

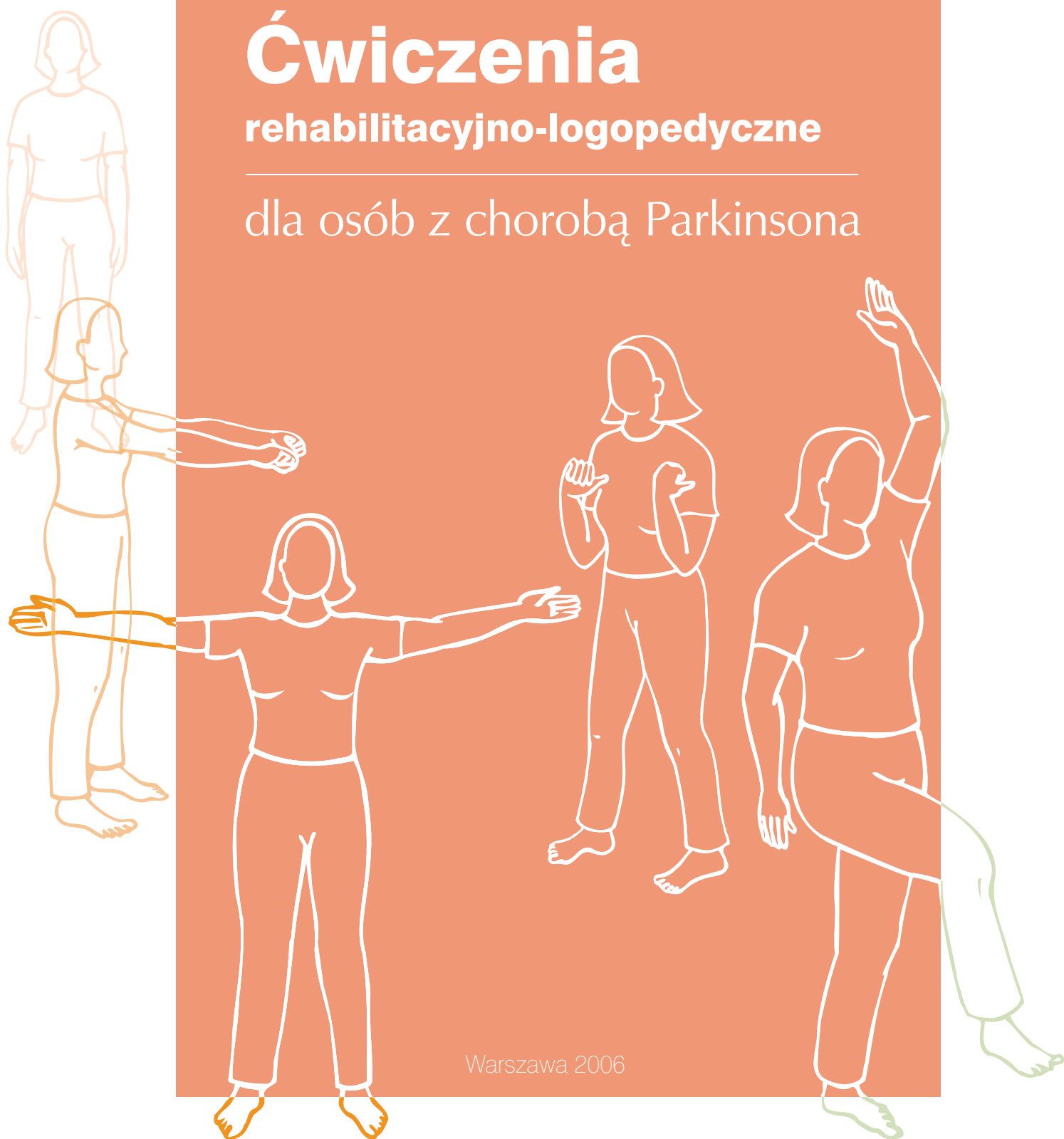
Tatiana Lewicka

Anna Rodzeń

Ćwiczenia

rehabilitacyjno-logopedyczne

dla osób z chorobą Parkinsona



Warszawa 2006

Fundacja „Życ z chorobą Parkinsona”



Głównym zadaniem Fundacji jest wyzwalanie aktywności w środowisku osób z chorobą Parkinsona. Działamy na rzecz chorych i ich rodzin, cierpiących z powodu choroby. Niesiemy pomoc materialną i przeciwdziałamy postawom rezygnacji i bezzadności wśród osób chorych.

Prowadzimy również doradztwo w zakresie opieki i rehabilitacji oraz konsultacje neurologiczne, kardiologiczne i logopedyczne. Współdziałamy z organami administracji państwowej i samorządowej, placówkami służby zdrowia, mediami oraz organizacjami krajowymi i międzynarodowymi działającymi na rzecz osób z chorobą Parkinsona.

Walczymy z osamotnieniem chorych, aby poprzez kontakty przyjacielskie odzyskiwali nadzieję i radość. Dążąc do poprawy jakości ich życia, chcemy aby pozostawali w swoim otoczeniu jak najdłużej.

Rada i Zarząd Fundacji „Życ z chorobą Parkinsona”

Fundacja „Życ z chorobą Parkinsona” jest organizacją pożytku publicznego

Zostań naszym Darczyńcą

Zgodnie z ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, każdy płacący podatek w Polsce, może przeznaczyć na działalność statutową naszej Fundacji do 6% swojego dochodu lub do 1% należnego podatku. Odpis 1% nie znosi możliwości odliczenia darowizny od faktycznego dochodu darczyńcy.

Więcej informacji o naszej działalności można znaleźć na stronach internetowych:

www.parkinsonfundacja.pl
www.parkinson.sos.pl
www.parkinson.net.pl
www.parkinsonfound.com

Zapraszamy do naszej siedziby:
ul. Czerska 18 lok. 243 (klatka X, piętro 1)
00-732 Warszawa
tel/fax 022 409 77 56
fundacja@parkinson.sos.pl
KRS 0000221902
REGON 015867470
NIP 525-231-38-24

Konta bankowe:
PLN 05 1140 1010 0000 3509 2800 1001
EUR 75 1140 1010 0000 3509 2800 1002

ISBN 83-88895-44-3

Wydawnictwo powstało dzięki wsparciu firmy Roche

Projekt, skład i łamanie: Studio etNova

Ilustracje: Magdalena Jakubowska

Dystrybucja: Fundacja „Życ z chorobą Parkinsona”
ul. Czerska 18 lok. 243 , 00-732 Warszawa, tel/fax 022 409 77 56

Przedmowa

Osoby cierpiące na chorobę Parkinsona i ich opiekunowie często są bezradni wobec kwestii postępowania w przypadku wystąpienia tej choroby i jej skutków.

Wszyscy wiedzą, że rehabilitacja jest niezbędna do utrzymania dobrej kondycji, ale jak ją realizować w życiu codziennym? Jest to niezwykle trudne wyzwanie.

W opracowanym poradniku zawarte są cenne wskazówki dotyczące tego problemu. Obejmują one ćwiczenia rehabilitacyjne, oddechowe, usprawniające. Praca zaopatrzona jest przez Autorki w proste i przejrzyste ilustracje.

Niezwykle cennym fragmentem jest opis ćwiczeń logopedycznych – nie zawsze docenianych, a poprawiających kontakt chorego z otoczeniem.

20 porad dla opiekuna osoby z chorobą Parkinsona – to proste lecz ważne zalecenia, które powinien znać każdy, kto styka się z tym schorzeniem.

Mam nadzieję, że niniejszy poradnik stanie się pomocnym źródłem bardzo praktycznej wiedzy, przydatnej tak chorym, jak i ich najbliższym.

Dr hab. med. Urszula Fiszer, prof. nadzw. w CMKP

*Książka dedykowana jest wszystkim osobom,
które przyczyniły się do jej powstania.*

Spis treści

Przedmowa	4
1. Wstęp	7
2. Ćwiczenia relaksacyjne – wstęp do właściwej terapii	12
3. Ćwiczenia oddechowe – ważne w terapii ruchowej i terapii mowy	21
4. Ćwiczenia usprawniające	28
ćwiczenia w pozycji leżącej na plecach	28
ćwiczenia w pozycji leżącej na brzuchu	32
ćwiczenia w pozycji na czworakach	35
ćwiczenia w pozycji siedzącej	37
ćwiczenia w pozycji stojącej	46
5. Ćwiczenia logopedyczne	53
ćwiczenia mięśni twarzy	53
ćwiczenia fonacyjne	59
ćwiczenia artykulacyjne	63
ćwiczenia prozodii	64
6. Siedem ćwiczeń na dobry początek dnia	65
7. Jak się porozumieć z osobą dotkniętą chorobą Parkinsona – 20 porad dla opiekuna	72
8. Piśmiennictwo	74
9. Wykaz Stowarzyszeń Osób z Chorobą Parkinsona	75

*„Być bohaterem przez minutę, godzinę,
jest o wiele łatwiej niż znosić trud codzienny
w cichym heroizmie”*

Fiodor Dostojewski

1. Wstęp

Choroba Parkinsona zazwyczaj rozpoczyna się ok. 60. roku życia. Istnieje jednak dość liczna grupa pacjentów, u których początek choroby następuje przed 40., jak też po 70. roku życia.

Za przyczynę powstawania choroby Parkinsona przyjmuje się niedobór pewnych substancji w mózgu, które odpowiedzialne są za przekazywanie informacji pomiędzy komórkami nerwowymi (stąd też ich nazwa – neuroprzekaźniki). Substancje te to: dopamina, acetylocholina, serotonina i glutaminian. Regulują one impulsy niezbędne do wykonania ruchu i muszą pozostawać względem siebie w równowadze. (Ludwig, 2003, 26) Zachwianie równowagi pomiędzy neuroprzekaźnikami prowadzi do zaburzeń pracy układu nerwowego i wystąpienia głównych objawów choroby Parkinsona, jakimi są sztywność mięśni, spowolnienie ruchowe i drżenie spoczynkowe. Dodatkowo mogą pojawić się zaparcia, zaburzenia połykania, bezsenność, depresja oraz zaburzenia mowy.

Choroba Parkinsona jest schorzeniem długotrwałym i postępującym. Objawy początkowo nieznaczne, powoli nasilają się przynosząc szereg ograniczeń w życiu chorego. Stopniowo pojawiają się trudności w wykonywaniu prostych codziennych czynności takich jak ubieranie, jedzenie, pisanie, wstawanie, chodzenie itp.

Drżenie jest częstym i wcześniej zauważalnym objawem neurologicznym w chorobie Parkinsona. Występuje u około 70% chorych. Jest to tzw. drżenie spoczynkowe, które występuje w pozycji bez ruchu i mija przy wykonywaniu czynności.

