

# Активный образ жизни важен для тех, кто живет с болезнью Паркинсона

## Что хорошего может принести активный образ жизни?



Заставляет работать мозг и разум



Улучшает походку и подвижность



Повышает настроение и уверенность в себе



Придает сил



Улучшает сон



Улучшает равновесие и снижает количество падений



Повышает качество жизни



Может замедлять развитие болезни



Улучшает работу сердца и легких

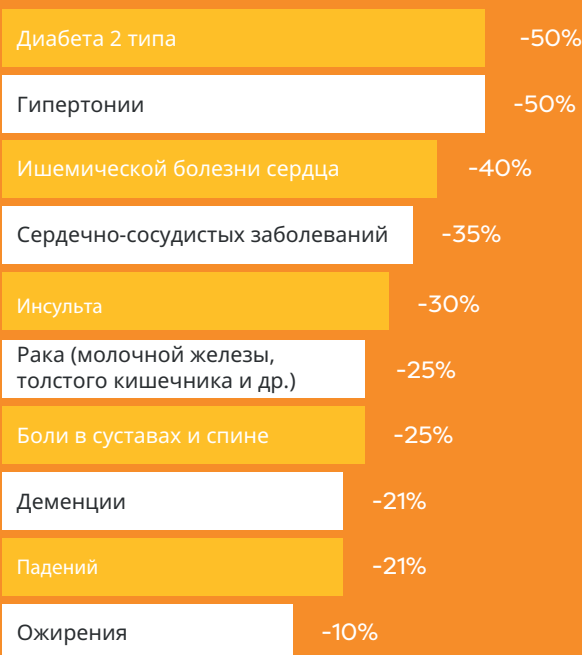


Может уменьшить застывание при ходьбе



Может уменьшить мышечную усталость

Движение снижает риски для здоровья. Физическая активность снижает вероятность развития:



Как физическая активность может улучшить качество жизни?



Улучшение физической формы и укрепление мышц



Больше энергии, меньше усталости

Повседневные задачи станут легче

Улучшение настроения, более спокойный сон, больше уверенности в себе.

## Вот несколько советов для поддержания активного образа жизни:

- 1** Физическая активность – ваш единственный способ себе помочь. Возьмите ситуацию под контроль.
- 2** Выбирайте занятия по душе.
- 3** Наравивайте нагрузку постепенно, начинайте осторожно. Начав заниматься или уже регулярно занимаясь, наращивайте нагрузку: чем выше интенсивность упражнений, тем больше пользы.
- 4** Задумайтесь о поиске напарника: физическая активность часто приятнее в компании, а общение поддерживает и мотивирует.
- 5** Активный образ жизни и трудные занятия могут помочь вам легче справляться с бытовыми задачами.
- 6** Чтобы извлечь максимум пользы, нагружайте одновременно и тело, и ум: сосредоточьтесь на технике упражнения, т. е. на осанке, симметрии движений.
- 7** Попробуйте двигаться под музыку или ритм. Многим людям с болезнью Паркинсона это помогает.
- 8** Регулируйте прием лекарств с учетом физической активности. Возможно, лучшее время для упражнений – середина активной фазы цикла, но со временем вы сами поймете, какие часы лучше для вас. Если вам нужна помощь, обратитесь к своему лечащему врачу.
- 9** Заниматься в группе бывает интереснее. Обратите внимание на местные группы активного образа жизни. Существуют специальные программы для людей с болезнью Паркинсона. Изучите их, если вам нужны конкретные рекомендации.
- 10** Продолжайте заниматься дома, наедине, в помещении или на улице, или с другими людьми – всё это помогает. Адаптируйте занятия под себя.
- 11** Поставьте себе цель и не забывайте праздновать успехи.

## Встраивайте нагрузки в повседневную жизнь:

