

TURINYS

PRATARMĖ	4
ĮVADAS	6
1. NUOTAIKOS GERINIMAS TAIKANT NEMEDIKAMENTINIUS METODUS	8
1.1. Depresija ir nerimas sergant Parkinsono liga	8
1.2. Psichologiniai ir dvasiniai metodai, teigiamai veikiantys nuotaiką ..	11
1.3. Fiziniai ir reabilitaciniai metodai, teigiamai veikiantys emocijas	16
2. SAVĖS PAŽINIMAS IR ORUMO STIPRINIMAS. GYVENIMO KOKYBĖS SIEKIS20	
3. DYSARTHRIA. KALBOS PROBLEMŲ MAŽINIMO GALIMYBĖS	25
4. FIZINIO AKTYVUMO REKOMENDACIJOS SERGANTIEMS PARKINSONO LIGA	30
4.1. Fizinio aktyvumo svarba sergant Parkinsono liga	30
4.2. Laikysena	32
4.3. Lankstumo pratimai	35
4.4. Jėgos pratimai	38
4.5. Pratimai veido raumenims	44
4.6. Pusiausvyros pratimai	47
5. GRIUVIMŲ PREVENCIJA ASMENIMS, SERGANTIEMS PARKINSONO LIGA. 49	
5.1. Griuvimus lemiantys veiksniai	49
5.2. Išoriniai griuvimų rizikos veiksniai	51
5.3. Saugaus atsikėlimo nuo grindų etapai	56
6. PLAŠTAKŲ MANKŠTŲ SVARBA SERGANČIŲJŲ SAVARANKIŠKUMUI. ...	59
7. KAIP IŠSAUGOTI ATMINT)?	66
8. ŠLAPIMO NELAIKYMAS IR JO SPRENDIMO GALIMYBĖS	73
9. VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ, SERGANČIŲ PARKINSONO LIGA, MITYBOS SAVITUMAI	82
9.1. Parkinsono ligos veiksniai, galintys sutrikdyti mitybos būklę	82
9.2. Bendrosios mitybos taisyklės susirgus Parkinsono liga	87
9.3. Mityba ir levodopa	88
9.4. Patarimai ligoniams, atsiradus mitybos sutrikimų ir pirmoji pagalba užspringus	89
10. BURNOS HIGIENA SERGANT PARKINSONO LIGA	100
11. ODOS POKYČIAI IR JOS PRIEŽIŪRA	108