W zaawansowanej postaci drżenie może pojawić się nawet podczas ruchów dowolnych, np. przy piciu, jedzeniu lub pisaniu. Lęk i wzmożone napięcie emocjonalne najczęściej może nasilić występowanie drżenia.

Pod pojęciem sztywności należy rozumieć stale wzmożone napięcie mięśniowe. Zazwyczaj objaw ten występuje silniej w jednej połowie ciała i przyczynia się do przyjęcia typowej postawy ciała chorego: ręce i nogi lekko ugięte, ramiona wysunięte do przodu, tułów i głowa pochylone do przodu.

W chorobie Parkinsona dochodzi również do zaburzeń mowy i połykania. Należy jednak pamiętać, że zaburzenia mowy nie dotyczą zasobu słownictwa a sposobu „produkowania” mowy, czyli tzw. sfery motorycznej. Może dojść do zaburzeń artykulacji (wyrazistości), fonacji (siły głosu) oraz prozodii (intonacji i melodii głosu). W około 30% przypadków pierwszymi objawami choroby Parkinsona są zaburzenia artykulacyjne. Przyczyną zaburzeń mowy jest zaburzona czynność mięśni krtani, mięśni policzkowo-twarzowych, zmniejszona pojemność życiowa płuc oraz zmniejszenie napędu do mówienia. Mowa spontaniczna może być osłabiona, czasami chorzy skarżą się na problemy ze znajdowaniem właściwych słów. Z powodu występowania drżenia mięśni podniebienia miękkiego oraz mięśni oddechowych może dojść do drżenia głosu. Mowa pacjentów charakteryzuje się chrypką, ściszoną aż do niezrozumiałego szeptu, głosem i malejącą czytelnością mowy. Zaburzenia mowy w chorobie Parkinsona noszą nazwę dyzartrii lub dyzartronii.

O potrzebie rehabilitacji w chorobie Parkinsona nie trzeba nikogo przekonywać. Pomimo wielu dolegliwości i ograniczeń, jakie niesie choroba, pacjenci mogą nadal cieszyć

się pełnią życia. Dlatego, oprócz leczenia farmakologicznego ważna jest stała i systematyczna aktywność ruchowa.

Potrzeby i zakres rehabilitacji powinny być ustalone dla każdego pacjenta indywidualnie. Podstawą usprawniania są kinezyterapia, tj. gimnastyka lecznicza i nauka czynności codziennych. Ważne są także terapia zajęciowa, terapia mowy i ćwiczenia relaksacyjne.

Odpowiednio dobrane ćwiczenia mają wpływ na układ kostny. Działając profilaktycznie można utrzymać pełny zakres ruchu w stawie a w przypadku ograniczenia ruchu wpłynąć na jego zwiększenie. Poprzez ćwiczenia oddziałujemy na mięśnie - zwiększamy ich siłę i masę, utrzymujemy odpowiednią długość i elastyczność mięśni.

Ćwiczenia również pozytywnie wpływają na układ oddechowy, możemy nauczyć pacjenta odpowiedniego oddychania, zwiększyć pojemność jego płuc, czyli doprowadzić do lepszego dotlenienia całego organizmu.

Aktywność ruchowa właściwie dozowana zwiększa wydolność i sprawność układu krążenia, ułatwia dopływ krwi tętniczej do obwodu oraz wspomaga odpływ krwi żyłnej i chłonki.

Poprzez ćwiczenia poprawiamy funkcjonowanie narządów wewnętrznych położonych w jamie brzusznej. Ćwiczenia zapobiegają zaparciom, zaleganiu moczu itp.

Ćwiczenia mogą być prowadzone grupowo lub indywidualnie, mogą być bierne lub czynne.

Zestaw ćwiczeń, który trafia do Państwa zawiera podstawowe ćwiczenia usprawniające – ruchowe oraz ćwiczenia mowy. Stanowi on ułatwienie i pomoc w terapii. Przygotowany zestaw ćwiczeń dobrany jest pod kątem wykonywania ich w warunkach domowych.

Przystępując do ćwiczeń należy pamiętać o tym, że:

- zaczynamy ćwiczyć w pozycjach niskich, stopniowo przechodząc do pozycji wysokich (z leżenia do stania),
- ćwiczymy w kolejności od dużych stawów do małych,
- ćwiczymy zaczynając od ruchów prostych do bardziej złożonych,
- ćwiczenie musi być powtarzane wielokrotnie, aż będzie prawidłowo wykonane,
- z czasem zwiększamy ilość ćwiczeń,
- stopniowo wydłużamy czas trwania ćwiczeń,
- w celu uatrakcyjnienia ćwiczeń można posługiwać się drobnym sprzętem tj. kijki, piłki, gumowe taśmy, woreczki z grochem,
- należy stosować przerwy między ćwiczeniami.

Dla osób z chorobą Parkinsona bardzo istotne będą ćwiczenia rozciągające, wzmacniające, równoważne, zręcznościowe ze względu na występujące u nich częste przykurcze, ograniczenia ruchomości, osłabienia mięśni, zaburzenia równowagi itp.

Przystępując do ćwiczeń należy pamiętać, że tylko poprzez ich systematyczne wykonywanie można uzyskać poprawę.

Dlatego Drogi Pacjencie należy ćwiczyć codziennie!



Ćwiczenia relaksacyjne

– wstęp do właściwej terapii

Wzmoczone napięcie mięśniowe negatywnie wpływa na pracę aparatu mowy u osób z chorobą Parkinsona. W związku z tym przed przystąpieniem do ćwiczeń ruchowych i logopedycznych zaleca się rozluźnienie całego ciała. Ćwiczenia odprężające możemy połączyć z niektórymi ćwiczeniami oddechowymi, propozycje których znajdziecie Państwo w dalszej części.

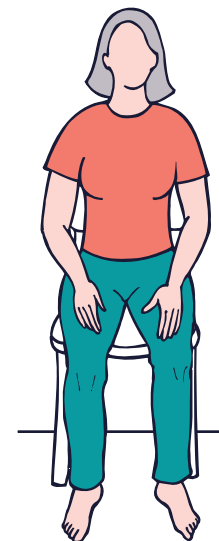
Przed rozpoczęciem relaksacji należy wybrać takie miejsce, gdzie nikt nie będzie przeszkadzał oraz zadbać o najbardziej korzystną pozycję podczas ćwiczeń. Przy ćwiczeniach można wykorzystać nagrania muzyczne lub też wykonywać ćwiczenia bez podkładu muzycznego.

Zaleca się przyjęcie właściwej pozycji, dzięki której osiągniemy optymalne rezultaty ćwiczeń odprężających, jak również później – dla właściwego wykonywania ćwiczeń wymowy.

Zatem proszę zastosować się do poniższych punktów:

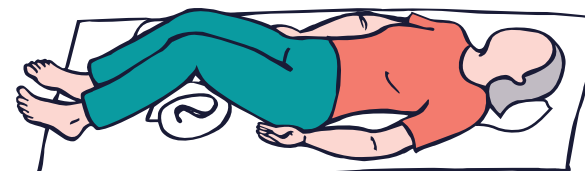
- usiądź wygodnie i wyprostuj się,
- stopy ustaw tak, aby miały kontakt z podłożem – należy rozstawić je na szerokość bioder (w zgięciach kolan oraz między nogami i tułowiem powinien w miarę możliwości powstać kąt prosty),
- ręce ułóż swobodnie po bokach lub na kolanach,

wyprostuj kark (aby to zrobić wyobraź sobie, że ktoś ciągnie za niewidzialną nić zaczepioną do tyłu głowy i kieruje Twoje spojrzenie na sufit).



Niektóre ćwiczenia można wykonywać w pozycji leżącej, wówczas należy zastosować się do poniższych zaleceń:

- przygotuj dla siebie koc i małą poduszeczkę,
- ułóż się wygodnie na plecach, pod kolana podłóż zwinięty w rulon koc, a pod głowę poduszeczkę,
- ręce ułóż wzdłuż ciała dłońmi na zewnątrz,
- zamknij oczy.



Ćwiczenia rozpoczynamy od odprężania mięśni nóg, stóp i pośladków – wykonujemy je w pozycji siedzącej

zegnij palce nóg tak, jak to tylko jest możliwe, zatrzymaj na 3 sekundy i puść palce – powtórz to ćwiczenie kilka razy,



postaw stopy płasko na podłodze i dociskaj naprzemiennie prawą i lewą nogę w podłogę przez 3 sekundy, poczuć napięcie i rozluźnienie mięśni ud,

wciśnij z całych sił pośladki i uda w siedzenie, zatrzymaj to napięcie przez 3 sekundy i rozluźnij się.

Następnie przechodzimy do rozluźniania brzucha, klatki piersiowej i pleców

wciągnij i napnij mięśnie brzucha, utrzymaj to napięcie przez 3 sekundy – następnie rozluźnij się,

ściągnij łopatki, wypchnij klatkę piersiową do przodu, policz do trzech i rozluźnij się,

wykonaj oba ćwiczenia po kilka razy, cały czas pamiętaj aby równo i spokojnie oddychać.

Relaksacja ramion i dłoni

unieś obie ręce na wysokość barków, utrzymaj przez 3 sekundy i opuść,

zaciśnij pięści na 3 sekundy a następnie zwolnij ucisk, połącz oba ćwiczenia i powtórz je kilka razy,



jeżeli dłonie nadal są napięte potrząśnij nimi w nadgarstkach.

