

- Matrace by měla být **kvalitní a pevná**. Kvalitní kvůli prodyšnosti, protože se pacienti více potí. Pevná matrace pomůže snadnějšímu otáčení a měla by Vám co nejvíce vyhovovat, tzn. měli byste mít možnost vyzkoušet si ji v obchodě – využít delší doby a zkusit se otočit, posadit, ležet na boku, abyste zjistili, jestli se nepropadnete nebo nemáte pocit tlaku v oblasti kyčelních nebo ramenních kloubů. V dnešní době je mnoho pružných a pevných materiálů.

- Další součástí je **kvalitní polštář**. Pacienti s Parkinsonovou nemocí trpí často bolestmi krční páteře z kyfotického držení, proto je důležité dbát na velikost a pevnost polštáře. Na trhu je mnoho druhů – tvarovaný, normální, s pamětí atd. Obzvláště tady platí, že je nutno ho vyzkoušet. Problémem však je, že zda Vám polštář vyhovuje, nepoznáte po jednom vyzkoušení, ale až po několika dnech. Máte-li takovou možnost, je dobré půjčit si polštář od známých na pár dní a vyzkoušet ho. Pohodlnému spánku může také pomoci lehká deka, která Vás nezatežuje při otáčení.

- Někdy se můžete v noci probudit a cítit se zmatený a úzkostný, protože nevíte, kde se nacházíte. Tento problém se nazývá **senzorická deprivace**. Často se tato situace objevuje, když je v ložnici úplná tma, koberec tlumí jakýkoliv hluk a Vy se cítíte sám, pak se můžete špatně zorientovat. Pacienti s Parkinsonovou nemocí mají k takovéto reakci sklon. Jedinou možností jak tento problém vyřešit je prevence, např. rozsvícená lampička, tiše hrající rádio atd.

## HYGIENA

- V některých případech je lepší a soběstačností pomůže, když se můžete k umyvadlu posadit na židli nebo stoličku. V takovém případě je také důležité mít veškeré potřebné hygienické potřeby po ruce a nastavit si správnou výšku umyvadla a zrcadla.
- Plastová stolička by měla být i ve sprše. V případě, že máte vanu, je dobré si pořídit tzv. sedačku na vanu.
- Pro usnadnění lze používat tekutá mýdla a šampóny s dávkovačem.
- Problémy Vám mohou způsobovat kohoutky, které můžete vyměnit za pákové baterie.
- Další potřebné pomůcky jsou: madla ve sprchovém koutě, protiskluzové podložky do vany či sprchového koutu, nástavec na WC.
- Je třeba vyhradit si na osobní hygienu dostatek času.
- Hygienu se snažte načasovat s nástupem účinku léku.
- Na kartáčky nebo hřebeny můžete použít násady, aby byly širší a lépe se uchopovaly. Nebo můžete zvolit elektrický kartáček. Při holení je vhodnější použít elektrický strojek než žiletky.

## SPRÁVNÉ OBLEČENÍ

- Jednotlivé kusy oblečení vybírejte tak, abyste se mohli sami bez potíží obléknout či svléknout.
- Vyhněte se příliš těsnému oblečení, zapínání na zádech, šněrovacím botám a knoflíkům. Např. u tkaniček se může objevit nejen problém při oblékání, ale vzniká i nebezpečí zakopnutí a pádu při jejich nečekaném rozvázání.
- Oblečení doporučujeme naopak volné, které lze oblékat bez zapínání, či použijte zipy a suché zipy. Kroužek do zipu Vám pomůže uchopit jezdce a zip snadněji zapnete nebo rozepnete.
- Pro snadnější obouvání a zavazování tkaniček doporučujeme tzv. elastické nebo pružinové tkaničky.
- Při obouvání použijte pevnou a dlouhou lžici na boty.
- Kalhoty jsou vhodné také širší a s gumou v pase – vyhněte se tak dalšímu zapínání.
- Důležité je také výběr bot. Domácí obuv by měla být vzdušná, ale pevná přes patu, např. sandály. Pantofle nejsou vhodné. Venkovní obuv by se měla lehce nazouvat, nejlepší zapínání je na suchý zip nebo samootahovací tkaničky. Obuv by měla být vzdušná, měkká a pohodlná.

## JÍDLA A PITÍ

- Na stůl doporučujeme dát protiskluzovou podložku.
- Veškeré přístroje, sklenice, hrnky i talíře lze použít z nerozbitných materiálů a se speciálními úchyty, které usnadní uchop.
- Talíře mohou být tvarované, např. s vyvýšeným okrajem pro usnadnění nabrání sousta na lžici.
- Neexistuje žádná dieta, která by zlepšila onemocnění. Skladba jídla by měla být pestrá. Vhodné je jíst menší porce častěji, tak 5× denně. Pacienti s Parkinsonovou nemocí často trpí zácpou, proto se doporučuje tzv. vysokozbytková strava (obilniny, zelenina, ovoce). Důležité je také dostatečný příjem tekutin, tj. 1,5 – 2 litry denně.
- Pacienti s Parkinsonovou nemocí mívají potíže s polykáním. Proto je důležité mít dostatek času na jídlo, pomůže vzprímený sed s nakleslou hlavou. Polykání stimuluje také doušek studené vody před jídlem. Jestliže máte větší problémy s polykáním, kontaktujte lékaře a domluve se s logopedem, který Vás vyšetří a terapii může polykání zlepšit. Nikdy bychom neměli nechat dojídat pacienta samotného u stolu, cítí se pak vyřazen ze společnosti, a tím se jeho problémy mohou zvětšit.

