

Jak pečovat o osoby s Parkinsonovou chorobou? Jak získat pomoc?

Byla vašemu blízkému diagnostikována Parkinsonova choroba? Má obtíže při chůzi? Ztrácí schopnost ovládat svůj pohyb i při běžných denních činnostech – oblékání, mytí a koupání, při jídle, manipulaci s věcmi či psaní? Potřebuje doprovod při nákupu či návštěvě banky? Potřebuje doprovodit k lékaři, potřebuje pomoc při komunikaci s okolím?

Co je důležité a jak to všechno zajistit?

Při tomto onemocnění je důležité **nastavit si denní režim a udržovat se v aktivitě**, to je ale často náročné. Navíc míra schopnosti vašeho blízkého vykonávat běžné věci se může v různé dny lišit.



Kvůli těmto příznakům může váš blízký potřebovat podporu v řadě oblastí. Důležité je vědět, že příznaky nemusí být pořád stejně intenzivní. **Vývoj a průběh onemocnění je u každého jiný, u každého se mohou objevit jiné příznaky a v různé**

intenzitě. Obvyklé je také kolísání příznaků v průběhu dne.

Ztuhlost bývá obvykle nejsilnější po ránu, proto je důležité mít po ránu na vše dostatek času a neplánovat na tuto dobu náročné aktivity.

Jak lze člověka s Parkinsonovou chorobou vhodně podpořit?

Každý člověk, kterému onemocnění znemožňuje vykonávat běžné činnosti a postarat se o sebe sama, má nárok na využití sociálních služeb. **Pro osoby s Parkinsonovou chorobou je vhodná zejména pečovatelská služba** (případně osobní asistence), která zajistí pomoc se všemi obvyklými denními činnostmi:

- └ s přípravou jídla,
- └ s oblékáním,
- └ mytím a koupáním,
- └ vstáváním, uleháním a pohybem po bytě,
- └ doprovodem na toaletu či s intimní hygienou,
- └ s nákupem,
- └ s doprovodem na úřad či k lékaři,
- └ s komunikací s okolím, včetně např. vyplnění žádostí o různé příspěvky a dávky,
- └ dohlédne nad užitím léků,
- └ zajistí doprovody na vycházku, na cvičení, tanec či jinou pohybovou aktivitu,
- └ pomůže s pravidelným domácím cvičením.

Rozsah poskytovaných služeb se přizpůsobuje potřebám klientů a je možné je využívat pravidelně i nárazově. Při plánování úkonů zohledněte např. ranní ztuhlost a další kolísání projevů nemoci během dne tak, aby vašeho blízkého vykonávání úkonů zbytečně nezatěžovalo.

- └ **Pohybová aktivita:** Je u osob s Parkinsonovou chorobou nesmírně důležitá, proto při plánování podpory nezapomínejte na zajištění pomoci v této oblasti, pokud ji nejste v náležitě míře schopni zajistit vlastními silami. Dostatečná aktivita je důležitou prevencí celé řady projevů onemocnění (např. ztuhlosti, omezení rozsahu pohybu, zácpy, poruch spánku atd.).

Rehabilitaci by měl vést fyzioterapeut. Ten vašeho blízkého naučí vhodné cviky, které může vykonávat samostatně nebo s podporou pečovatele.

Tipy na podporu pohybu:

- └ **Podpora chůze:** Pokud dochází k náhlým zamrznutím v pohybu, např. v souvislosti se zúžením prostoru (dveře, chodby), pomáhají lidem povely „pravá“, nastavení překážky před nohu (noha pečujícího), laserové ukazovátko (překročit paprsek), při nácviku chůze pomáhají i spáry nebo jiné optické pruhy před nohou osoby.
- └ **Pravidelné cvičení:** Cvičením lze předejít zkracování svalů, podpořit koordinaci pohybu a omezování rozsahu pohybu, udržovat fyzickou kondici nemocného. Základním principem je provádět cviky dynamicky, svihem. V případě potíží se zahájením pohybu je dobré využívat rytmické povely, např. „pravá“, počítání, metronom či rytmickou hudbu.

Využití kompenzačních pomůcek

Existuje velké množství pomůcek, které vašemu blízkému usnadní jídlo, mytí, oblékání, sebeobsahu

i trávení volného času. Je možné pořídit např. misku s vyvýšeným okrajem, ergonomický příbor, hrnek s pítkem a úchytkou, speciální mycí houbu s prodlouženou rukojetí, speciální kartáč na mytí vlasů, různé podavače předmětů, navlékač ponožek a punčoch, zápínač knoflíků, chodítko, speciální elektrický skútr aj.

Úprava prostředí domácnosti

Také úpravou prostředí domácnosti můžete podpořit samostatnost i bezpečnost svého blízkého a zjednodušit poskytování potřebné péče:

- └ **Vyšší postel a pevná matrace:** Potíže se spánkem bývají často vázány na obtíže s pohybem během spánku, neschopnost pohybu člověka vyruší ze spánku. Matrace, do které váš blízký nezapadne, mu může pohyb ulehčit.
- └ Ranní pohyblivost (před nastoupením účinku léku a odezněním ranní ztuhlosti) je možné podpořit vhodnou výškou lůžka, která umožní, aby při posazení nohy dosáhly v pravém úhlu na podlahu, popř. doplněním madel či pásu přivázaného k lůžku, za který se vytáhne osoba do sedu.
- └ **Překážky na podlaze:** Odstraňte z podlahy vše, oč by mohl váš blízký zakopnout – koberce, prahy (je-li to možné), ale také boty, oblečení a nářadí.
- └ **Protiskluzové podložky:** Umístěte je všude, kde by mohla být kluzká podlaha (do koupelny, na WC apod.).
- └ **Madla a zábradlí:** Instalujte je tam, kde by váš blízký mohl ztratit stabilitu (koupelna, WC, schody apod.).
- └ **Stabilní křesla a židle s opěrkami:** Opěrky poskytnou vašemu blízkému jistotu a předejdou případným ztrátám stability a pádům. Zcela nevhodné jsou otočné židle na kolečkách.
- └ **Bezbariérové úpravy bytu:** Pokud budete potřebovat provést stavební úpravy bytu, aby se váš blízký mohl po bytě nadále pohybovat (např. upravit koupelnu, pořídit nájezd či schodišťovou plošinu), můžete na provedení úprav získat finanční příspěvek.

Další vhodná opatření

- └ **Oblečení z přírodních materiálů:** Volte raději oblečení, které dobře saje pot.
- └ **Bezpečné oblečení:** Vyhýbejte se plandavým širokým rukávům či nohavicím, kde hrozí zachycení a ztráta rovnováhy, svrnutí či shoení předmětů.
- └ **Obuv:** Používejte obuv s pevnou patou, kterou lze snadno obout. Vhodnější jsou boty na suchý zip než tkaničky.