Rozluźnianie barków, szyi i głowy

unieś ramiona wysoko jak tylko możesz – tak, jak przy wzruszaniu ramionami – policz do trzech a następnie opuść je i rozluźnij,



opuść głowę na klatkę piersiową a następnie odchyl powoli do tyłu,

pochyl głowę w kierunku lewego barku a następnie prawego – w każdej pozycji policz do trzech,

wykonaj powolne krążenie głową,

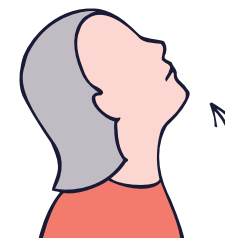
następne ćwiczenie to połączenie dwóch pierwszych, wykonaj je powoli, dokładnie tak, aby poczuć naprzemienne napinanie i rozluźnianie się mięśni, wykonaj je wg poniższej instrukcji:

■ *na jeden* pochyl głowę do przodu,



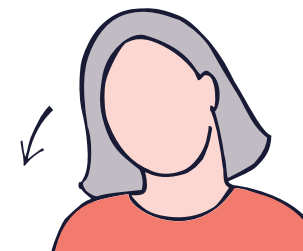
■ *na dwa* wyprostuj,

■ *na trzy* odchyl głowę do tyłu,



■ *na cztery* wyprostuj,

■ *na pięć* pochyl głowę w kierunku lewego barku,



■ *na sześć* wyprostuj,

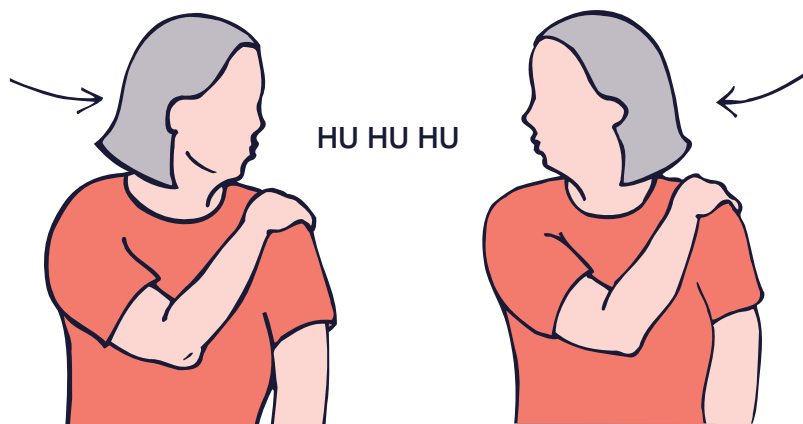
■ *na siedem* pochyl głowę w kierunku prawego barku,

■ *na osiem* wyprostuj.

Cały czas pamiętaj o równym i spokojnym oddychaniu!

Ćwiczenie SOWA

Złap prawą ręką zdecydowanym ruchem mięsień naramienny po lewej stronie, skieruj głowę w kierunku lewego barku robiąc wdech przez nos. Nie zwalniając uścisku powoli odwracaj głowę w prawo wykonując wydech przez usta i „hukając” jak sowa – „hu hu hu”. Następnie wykonaj wdech przez nos ponownie kierując głowę w kierunku lewego barku – powtórz ćwiczenie kilka razy. Teraz zmień strony, tzn. złap lewą ręką prawy mięsień naramienny i dalej postępuj jak wyżej. Jeżeli sam masz trudności w złapaniu mięśnia poproś kogoś o pomoc – niech złapie swoją dłońią mięsień stojąc za Twoimi plecami i dalej postępuj jak w opisie ćwiczenia.



Rozluźnianie mięśni twarzy

unieś brwi i zmarszcz czoło, policz do trzech i rozluźnij,



zaciśnij szczękę, ściśnij wargi i jednocześnie dociśnij język do podniebienia, wytrzymaj ten ruch przez 3 sekundy i rozluźnij się,

delikatnie przesuwaj żuchwę w prawo i w lewo.



Na zakończenie przyjmij pozycję Dennisona A i B (można ją wykonać siedząc lub w pozycji leżącej):

Pozycja Dennisona A – skrzyżuj ze sobą ręce chowając dłonie pod pachy – lewa ręka na wierzchu prawa pod spodem – oraz skrzyżuj nogi i stopy – prawa noga i stopa na wierzchu a lewa pod spodem. Dociśnij język do podniebienia i skieruj spojrzenie na dół, oddychaj spokojnie i poczuj, że jesteś rozluźniony.



Pozycja Dennisona B – rozłącz stopy, rozstaw je na szerokość bioder, z palców ręki zrób „piramidkę”, dociśnij język do podniebienia i skieruj wzrok do góry, oddychaj spokojnie.



Teraz możemy przystąpić do dalszych ćwiczeń.

3. Ćwiczenia oddechowe

– ważne w terapii ruchowej i terapii mowy

Wykonując ćwiczenia relaksacyjne jednocześnie możemy prowadzić ćwiczenia oddechowe. Prawidłowe oddychanie jest warunkiem lepszej pracy naszego organizmu, ponieważ dostarczamy do każdej komórki ciała tlen, który jest niezbędny do ich właściwego funkcjonowania. Ćwiczenia oddechowe są również ważnym wstępem do ćwiczeń logopedycznych.

Aby móc prawidłowo wydobywać z siebie głos potrzebujemy oddechu. Fizjologiczny oddech to nic innego jak harmonijna współpraca dwóch faz: wdech-wydech.

W prawidłowym procesie oddychania bierze udział wiele grup mięśni, które ze względu na zadania jakie mają do wykonania nazywane są mięśniami oddechowymi. W zależności od tego, których mięśni praca jest bardziej zaznaczona, mamy kilka typów lub tzw. torów oddechowych – obojczykowo-żebrowy, piersiowy, brzuszny i żebrowo-brzuszny.

Dla właściwej fonacji, czyli uzyskania prawidłowego głosu oraz dla optymalnego zaopatrzenia organizmu w tlen najlepszy jest tor żebrowo-brzuszny. Zwany też całościowym, to rodzaj oddychania, w którym biorą udział wszystkie mięśnie oddechowe. Daje on najlepsze rezultaty i maksymalnie powiększa rozmiary klatki piersiowej. Ten typ oddychania uważa się za najlepszy, polecany jest także jako oddech leczniczy. Najbardziej „złym” typem oddychania jest tor szczytowy, zwany obojczykowo-żebrowym.

Przeważa w nim praca górnych mięśni żebrowych i mięśni mostka. Jest to oddech płytki, wręcz wadliwy. Nie ma żadnego znaczenia dla fonacji.

Samodzielnie możesz sprawdzić jaki masz tor oddechowy.

W tym celu stań przed lustrem, postaraj się rozluźnić. Prawą rękę połóż na klatce piersiowej, a lewą rękę umieść na brzuchu. Wciągnij swobodnie powietrze przez nos i zaobserwuj, która ręka lekko unosi się przy wdechu.



Jeżeli prawa, ta ułożona na klatce piersiowej oznacza to, że w Twój oddech jest szczytowy lub piersiowy. W związku z tym mamy sporo do zrobienia! Musisz nauczyć oddychać się w sposób dla Ciebie najlepszy.

Jeżeli widzisz, że unosi się lewa ręka – ta ułożona na brzuchu oznacza to, że w Twoim oddychaniu biorą udział mięśnie brzucha. Nie jest to powód do radości, ponieważ musimy nauczyć się toru żebrowo-brzusznego, czyli oddechu całościowego.

Przystępujemy zatem do pracy!!!

W chorobie Parkinsona następuje zaburzenie tej współpracy a sztywność mięśni, również tych, które odpowiadają za oddychanie, powoduje, że niektórzy pacjenci wykazują zwiększoną częstość oddechu oraz odczuwają duszność, nawet podczas niewielkich wysiłków fizycznych.

Cele terapii oddychania:

- korygowanie błędnych wzorców oddychania,
- powiększenie pojemności życiowej płuc,
- ułatwienie kontroli nad wdechem i wydechem,
- poprawa koordynacji i napięcia mięśni oddechowych.

Głęboki oddech jest ważnym warunkiem silnego głosu i dobrej wymowy, dlatego też ćwiczenia warto rozpocząć od technik pogłębiania oddechu poprzez:

- uświadomienie ruchu klatki piersiowej przez dotyk ręką okolicy żebrowo-mostkowej oraz żebrowo-brzuszej,

- pogłębienie ruchów oddechowych z wykorzystaniem ukierunkowanego oporu,
- rozciąganie czynne i bierne mięśni górnych i dolnych kończyn.

Rozpoczynając ćwiczenia oddechowe zaleca się następujące pozycje wyjściowe:

- leżenie na wznak,
- leżenie na boku,
- leżenie na brzuchu,
- siedzenie.

Podczas mówienia wydłuża się faza wydechu, natomiast wdech następuje niejako automatycznie, dlatego ćwiczenia oddechowe przygotowujące do terapii mowy mają głównie na celu przedłużenie wydechu.

Pamiętaj! **Wdech zawsze robimy nosem!**

Ćwiczenia najlepiej jest wykonać w pozycji siedzącej.

■ Weź lekki wdech przez nos, policz do trzech a następnie wydychaj powietrze z wypowiedaniem głoski **H**, stopniowo przechodzimy do wypowiedania głosek **S** i **F**.

■ Wydech w czasie wypowiedania głoski **S** w różnych układach rytmicznych („:” krótkie wypowiedanie głoski, „---” długie

wypowiadanie głoski) – ćwiczenie wykonujemy wg schematu:

- : --- : --- : --- : --- :
- --- --- : --- --- : --- --- :
- :: --- :: --- :: --- :: --- ::
- :: --- --- :: --- --- :: --- --- :

■ Dmuchamy na płomień świecy tak, aby go nie zgasić – powtarzamy to kilka razy – na zakończenie jednym mocnym dmuchnięciem gasimy świeczkę.



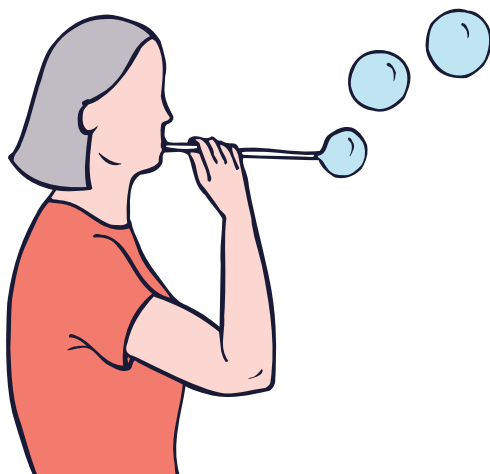
■ Do szklanki lub butelki nalewamy wodę, dmuchamy przez słomkę robiąc bańki.



Przygotowujemy małe kawałeczki papieru, dwie miseczki oraz słomkę – przekładamy papierki z jednej miseczki do drugiej na wdechu przy użyciu słomki.



Przygotowujemy bańki mydlane – każdą bańkę robimy tak żeby była jak największa.



Robimy wdech i wypowiadamy wyraźnie krótkie słowa:

- **mak,**
- **blat,**
- **kat,**
- **brat,**
- **mał,**
- **most,**
- **post**

(każdy z tych wyrazów kończy się głosem zwarto-wybuchową, dzięki której łatwiej rozluźnimy mięśnie brzucha, głosem zwarto-wybuchowymi są **B, K, G, T, P**).

Ćwiczenie podobnie jak wyżej, ale przy wydechu wypowiadamy dłuższe wyrazy, np.

- **pomost,**
- **meczec,**
- **sekret,**
- **gong,**
- **pakiet,**
- **pasztet,**
- **szkrab,**
- **krok,** itp.

Robimy wdech i przy wydechu próbujemy liczyć od **1** do **10**, stopniowo zwiększając liczenie do **20**. Możesz w tym czasie maszerować licząc kroki.

