



La maladie de Parkinson impacte de nombreux aspects de la vie quotidienne : alimentation, déplacements en voiture, voyages, activité physique... Quelques conseils pratiques pour les aider à vivre au mieux avec la pathologie.

## 1 PRIVILÉGIER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

*La sédentarité et l'inactivité physique exposent à un risque cardio-vasculaire accru, de diabète, de constipation, d'ostéoporose mais aussi de dépression, d'insomnie et de troubles cognitifs.*

Encouragez votre protégé à s'impliquer dans sa rééducation et des exercices physiques



## 2 ÉVITER LES CHUTES

*Aménager au mieux les espaces les plus à risques permet de réduire le risque de chutes.*

Faciliter la circulation d'une pièce à une autre et à l'intérieur d'une même pièce, désencombrer

Enlever les tapis dans lesquels il est possible de trébucher

Bien éclairer l'ensemble des pièces

## 4 FACILITER LA PRISE DE REPAS

*La maladie de Parkinson n'appelle pas de régime alimentaire spécial. Il est important de continuer à bien manger, tout en gardant une alimentation équilibrée.*

**Il est possible de favoriser une bonne déglutition à table en :**

Faisant en sorte que la personne prenne de petites bouchées et mâche lentement

S'assurant que le protégé se tienne droit ou légèrement penché en avant

Choisissant des boissons épaisses et fraîches

Accommodant ses aliments avec des sauces

Encourageant à bien boire

Faisant boire de l'eau pétillante

## 3 SURVEILLER LA QUALITÉ DU SOMMEIL

*Plus de 50% des personnes ayant la maladie de Parkinson souffrent d'insomnie chronique, qui peut s'expliquer par l'anxiété, la crainte de mal dormir, l'âge et en particulier les douleurs et blocages gênant le ré-endormissement*

Pour les aider :

Privilégier les habits amples, confortables, et faciles à enfiler/enlever

Mettre les médicaments à portée de main, avec une petite bouteille d'eau à bec verseur

Mettre des draps et couvertures confortables, bien bordés

