

# PARKINSONIK A DENNÍ REŽIM

Ve středu 13. listopadu 2019 od 15:00 hodin jsme byli účastníky přednášky v Brně, kterou vedl doc. MUDr. Marek Baláž Ph.D.

Uvítání potleskem a první jeho věta zněla:

„Přednášku PARKINSONIK A DENNÍ REŽIM jsem shrnul do desíti bodů - do 30 minut. Tzn. 1 bod / 3 minuty, a to proto, abychom měli ještě čas pro dotazy a jejich zodpovězení.

Zachycené výroky:

- Parkinsonova nemoc (PN) - je to taková nálepka, může být různá
- Přijmout problém - přijmout PN
- Pokud pacient bude popírat diagnózu, bude-li zlý, nadávat na lékaře, je potřeba něco činit. Čím dřív, tím líp
- Diagnózu je vhodné přijmout jako IMPULS, ne jako BALVAN
- PN nemá prokázaný původ, odkud vznikla, jen má náhodné vyjádření. Výjimkou může být, že pochází z manganového průmyslu
- Příznaky PN jsou odlišné u každého pacienta
- 50 % účinnou léčbu podporují fyzické a psychické pravidelné aktivity, denní činnosti, starost o sebe, při kterých se některé oblasti mozku zvětšují
- Rozlišit lenost od deprese, tu léčit
- Fyzická aktivita musí být přiměřená a bezpečná, ne vyčerpávající a namáhavá
- Fyzická aktivita a pozitivní přístup přináší pozitivní výsledky. Mezi ně patří např. RHB, sport, pracovní činnost na zahradě, úklid, malování interiérů, renovace starých předmětů či nábytku, rekonstrukce atd. Prostě hobby – je skvělé se mu věnovat naplno
- Strava – není jednotné doporučení. Vlákna a lepek nelze užívat ve velkém množství. Dbát na dostatek bílkovin a vitamínu D, kterého máme nedostatek.
- Aby motivace byla zachována, je vhodné střídat fyzické aktivity, zpestřuje se tím život. Třeba první den - plavání, druhý den - běhání, třetí den - zahrada, čtvrtý den - les, pátý den - rybaření, šestý den - turistika, sedmý den - rodina, kultura apod.
- Spánek – pozor na moderní technologie, působí negativně (modré světlo), spánek po obědě – max 20min, proto na židli a klíče v ruce - probudí nás včas
- Potravinové doplňky s rozumem, příliš drahé jsou podvod
- Přístup k sobě, přístup k rodině, k přátelům a k PK jste dnes dokázali svou vlastní aktivitou, překonat potíže, přehlédnout špatné počasí a přijít na dnešní přednášku.
- Děkuji Vám