Ćwiczenia usprawniające

– poprawa komfortu życia

Ćwiczenia w pozycji leżącej na plecach

Położ się na plecach, nogi wyprostowane, ręce rozłożone na bok.



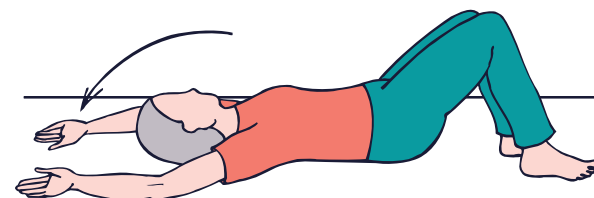
Dotknij prawą ręką lewej dłoni, pamiętaj aby staw łokciowy był wyprostowany, głowa podąża za tym ruchem. Następnie wykonaj taki sam ruch w przeciwną stronę.



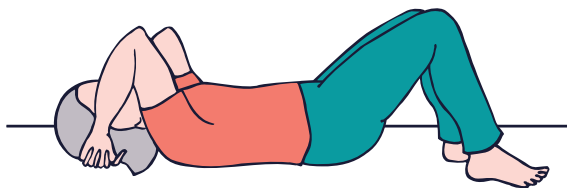
Leżąc na plecach ułóż ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte, stopy oparte o podłoże.



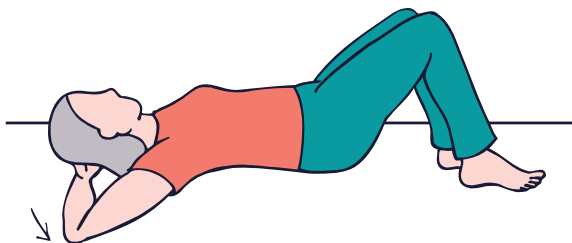
Przeńś dłonie przodem w górę, grzbietem dłoni dotknij materaca, następnie powrót do pozycji wyjściowej.



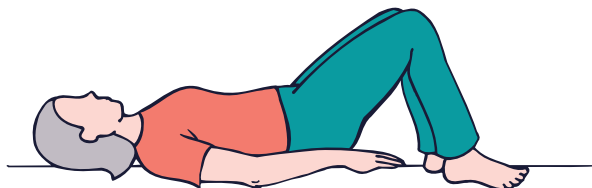
Położ się na plecach, stopy oprzyj o podłoże, spleć dłonie na karku.



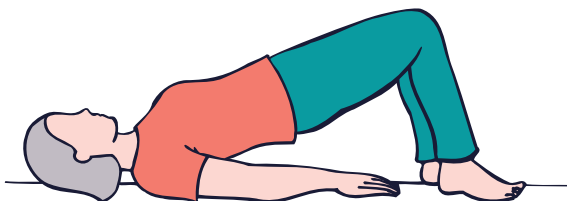
Dociskaj łokcie do materaca, wytrzymaj chwilę w tej pozycji, następnie rozluźnij ramiona.



Leżąc na plecach ułóż ręce wzdłuż tułowia, nogi zgięte, stopy oparte o podłoże.



Unieś biodra w górę a następnie napnij mięśnie pośladkowe i policz do pięciu, powrót do pozycji wyjściowej.



Leżąc na plecach, ugnij nogi w kolanach.



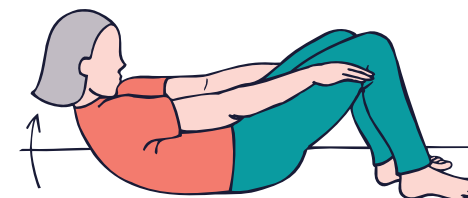
Przyciągnij na zmianę raz prawe, raz lewe kolano do klatki piersiowej.



Pozycja wyjściowa jak wyżej.

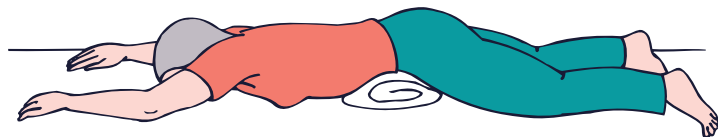


Wykonaj skłon tułowia w przód, unieś ramiona na wysokość kolan.

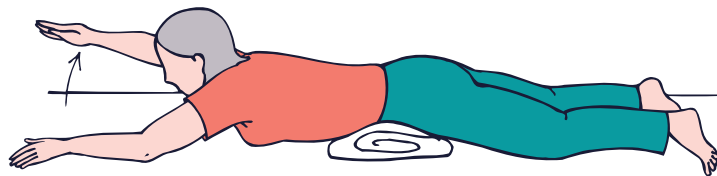


Ćwiczenia w pozycji leżącej na brzuchu

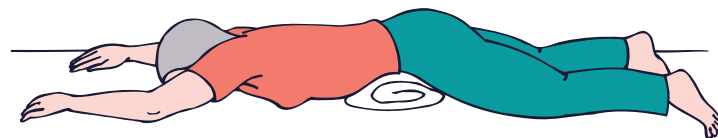
Położ się na brzuchu, wyprostuj ramiona w przód, głowę oprzyj o materac. Podłóż pod brzuch poduszkę.



Unosź na przemian raz prawą, raz lewą rękę do góry.



Pozycja wyjściowa jak wyżej.



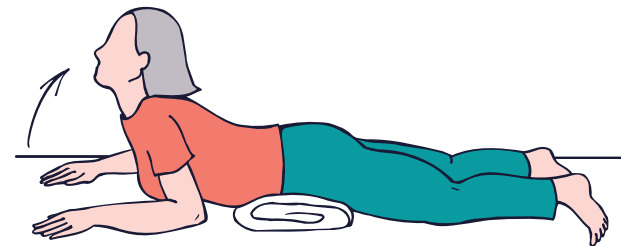
Podnieś równocześnie oba ramiona w górę.



Leżenie przodem, ugnij ramiona na wysokości barków.



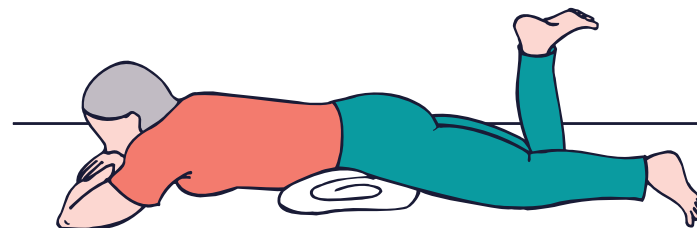
Odchyl tułów do tyłu podpierając się na przedramionach, wytrzymaj chwilę w tej pozycji a następnie powrót do postawy wyjściowej.



Leżąc na brzuchu oprzyj brodę na dłoniach, nogi wyprostowane.



Ugnij raz prawą, raz lewą nogę w kolanie.



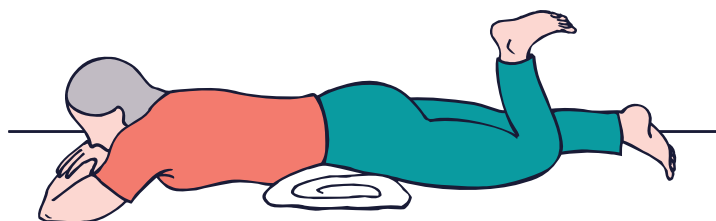
Pozycja wyjściowa jak wyżej.



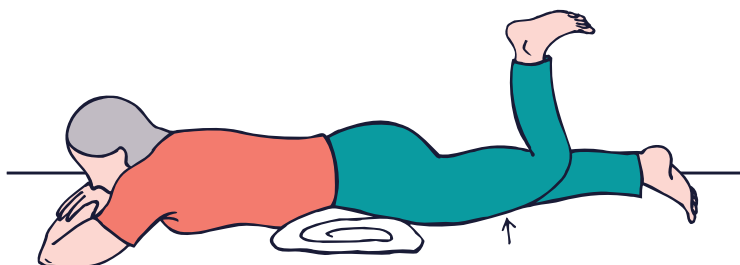
Przenieś prawą nogę nad lewą i odwrotnie. Pamiętaj o wyprostowanym kolanie.



Leżąc na brzuchu oprzyj brodę na dłoniach, zegnij nogę w kolanie pod kątem 90°.

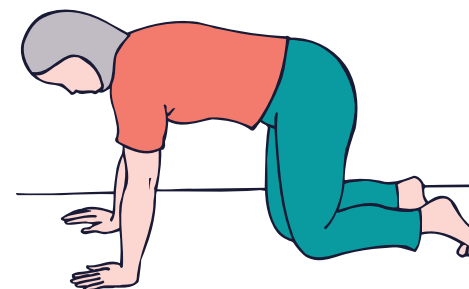


Oderwij udo od materaca i wytrzymaj chwilę w tej pozycji.

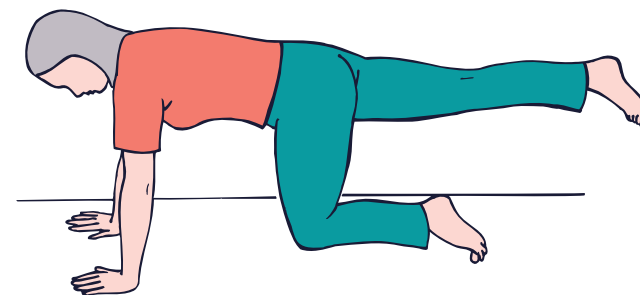


Ćwiczenia w pozycji “na czworakach”

Kłęk podparty, kolana rozstawione na szerokość miednicy.



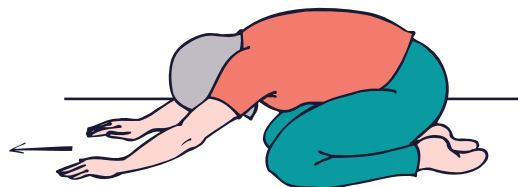
Unieś na przemian w górę raz prawą, raz lewą nogę, pamiętając o wyprostowanym kolanie.



Siad klęczny, oprzyj dłonie o podłoże.



Wykonaj ukłon japoński, wyciągnij jak najdalej ramiona w przód, dociskaj pośladki do pięt.



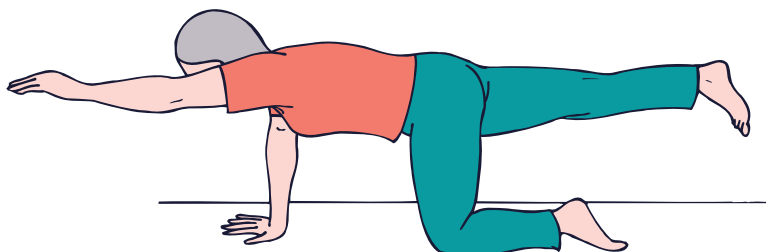
Pozycja wyjściowa – klęk podparty, oba kolana rozstawione na szerokość miednicy.

