

Obsah

Předmluva	7
Slovo autorky	9
O autorce	11
Základní rady pro život s Parkinsonovou nemocí	13
Zachovejte si optimismus	13
Základní informace pro ošetřovatele	18
Mít svůj domov bezpečnější a přístupnější	21
Osvětlení a vypínače	22
Bezpečnostní a nouzová opatření	23
Vchody, dveře, brány	24
Zámky a klíče	25
Rampy, zábradlí, schody a držadla	26
Kuchyně	27
Koupelna	29
Ložnice	30
Vhodný nábytek a doporučené podlahové krytiny	33
Vypadat dobře, cítit se lépe	35
Jak se upravovat	35
Jak vybrat správné oblečení	38
Rady pro oblékání	40
Komunikace	43
Jak mluvit	44
Využívání technik v komunikaci	47

Rady pro psaní	50
Udržujte spojení	51
Jak zvládnout zmatek během stravování	53
V kuchyni	53
Používání jednoduchého náčiní	56
Jak jíst a pít	57
Posilování sebe sama	63
Pohyblivost a cvičení	64
Odpočinek mimo domov	69
Aktivita ve volném čase	70
Jak zlepšovat paměť a koncentraci	73
Jak zacházet s léčebnými problémy	75
Uchovávání záznamů	76
Návštěvy lékaře	78
Léčba	80
Jak zvládat zdravotní péči doma	85
Pobyt mezi lidmi	89
Pochůzky a výlety	89
Řízení vozidla	91
Cestování	92
Balení	95
Pobyt v motelu či hotelu	97
Organizace a služby	98
Kontakty	99
Světová deklarace o Parkinsonově nemoci	103
Rejstřík	107