



Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ,
tel. 18 / 263 30 00, fax 18 263-39-50
REGON: 000308324, RZoz: 000000006068, NIP: 735-21-78-657

Materiały informacyjne – Choroba Parkinson

1. Regularne przyjmowanie leków.
2. Unikanie wysiłku fizycznego i silnych emocji, które nasilają drżenia i pogarszają sprawność ruchową.
3. Nawiązanie kontaktu z rehabilitantem celem doboru ćwiczeń ruchowych (pomagają utrzymać poczucie równowagi i właściwą postawę ciała).
4. Eliminacja używek takich jak alkohol i kofeina.
5. Unikanie wsuwanego obuwia które utrudnia chodzenie.
6. Wskazane jest dostosowanie mieszkania dla ułatwienia poruszania się po nim (usunięcie dywaników, zamontowanie poręczy i uchwytów w łazience).
7. Aby przezwyciężyć poranny bezruch należy zażyć leki przed wstaniem z łóżka.
8. Na bolesne kurcze mięśni można stosować masaże i ciepłe kąpiele.
9. Zapobiegając zaparciom należy jeść dużo warzyw i owoców oraz wzbogacić dietę o suszone śliwki i migdały macerowane w oliwie po ok.10 sztuk 3 razy dziennie.
10. Unikanie posiłków bogatych w białka które ogranicza wchłanianie leków, nie ma potrzeby ograniczać soli.
11. Utrzymanie stałego kontaktu z lekarzem prowadzącym, lekarzem rodzinnym i pielęgniarką środowiskową.
12. Nawiązanie kontaktu z organizacjami i stowarzyszeniami osób z chorobą Parkinsona.