Postaraj się położyć prawą stopę obok prawej ręki i odwrotnie.



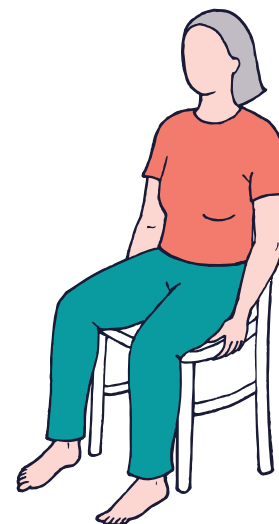
Pozycja wyjściowa – klęk podparty.

Unoś na zmianę prawą rękę i lewą nogę, wytrzymaj chwilę w tej pozycji.



Ćwiczenia w pozycji siedzącej

Usiądź wygodnie na krześle, lekko rozstaw nogi.

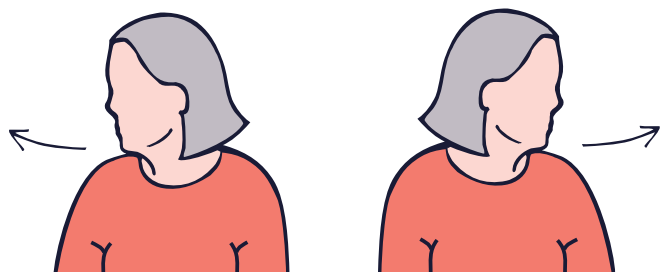


Wykonaj skłon głowy w przód, staraj się dotknąć brodą do klatki piersiowej, wyprost, następnie skłon głowy w tył.



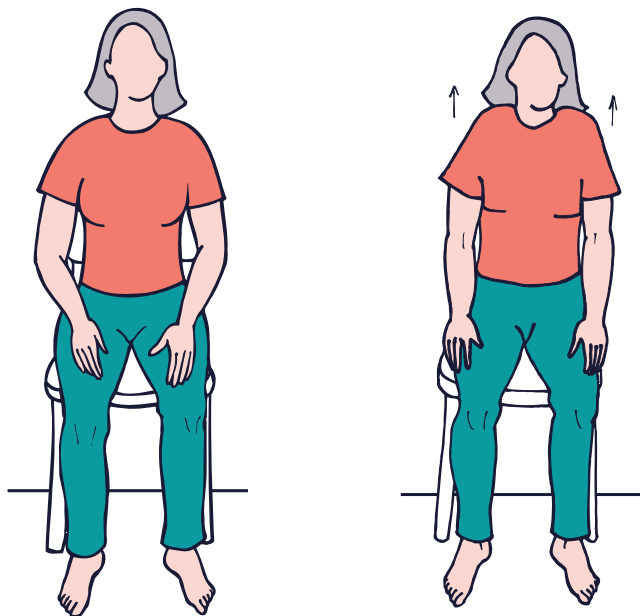
Pozycja wyjściowa jak wyżej.

Wykonaj skręt głowy raz w prawo, raz w lewo.



Pozycja wyjściowa jak wyżej.

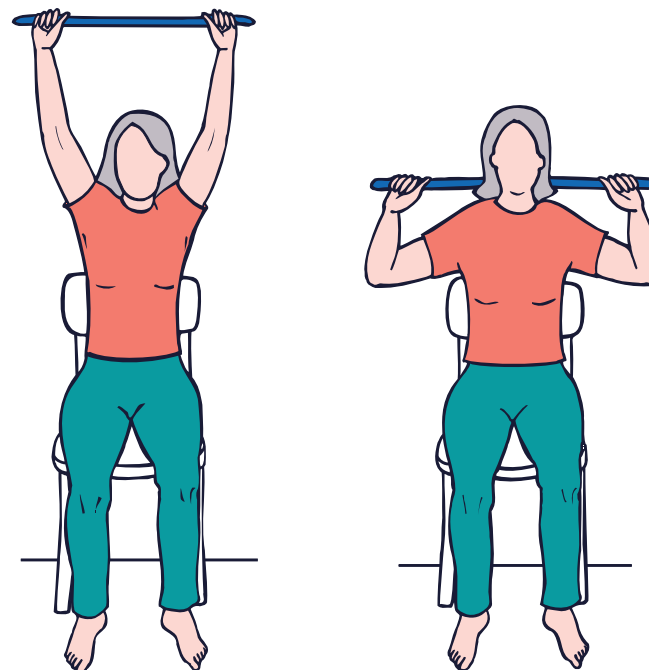
Unieś wysoko barki w górę, wytrzymaj chwilę w tej pozycji a następnie wróć do pozycji wyjściowej.



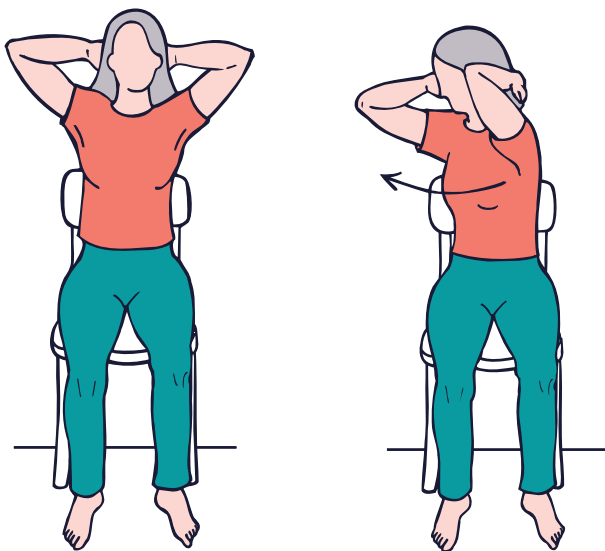
Usiądź wygodnie na krześle, lekko rozstaw nogi, w dłoniach trzymaj taśmę.



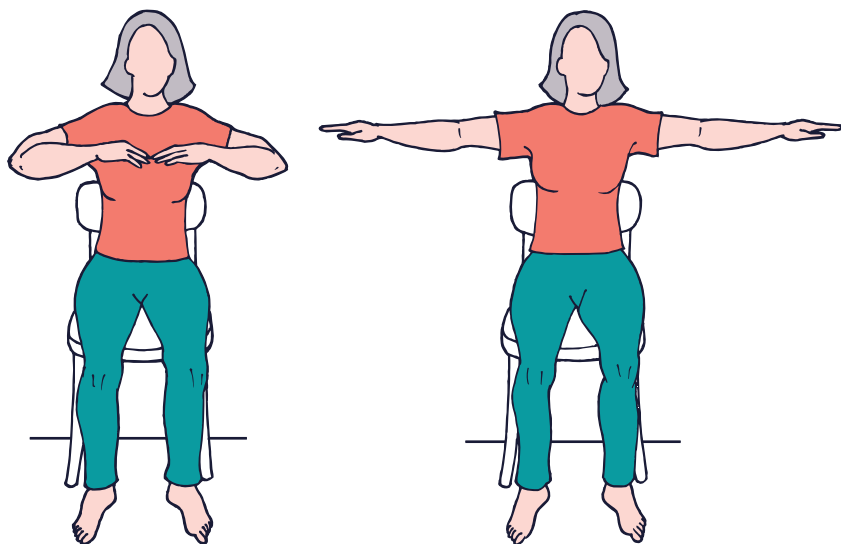
Unieś taśmę nad głowę, następnie przełóż ją za głowę i wróć do pozycji wyjściowej.



Pozycja wyjściowa jak wyżej, ręce splecione na karku.
Wykonaj skręt ramion w prawą i lewą stronę.

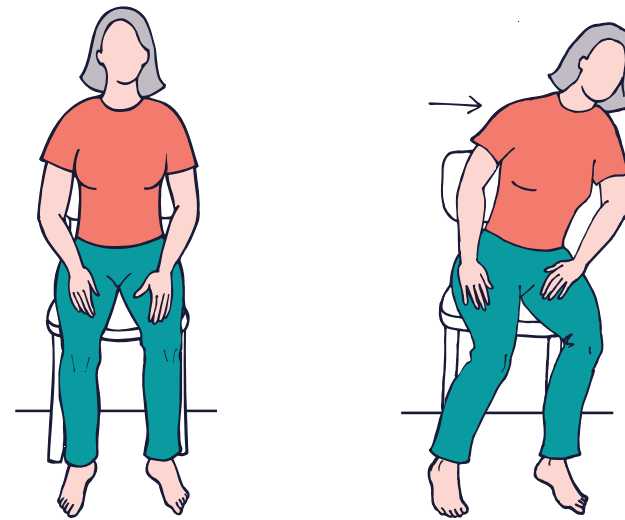


Siedząc na krześle, ustaw dłonie na wysokości klatki piersiowej.
Wykonaj energiczny wymach w tył prostując ramiona.



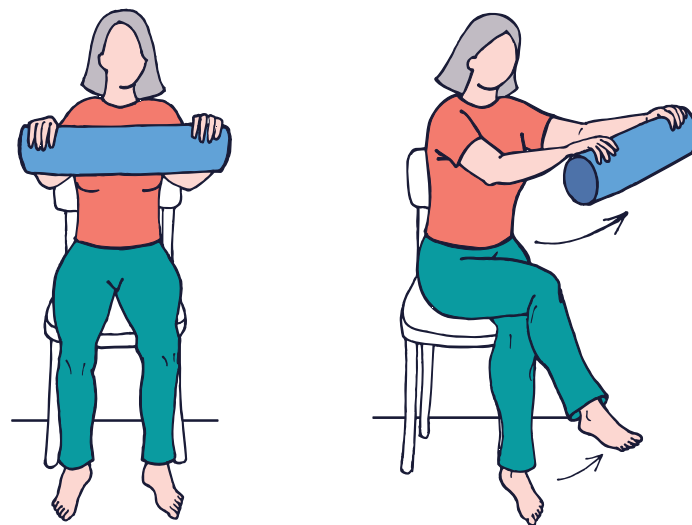
Usiądź wygodnie na krześle, połóż dłonie na udach.

Wychylaj tułów na boki w prawo i w lewo, równocześnie unieś przeciwległy pośladek.



Usiądź wygodnie na krześle, lekko rozstaw nogi, w dłoniach trzymaj wałek na wysokości oczu.

Wykonaj skręt w prawo i jednocześnie załóż prawą nogę na lewą, następnie zmień stronę.



Usiądź na krześle, złap za jego brzeg.

