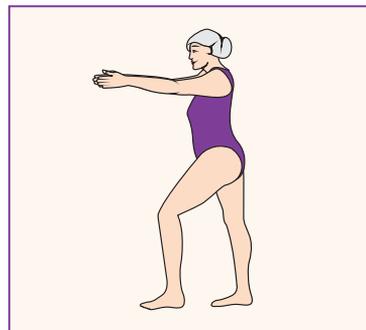
### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ДЫХАНИЯ

1. Скрестите руки перед собой. На глубоком вдохе поднимите руки вверх и разведите в стороны. На выдохе опустите руки вниз в исходное положение.



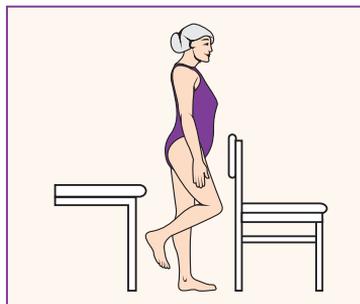
### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ

1. Поставьте правую ногу на шаг впереди левой. Медленно «перенесите» вес тела на правую ногу, вытяните руки вперед. Медленно «перенесите» вес тела на левую ногу, стоящую позади. Опустите руки. Повторите упражнение для другой ноги

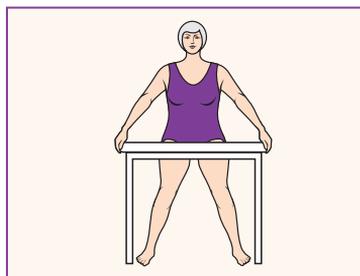


## Физические упражнения

2. Для безопасности встаньте впереди кровати, поставьте перед собой стул. Медленно поднимите левую ногу. Старайтесь удерживать равновесие, стоя на правой ноге 5-10 секунд. Повторите упражнение, стоя на левой ноге.

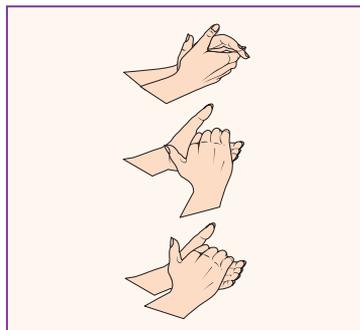


3. Встаньте с опорой, широко расставив ноги. Почувствуйте напряжение мышц ног. Удерживайте позу в течение 3-5 минут.

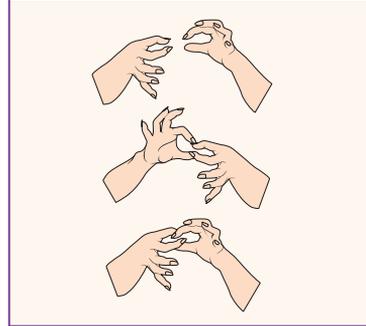


## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ КИСТЕЙ РУК

1. Массируйте кисть одной руки другой, чередуя руки. Имитируйте «моющие» движения.



2. Соединяйте последовательно большой палец с указательным и каждым следующим пальцем кисти правой руки. Выполните упражнение в обратном порядке, соединяя большой палец с мизинцем и каждым следующим пальцем кисти левой руки. Повторите упражнение левой рукой.

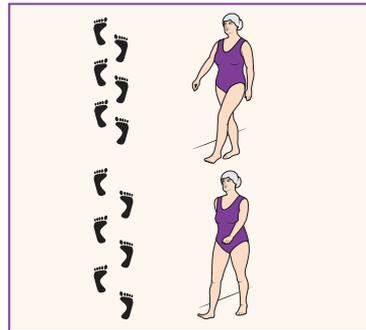


## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ХОДЬБЫ

Старайтесь во время ходьбы выполнять движения руками. Когда правая нога осуществляет шаг, выдвигайте вперед левую руку, и наоборот.

Улучшению ходьбы и дыхания способствует напевание ритма («раз-два», «правой-левой»). При ходьбе следите за шириной шага.

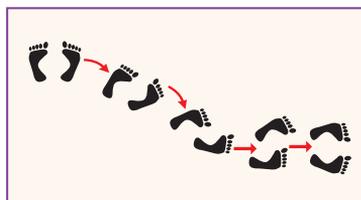
Во время прохождения определенного маршрута ведите подсчет шагов. Можно передвигаться, имитируя ходьбу военных, высоко поднимая ноги и сгибая ноги в коленях, в такт ритмичной ходьбе. Ежедневно тренируясь, старайтесь проходить данное расстояние за меньшее количество шагов. Постепенно удлиняйте тренировочную дистанцию.



## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ПАДЕНИЙ, УЛУЧШЕНИЯ ПОВОРОТОВ, КОРРЕКЦИИ «ЗАСТЫВАНИЙ»**

1. При неустойчивости во время ходьбы старайтесь не совершать быстрых движений, продумывая их последовательность.
2. Для облегчения начала и поддержания ходьбы необходимо считать шаги или идти под собственную ритмичную команду («раз-два», «правой-левой»).
3. Во время «застывания» при ходьбе Вам нужно сосредоточиться на первом шаге. Сделать первый шаг нужно, согнув ногу в коленном суставе.

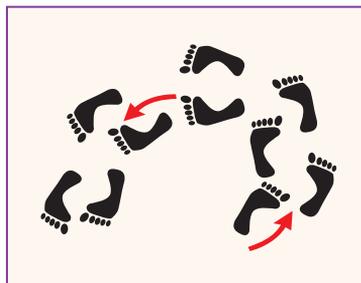
4. Для предупреждения падения назад, сначала сделайте несколько мелких шагов в сторону. Увеличив длину шага, развернитесь и двигайтесь вперед.



5. Если Вам нужно повернуться, не начинайте разворот с туловища. Движения туловища и ног при повороте должны осуществляться одновременно.

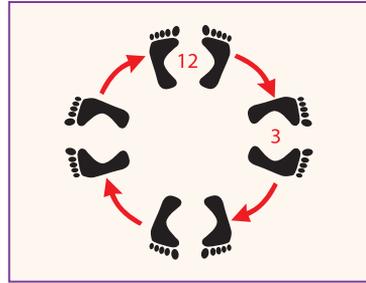
### **Способ 1 «повороты».**

Для поворотов в открытом месте. При повороте влево совершайте более широкий шаг правой ногой, и наоборот.

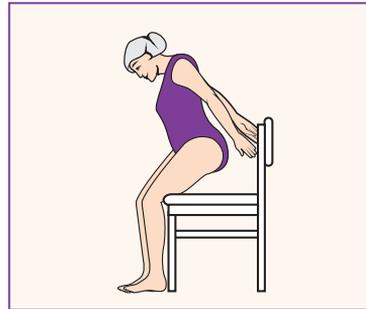


**Способ 2 «часы».**

При поворотах в узком месте или остановке после ходьбы. Начинайте движение с положения «12 часов». Совершая два маленьких шага, перемещайтесь на положение «3 часа» и далее.



б. Перед тем, как сесть на стул (кресло), повернитесь к нему спиной. Убедитесь, что обе ноги касаются стула (кресла). Медленно сгибая ноги, опуститесь на сиденье.



### ЛЕЧЕБНОЕ ПЛАВАНИЕ

Плавание благоприятно воздействует на равновесие и координацию движений.

Эффект длится многие часы.

Если у Вас есть симптомы «включение-выключение», Вы не должны оставаться в бассейне без присмотра во избежание несчастного случая. Рекомендуемая температура воды 28-30°C.

### ЛОГОПЕДИЯ

Положительные результаты при нарушении речи могут быть достигнуты только ежедневными занятиями специальными речевыми упражнениями.

Первые вводные занятия должны проводиться под руководством логопеда.

Речевые упражнения нужно делать ежедневно, желательно при участии кого-либо из членов Вашей семьи, который контролировал бы Ваше произношение.

### ТРУДОТЕРАПИЯ

Трудотерапия нужна Вам для улучшения работы двигательного аппарата, а также для тренировки работы мозга.

Цель трудотерапии – волевой контроль за качеством мелких движений.

Во время трудотерапии Вы тренируете движения и их скорость, так называемую «тонкую» моторику, необходимую в

повседневной жизни: письмо, удержание вилки и ножа, открытие-закрытие дверей ключом и т.д.

### **ВАЖНАЯ РОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Правильное питание играет важную роль в поддержании здоровья при болезни Паркинсона.

Есть следует не спеша и аккуратно. Прием пищи должен занимать столько времени, сколько необходимо. Пищу следует принимать небольшими порциями. Старайтесь хорошо пережевывать ее, перемещая с одной стороны рта на другую, чтобы не уставали жевательные мышцы. Ешьте с закрытым ртом, а при глотании помните о том, что губы должны быть сомкнуты.

Используйте стулья с прямой спинкой. Следует сидеть прямо, колени и бедра должны быть согнуты на 90 градусов. Во избежание усиления непроизвольных движений рук (дрожания) локти лучше держать с опорой на стол.

Во время еды удобно использовать приборы с выступающими толстыми и легкими ручками или «спорк» - столовый прибор, сочетающий элементы ложки и вилки.

Стол следует покрывать нескользящими салфетками и скатертью. Чтобы еда не расплескивалась, лучше пользоваться тарелками с приподнятыми краями, а также ограничителем для тарелки.

