



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Tytuł: Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta z chorobą Parkinsona

Opracowanie: mgr piel. Edyta Marciniak specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa geriatrycznego

Choroba Parkinsona jest przewlekłym, postępującym schorzeniem układu nerwowego, które zmienia życie zarówno pacjenta, jak i jego rodziny. Objawy rozwijają się stopniowo – początkowo mogą to być niewielkie drżenia dłoni, spowolnienie ruchów czy problemy z pisaniem. Z czasem dochodzą trudności z chodzeniem, mówieniem, połykaniem i utrzymywaniem równowagi. U wielu chorych pojawia się także sztywność mięśni, zmiany w mimice twarzy oraz wahania nastroju. Dla pacjenta oznacza to stopniową utratę niezależności.

Dieta w chorobie Parkinsona

Dieta w chorobie Parkinsona to sposób na wspieranie leczenia, zapobieganie powikłaniom i poprawę jakości życia. Właściwe odżywianie ma znaczenie, ponieważ chorzy często zmagają się z problemami takimi jak:

- zaparcia - wynikające ze spowolnionej pracy jelit,
- trudności w połykaniu (zwane dysfagią)
- spadek masy ciała i osłabienie, gdy pacjent je mniej, ponieważ spożywanie posiłków sprawia mu trudność.

Zasady zdrowego żywienia

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowa dieta powinna zawierać: dużo warzyw i owoców będących źródłem witamin i błonnika, produkty pełnoziarniste, rośliny strączkowe, ryby oraz chude mięso, a także zdrowe tłuszcze – olej rzepakowy, oliwę z oliwek i orzechy. Niezwykle ważne jest także picie odpowiedniej ilości płynów – 1,5–2 litry dziennie, co zmniejsza ryzyko zaparc i odwodnienia.

W przypadku trudności żywieniowych warto podawać potrawy miękkie, takie jak zupy-kremy, koktajle czy puree warzywne, wprowadzać produkty bogate w błonnik, takie jak otręby, kasze, jabłka i marchew, a także dbać o regularne picie wody. Jeśli u chorego występuje utrata masy ciała warto podawać kaloryczne, ale zdrowe dodatki, na przykład:





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnymi w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

oliwa do sałatek, orzechy czy awokado. Gdy pacjent ma brak apetytu, lepiej podawać 5–6 mniejszych posiłków w ciągu dnia niż trzy duże.

Przykładowy jadłospis może wyglądać następująco:

- śniadanie – owsianka na mleku roślinnym z jabłkiem i orzechami;
- drugie śniadanie – jogurt naturalny z bananem;
- obiad – zupa krem z brokułów, pieczony filet z indyka, kasza jaglana, surówka;
- podwieczorek – sałatka owocowa;
- kolacja – kanapki pełnoziarniste z pastą z awokado i jajkiem

Leczenie a dieta

Najczęściej stosowanym lekiem w chorobie Parkinsona jest lewodopa, która zamienia się w dopaminę – neuroprzekaźnik niezbędny do sprawnego poruszania się. Białko, np. z mięsa, sera czy jaj, może utrudniać wchłanianie leku, **dlatego zaleca się przyjmowanie leku na czczo lub z lekkim posiłkiem**, a główny posiłek białkowy planować na późniejszą część dnia, na przykład obiad lub kolację. Przykładowo, pacjent przyjmujący lek rano powinien zjeść jajecznicę lub mięso wieczorem, co pozwala lepiej wykorzystać działanie leku.

Aktywność fizyczna i rehabilitacja

Ruch to najlepsze lekarstwo, które nie ma skutków ubocznych. Regularna aktywność poprawia sprawność, zmniejsza sztywność mięśni, wspiera równowagę i pozytywnie wpływa na samopoczucie. Według WHO każdy dorosły powinien podejmować 150 minut umiarkowanej aktywności tygodniowo. Dla pacjentów z chorobą Parkinsona nie chodzi o intensywne treningi, lecz o regularne ćwiczenia dostosowane do możliwości.

Zalecane formy aktywności to spacer i marsze najlepiej codziennie, choćby przez 20-30 minut, nordic walking z kijkami, który pomaga utrzymać równowagę, taniec poprawiający koordynację i nastrój, joga, proste ćwiczenia siłowe, takie jak podnoszenie butelek z wodą czy przysiady przy krześle, a także ćwiczenia równoważne, np. stanie na jednej nodze lub chodzenie po linii.

Przykładowy zestaw ćwiczeń w domu obejmuje:

- marsz w miejscu przez 2–3 minuty,
- podnoszenie ramion do góry i w bok po 10 powtórzeń





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- przysiady przy krześle po 10 powtórzeń,
- spacer po pokoju ze zwracaniem uwagi na długie, spokojne kroki oraz stanie na jednej nodze przy oparciu, np. krzesła, przez 20 sekund na każdą nogę.

Ćwiczenia powinny odbywać się w bezpiecznym miejscu, bez dywaników i przeszkód, przy dobrym oświetleniu i stabilnym obuwiu, najlepiej w obecności opiekuna. W razie silnego zmęczenia lub bólu należy przerwać ćwiczenie.

Wsparcie emocjonalne i organizacja codziennej opieki

Choroba Parkinsona wpływa nie tylko na ciało, ale także na emocje i psychikę chorego. Często pojawia się lęk, smutek, depresja lub apatia. Opiekun musi pamiętać, że nie jest to „lenistwo”, lecz objawy choroby.

Wsparcie emocjonalne polega na cierpliwym rozmawianiu z chorym, pozwalaniu mu mówić w jego tempie oraz zachęcaniu do spotkań z bliskimi i aktywności społecznych. Wspólne spędzanie czasu, na przykład oglądanie filmów czy spacer, poprawia nastrój. W razie nasilonych objawów depresyjnych warto skonsultować się z lekarzem.

Organizacja dnia jest równie istotna. Stały plan dnia daje choremu poczucie bezpieczeństwa. Ważne są regularne godziny posiłków i przyjmowania leków, stałe pory ćwiczeń i odpoczynku oraz dostosowanie mieszkania poprzez usunięcie przeszkód, dobre oświetlenie i uchwyty w łazience.

Opiekun nie może zapominać o sobie. Przewlekły stres i zmęczenie prowadzą do wypalenia, dlatego warto dzielić obowiązki z innymi członkami rodziny, korzystać z pomocy organizacji obejmujących swoim zakresem działania wspierające pacjentów oraz grup wsparcia. Kluczowym jest również dbanie o własny odpoczynek i zdrowie.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Piśmiennictwo:

1. Jaracz K., Kozubski W. (red.): Pielęgniarstwo Neurologiczne. Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2008.
2. Krygowska-Wajs A., Fiszer U.: Znaczenie aktywności fizycznej w chorobie Parkinsona. Rocznik Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2018.
3. Sławek J.: Choroba Parkinsona w pytaniach i odpowiedziach. PZWL, Warszawa 2019
4. WHO. Healthy diet. World Health Organization, 2020.
5. WHO. Physical activity. World Health Organization, 2020.