Oprzyj stopę o siedzenie jak najbliższej pośladka, postaraj się wytrzymać kilka sekund w tej pozycji. Powtarzaj ćwiczenie naprzemiennie prawą i lewą nogą.



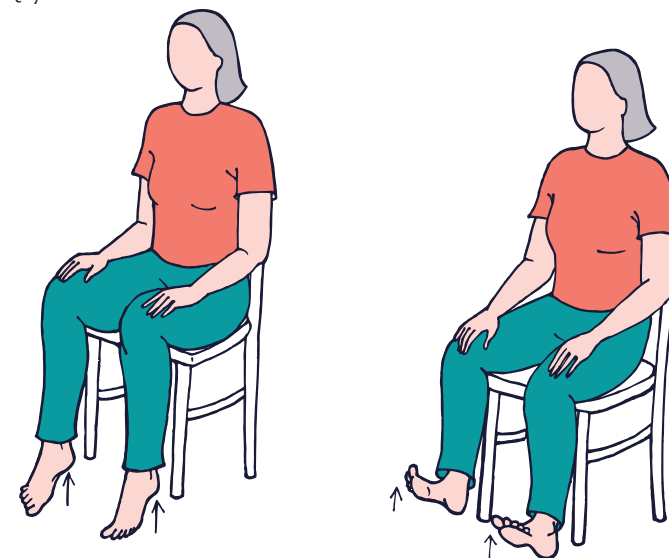
Pozycja wyjściowa jak wyżej.

Naprzemiennie zbliżaj prawy łokieć do lewego kolana i odwrotnie.



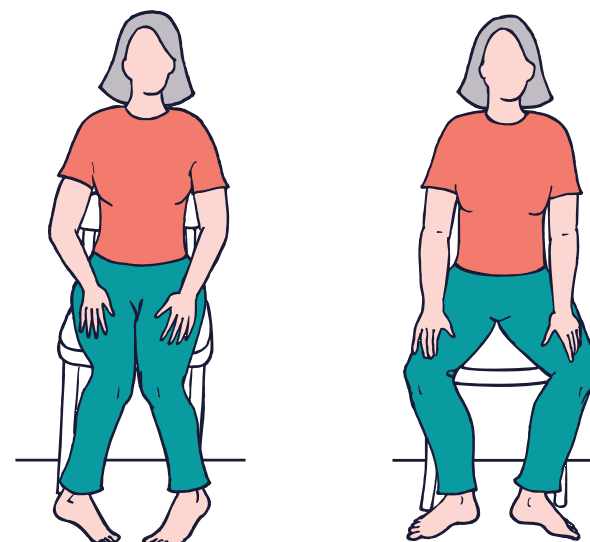
Usiądź na krześle, lekko rozstaw stopy.

Oboma stopami wykonaj wspięcie na palce i później wspięcie na pięty.



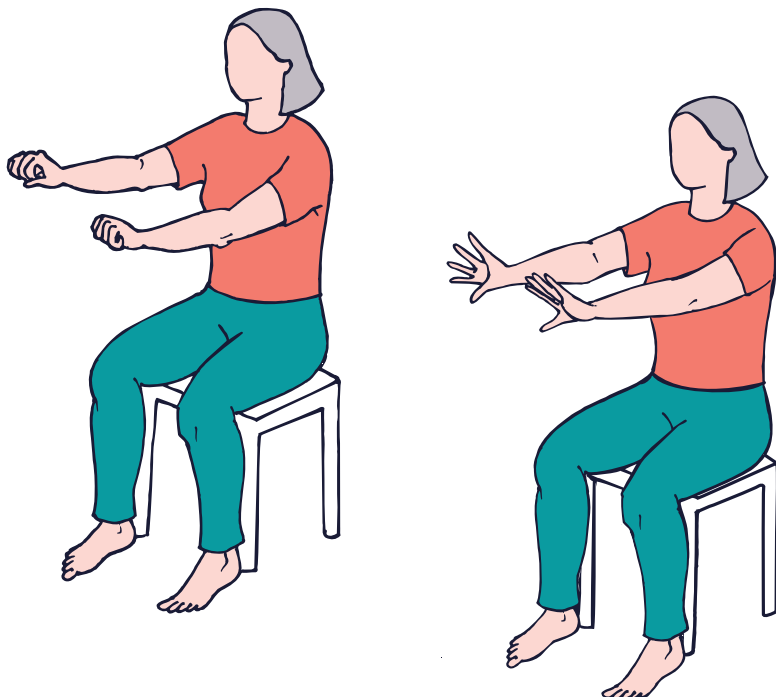
Pozycja wyjściowa jak wyżej.

Skręć stopy do środka i następnie na zewnątrz.

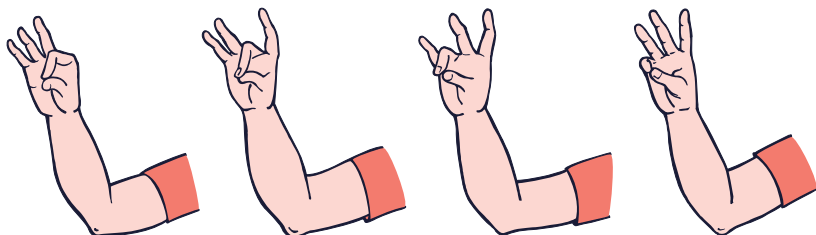


Usiądź wygodnie, wyciągnij dłonie przed siebie.

Zaciśnij dłonie w pięść, wytrzymaj kilka sekund, po czym wyprostuj palce jednocześnie szeroko je rozstawiając.

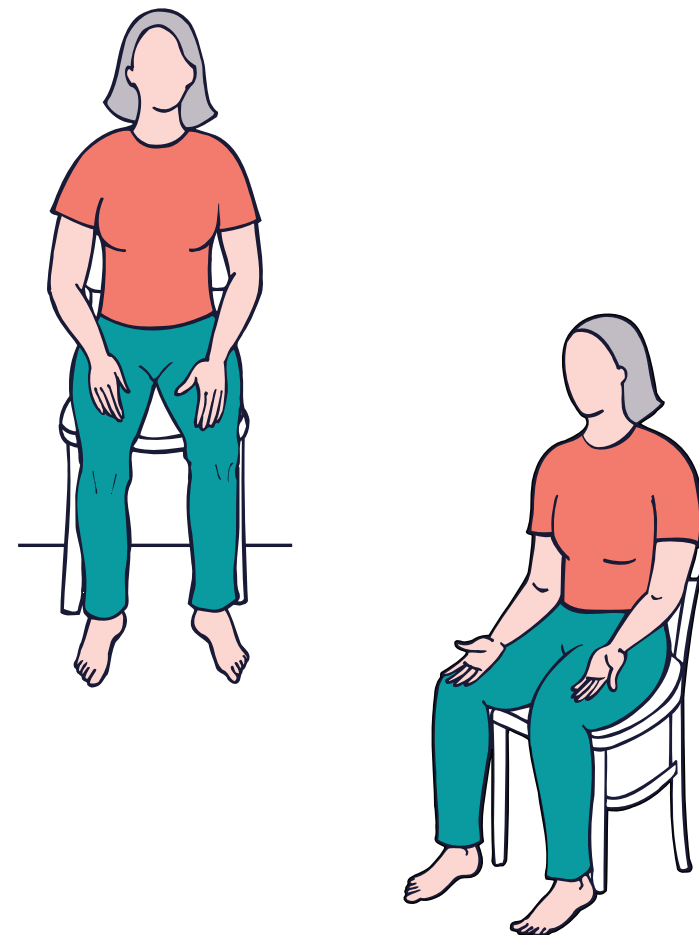


Rozstaw palce, kolejno dotykaj palcem II, III, IV, V do kciuka, w obu dłoniach jednocześnie bądź osobno.



Usiądź na krześle dłonie połóż na udach.

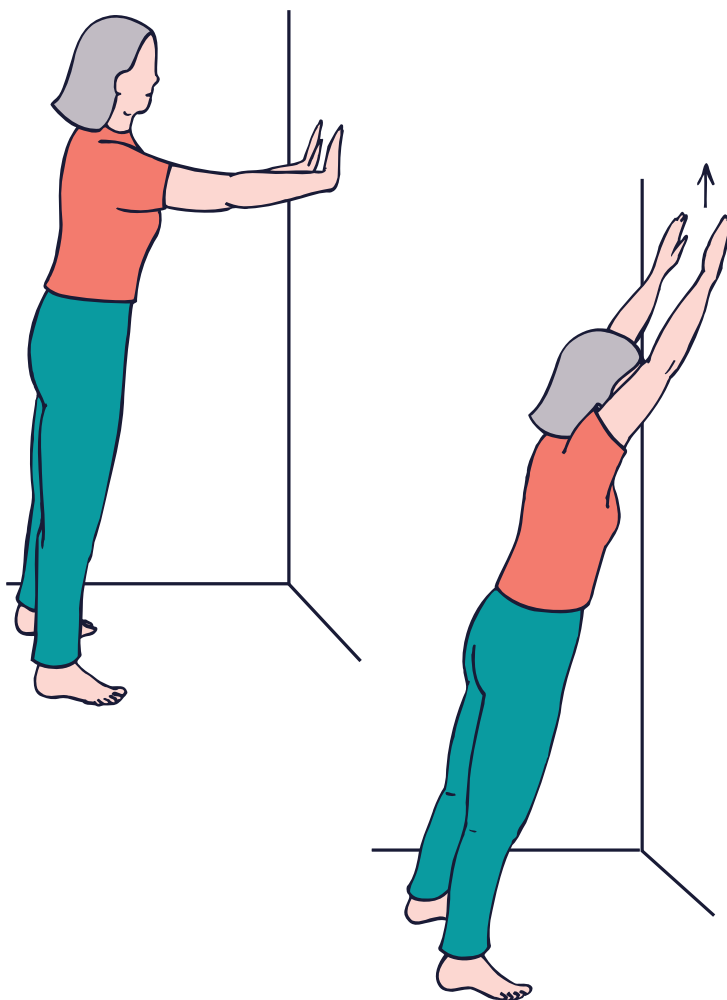
Energicznie przekręcaj dłonie dotykając uda raz dłoniową raz grzbietową powierzchnią rąk.