При дрожании рук напитки из чашки удобнее пить через трубочку или пользоваться легкими пластиковыми кружками с длинной ручкой или с двумя ручками, не наполняя при этом чашку жидкостью до краев. Чашку с горячим напитком удобнее держать за обе ручки обеими руками. Такие чашки в быту называются «бульонными».

Питание при болезни Паркинсона должно быть разнообразным, сбалансированным и полноценным.

- Целью правильного питания является употребление сбалансированного количества следующих продуктов: фрук-

ты и овощи, продукты с высоким содержанием белка (орехи, нежирное мясо, рыба, яйца), молочные продукты.

- Пищу лучше варить или готовить на пару, а не жарить
- Есть лучше малыми порциями, увеличив количество приемов пищи до 4-5 раз в день
- При приготовлении пищи продукты следует нарезать на мелкие кусочки для облегчения процессов жевания и проглатывания
- Для улучшения работы кишечника необходимо ввести в рацион фрукты, овощи (желательно в сыром виде), зерновой хлеб, отруби. Количество выпитой жидкости в сутки должно достигать 2 литров: это - необходимая мера для профилактики запоров и обезвоживания
- Сладости лучше заменить сухофруктами (курагой, черносливом, изюмом)
- Следует ограничивать количество жирного мяса, сала
- Во время приема лекарственных препаратов следует отказаться от апельсинового сока, усвоению которых он может препятствовать.
- На этапе подбора дозы (привыкания к препарату) лекарства лучше принимать через час после еды, чтобы избежать возможной тошноты. В дальнейшем, если тошнота или другие неприятные ощущения будут отсутствовать, лекарства можно принимать до еды. Это способствует более быстрому и полному их всасыванию.

***Обратите внимание! У многих пациентов эффективность препаратов леводопы снижается на фоне приема***

*белковой пищи. Таким пациентам рекомендуется употреблять продукты, богатые белком в вечернее время.*

### **КАК СОХРАНИТЬ ДНЕВНУЮ АКТИВНОСТЬ**

Для того, чтобы Вам правильно спланировать свою деятельность (домашнюю работу, тренировки и отдых), лучше составлять распорядок дня. Действия, которые требуют больших затрат энергии, лучше всего делать в то время, когда Вы чувствуете себя хорошо, то есть на «пике» действия лекарств.

При необходимости отдыхать следует до или после выполнения работы.

Если во время выполнения работы появилось чувство усталости, необходимо прервать деятельность и отдохнуть. Не следует делать что-либо сразу после приема пищи: рекомендуется отдых в течение 20-30 минут.

Следует избегать чрезмерной физической активности и поднятия тяжестей (вес более 4,5 кг), поскольку на эти действия затрачивается много энергии.

При болезни Паркинсона могут отмечаться нарушения сна, поэтому Вам необходимо высыпаться. Во время сна голова должна быть расположена выше тела под углом 30°. Следует избегать спать, дремать во второй половине дня, так как затем будет трудно заснуть ночью. Желательно принимать теплую ванну перед сном. Спать в тихой, хорошо проветриваемой комнате.

### **В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ И СИДЯ**

Перед тем, как вставать, необходимо медленно нагнуться и достать до носков ног.

Если вы поднялись, не следует сразу начинать движение. Нужно остаться в положении стоя несколько секунд: это поможет восстановить равновесие.

На диван следует положить дополнительно диванную подушку, чтобы возвысить поверхность и сделать ее более

устойчивой для вставания.

Необходимо облегчить подъем с кровати. Можно воспользоваться простыней, привязав ее один конец к раме кровати, а другой конец простыни Вы сможете захватить руками и подняться из положения лежа.

### **ОДЕВАНИЕ**

Одеваться лучше всего сидя в кресле, имеющем подлокотники – это поможет удерживать равновесие.

Носить следует свободную, просторную одежду, а также эластичные колготки.

Одежду лучше выбирать такую, которая застегивается спереди, а не сзади: вам не понадобится дотягиваться до замка или пуговиц.

Носить следует одежду с большими плоскими пуговицами, с молниями или на липкой ленте.

Если из-за скованности в мышцах плечевого пояса Вам трудно надевать пиджак или рубашку, можно воспользоваться специальной тростью для одевания.

Обувь следует носить без шнуровки или можно приобрести эластичные шнурки для ботинок, которые позволят обувать и снимать обувь, не развязывая шнурки. При одевании обуви можно использовать вспомогательные приспособления, например, ложку для обуви с длинной ручкой.

### **КУПАНИЕ В ВАННОЙ**

Принимая душ, при необходимости можно воспользоваться специальным стулом для душа.