Ćwiczenia w pozycji stojącej

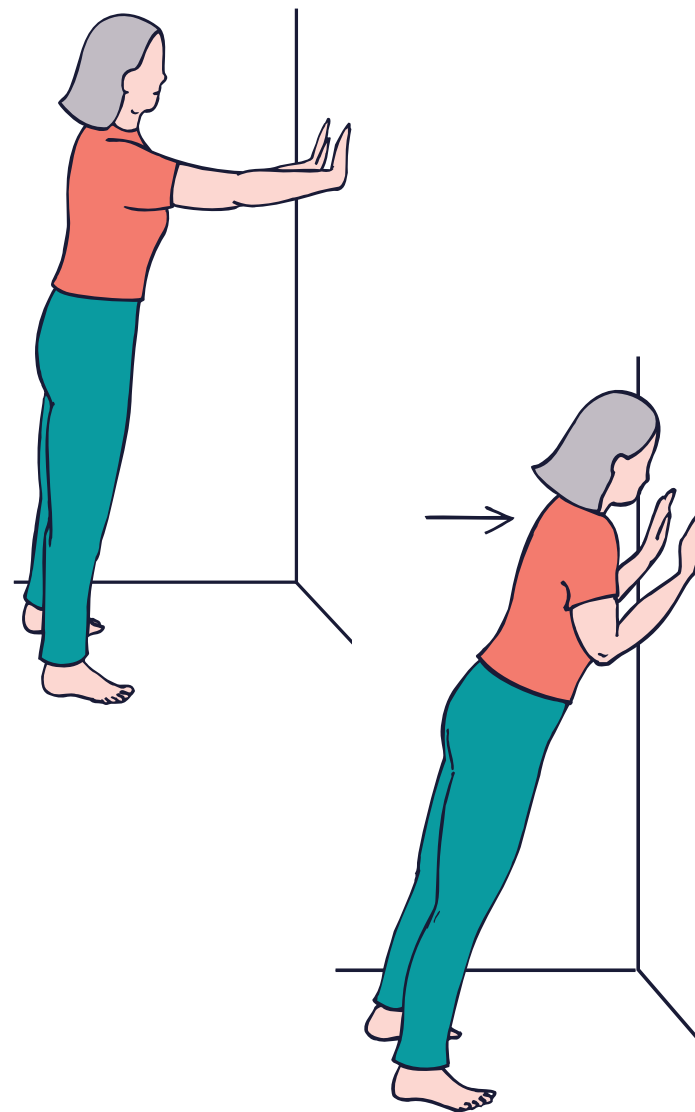
■ Stań przy ścianie, przyłóż dłonie do ściany, pamiętaj, aby łokcie były wyprostowane.

Przesuwaj dłonie po ścianie w górę, najwyżej jak potrafisz.

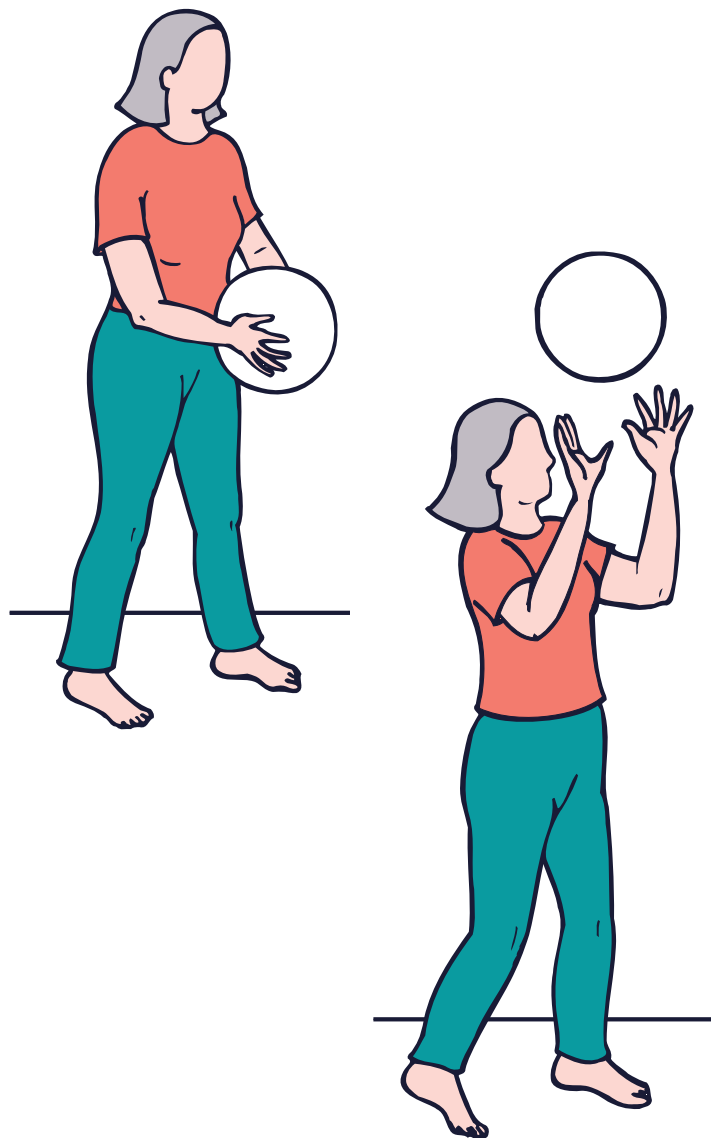


■ Pozycja jak wyżej, oprzyj dłonie o ścianę.

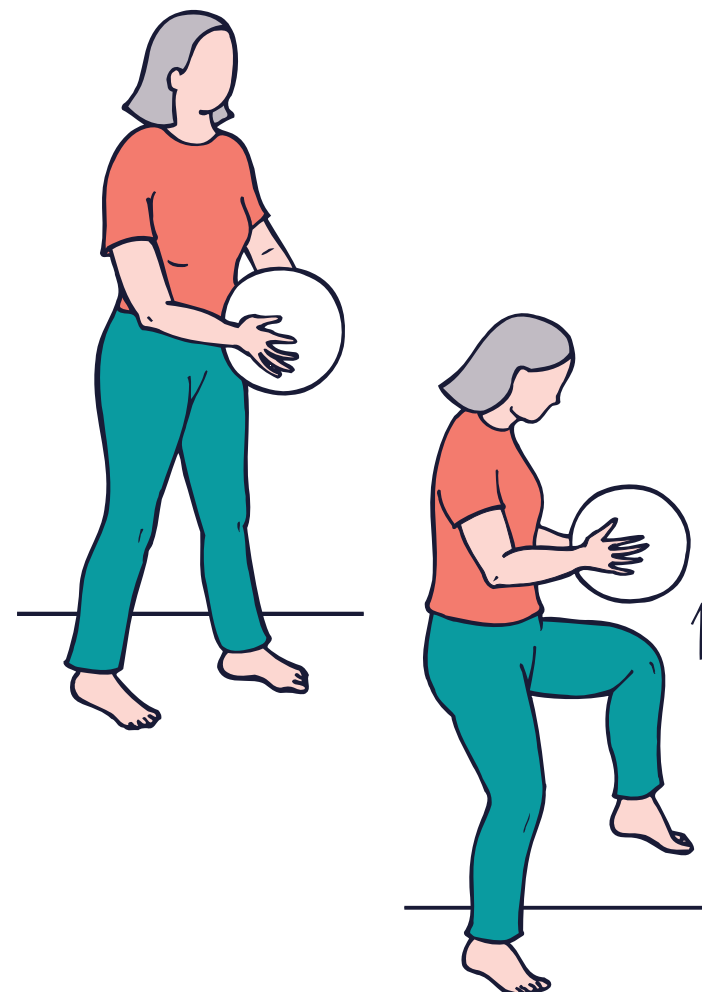
Przenieś ciężar ciała do przodu zginając ręce w łokciach.



Stań swobodnie, weź do rąk piłkę lub balon.
Odbijaj palcami rąk piłkę bądź balon.

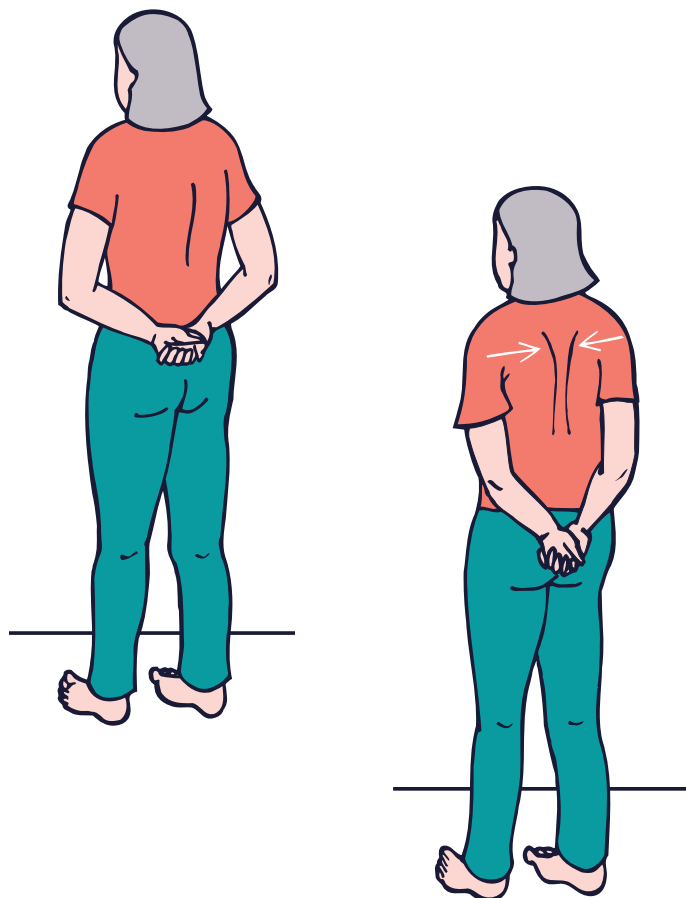


Pozycja wyjściowa jak wyżej.
Odbij piłkę kolaniem do góry, po czym złap ją rękami.



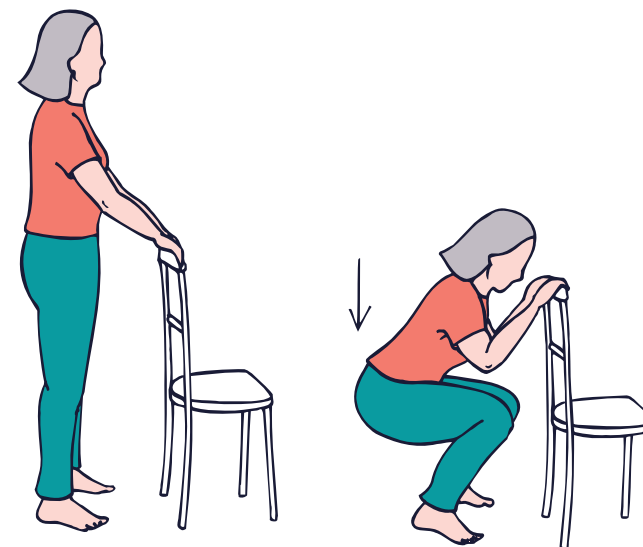
Stań swobodnie, spleć dłonie z tyłu na pośladkach.