Вместо обычного мыла для мытья можно также использовать мочалку-рукавицу, губки с мылом внутри или жидкое мыло.

Вода в душе или ванной должна быть теплой, поскольку купание в слишком горячей воде может вызвать у Вас усталость.

Перед ванной на полу во избежание падения необходимо

постелить нескользящий коврик.

Вместо полотенца можно воспользоваться махровым халатом.

### **ПОСЕЩЕНИЕ ТУАЛЕТА**

При необходимости можно использовать прикроватный стульчак в качестве ночного горшка.

В туалете сиденье на унитазе должно быть высокое и/или к стенке должны быть прикреплены поручни, опираясь на которые вам будет легче встать.

### **УХОД ЗА ВНЕШНОСТЬЮ**

Ухаживать за внешностью (бриться, сушить волосы феном и т.д.) лучше сидя.

Лучше всего, если расческа для волос будет иметь вставную ручку или ручку с выемками для пальцев.

Вам будет удобнее пользоваться зубной щеткой с заостренной ручкой или электрической зубной щеткой.

### **ПОМОЩЬ ПРИ НАПИСАНИИ**

Писать лучше большими буквами. При написании вам лучше всего пользоваться достаточно тяжелыми ручками и карандашами. Можно также воспользоваться маркером и доской.

### **ДРУГИЕ СОВЕТЫ**

Несмотря на замедленность в осуществлении повседневных дел (застегивания пуговиц, одевания обуви), целесообразно стараться выполнять их самостоятельно и без лишней необходимости не пользоваться помощью близких. Нужно всегда помнить совет врача: «Избыточная помощь вредна для всех».

Во время телефонных переговоров лучше всего пользоваться громкой связью или наушниками. Это поможет устранить некоторые проблемы при наличии тремора в руке.

Будильник на батарейках будет напоминать вам о времени приема лекарств согласно графику.

## **Полезные советы**

---

Не следует ограничивать общение с друзьями и другие социальные контакты. По возможности следует продолжать свою профессиональную или общественную деятельность.

Надеемся, что вышеперечисленные советы помогут вам преодолеть некоторые трудности, с которыми может столкнуться человек страдающий болезнью Паркинсона: снизить усталость, облегчить повседневную жизнь, улучшить досуг. Наши советы помогут вам научиться быть независимым и надолго сохраняться активным членом общества.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Пособие для врачей «Применение лечебной физкультуры при болезни Паркинсона»* И. Н. Карабань, Н.В. Карабань, Н.В. Карасевич, Е.Н. Аксенова. Киев, 2013.
2. *Пособие для врачей «Особенности питания при болезни Паркинсона»* И. Н. Карабань, Н.В. Карасевич. Киев, 2013.

# НООФЕН®

(γ-аміно-β-фенілмасляної кислоти гідрохлорид)

## ОРИГІНАЛЬНИЙ НООТРОПНИЙ ПРЕПАРАТ КОМПЛЕКСНОЇ ДІЇ

- ✓ Покращує пам'ять
- ✓ Посилює концентрацію уваги
- ✓ Полегшує процеси навчання
- ✓ Посилює гостроту мислення

**Підвищує фізичну та розумову працездатність**  
**Поліпшує самопочуття**  
**Сприяє душевній рівновазі**  
**Повертає мотивацію до активного життя**

- ✓ Зменшує відчуття тривоги
- ✓ Усуває внутрішнє напруження, дратівливість
- ✓ Нормалізує психоемоційний стан
- ✓ Відновлює фізіологію сну
- ✓ Нормалізує настрої

### Гармонія нервової системи

- ✓ Клінічний ефект з першого прийому
- ✓ Не викликає сонливості, загальмованості
- ✓ Безпечний у дорослих та дітей з 3-х років

**Застосовується при:**  
✓ Синдромі хронічної втоми  
✓ Стресах  
✓ Астенії та психо-емоційних розладах різного походження (в т. ч. ПМС, андропауза, менопауза)  
✓ Психо-емоційній еректильній дисфункції

- ✓ Капсули 250 мг № 20
- ✓ Порошок 100 мг № 15, для дітей від 3-х років

НООФЕН® – світ належить

мені знову !!!



стандарт якості



Реклама лікарського засобу. Перед застосуванням необхідно обов'язково ознайомитися з інструкцією по застосуванню препарату та порадитися з лікарем. Виробник АТ "Олайнфарм", Латвія. РС № UA/3773/02/01 від 09.07.2012, РС № UA/3773/03/01 від 26.10.2015

# САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

# OLFA

ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ МАРКЕТИНГ  
ТА ДИСТРИБ'ЮЦІЯ  
тел.: (044) 503 89 20

[www.olfa.ua](http://www.olfa.ua)