Ściągnij mocno łopatki i barki w tył, wytrzymaj przez chwilę, a następnie rozluźnij ramiona.



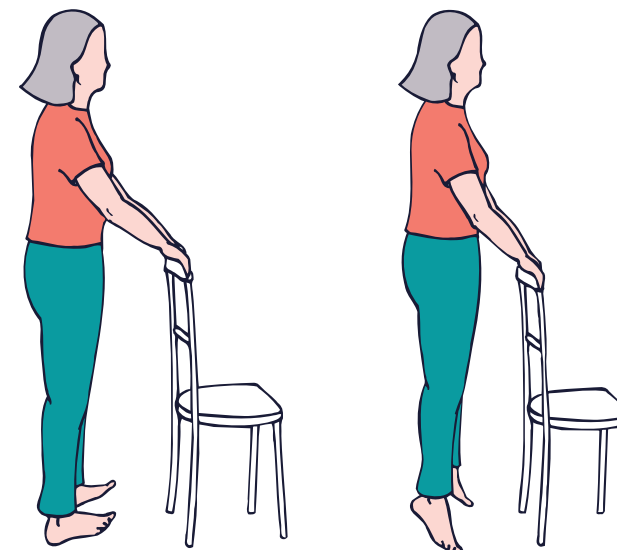
Stań twarzą do krzesła bądź stołu i oprzyj dłonie o jego krawędź.

Wykonaj przysiad, ale nie odrywaj pięt od podłoża.



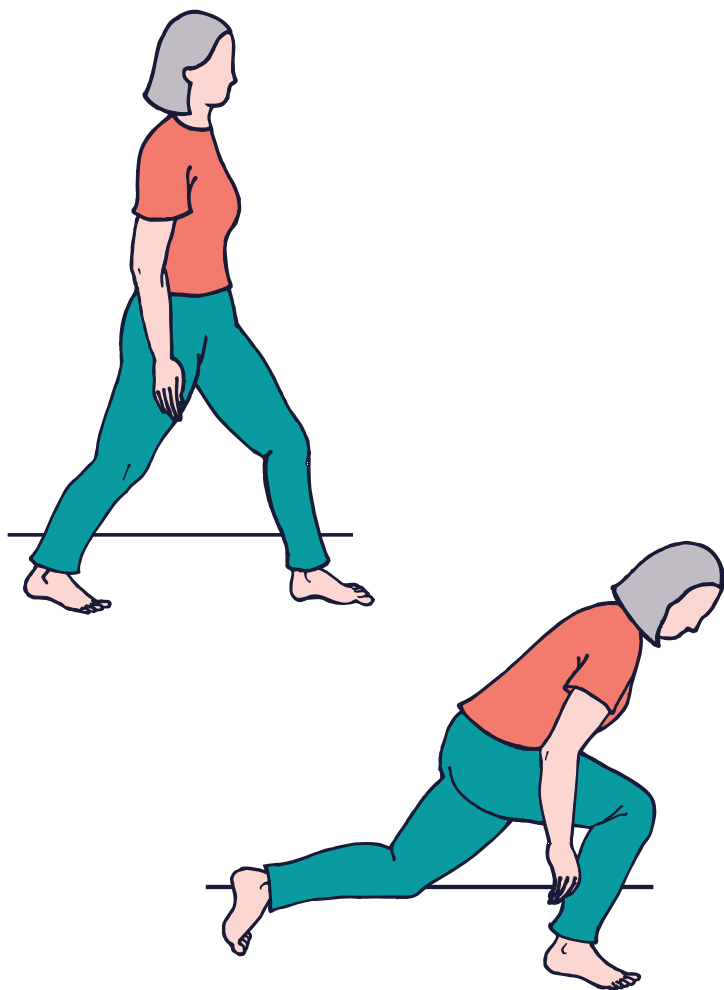
Pozycja wyjściowa jak wyżej.

Wykonaj wspięcie na palce, wytrzymaj kilka sekund, następnie wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj wspięcie na pięty.



Stań swobodnie, zrób wyrok prawą kończyną do przodu.

Przenieś ciężar ciała na prawą nogę jednocześnie uginając kolano, pamiętaj aby lewa noga była wyprostowana, następnie zmień kończyny.



5.

Ćwiczenia logopedyczne

– poprawa jakości komunikacji werbalnej

Terapia logopedyczna ma na celu:

- pomoc w rozwinięciu lub przywróceniu umiejętności wyraźnego mówienia,
- modyfikowanie oddychania,
- modyfikowanie fonacji – siły głosu,
- modyfikowanie artykulacji – wyrazistości wypowiedzi,
- modyfikowanie prozodii – akcentu i melodii wypowiedzi.

Ponieważ ćwiczenia rozluźniające i oddechowe zostały omówione i zaprezentowane wcześniej, w tym miejscu skupimy się na pozostałych aspektach terapii mowy, tj. na ćwiczeniach mięśni twarzy, aby zmniejszyć powstałą hipomimię, na modyfikowaniu fonacji, artykulacji i prozodii.

Ćwiczenia mięśni twarzy, języka i warg

Sztywność mięśni, jaką obserwujemy u osób z chorobą Parkinsona ma również istotny wpływ na mimikę twarzy. Często odczuwane jest wzmożone napięcie mięśni, które powoduje, że twarz staje się nieruchoma, słabo odzwierciedla uczucia. Zjawisko to nosi nazwę hipomimii.

Takim zmianom chorobowym można przeciwdziałać poprzez wykonywanie ćwiczeń rozluźniających i poprawiających pracę mięśni mimicznych. Wyrażna mowa jest również uzależniona od prawidłowego funkcjonowania mięśni języka, policzków i warg. Dlatego też poniższe ćwiczenia będą angażowały do pracy również te części twarzy i jamy ustnej.

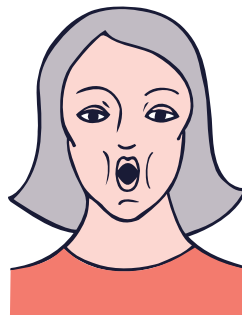
Dla lepszej samokontroli najlepiej jest wykonywać te ćwiczenia przed lustrem. Dobrą okazją do wykonywania tych ćwiczeń jest poranna toaleta.

Poniższe ćwiczenia wykonuj po kilka w serii.

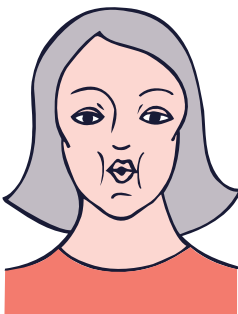
W bardzo teatralny sposób wymawiaj samogłoski **A**, **O**, **U**, **E**.



A



O



U

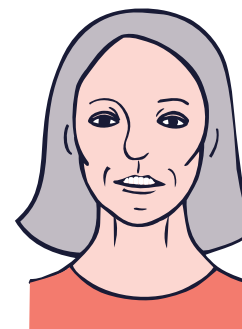


E

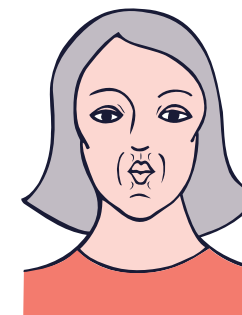
Ustaw górną wargę na dolnej a potem dolną na górnej.



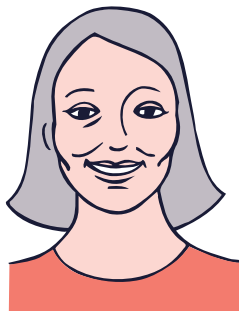
Lekko przygryź dolną wargę zębami a potem na odwrót – górną wargę przygryź dolnymi zębami.



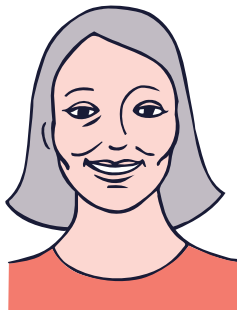
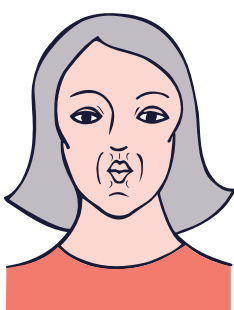
Ułóż usta „w dziobek” jak do pocałunku, cmoknij głośno kilka razy.



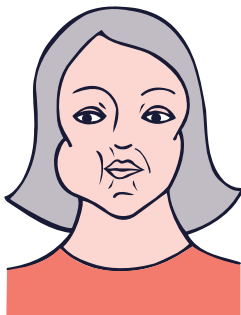
Uśmiechnij się szeroko pokazując zęby.



A teraz połącz oba ćwiczenia – na przemian rób „dziobek” i uśmiechaj się.



Nabierz do ust wody, zamknij usta i przesuвай płyn z jednego policzka na drugi.



Szybkim ruchem wysuwaj język z ust i chowaj go z powrotem.



Obliz górną i dolną wargę językiem jakbyś zjadł coś dobrego.



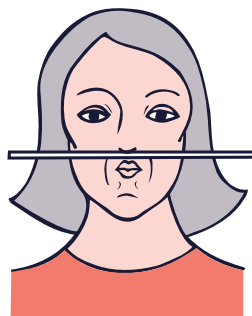
Zrób do lustra śmieszne miny – wyobraź sobie, że jesteś zły (marszczysz czoło i robisz groźną minę), zdziwiony (unosisz brwi do góry i mówisz głośno: O!), zadowolony (uśmiechasz się szeroko).



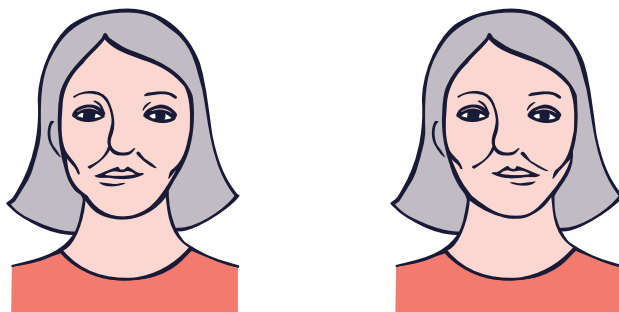
Przesuwaj język szybkimi ruchami na boki.



Spróbuj przytrzymać słómkę pod nosem górną wargą.



Poruszaj żuchwą na boki.



Rozluźnij wargi wypowiadając kombinacje dźwięków **papapa-papapapa, popopopopopo, pepepepepepepepepe, pupu-pupupupupupu**.

Wykonaj masaż twarzy delikatnie pocierając policzki ruchami okrężnymi, delikatnie szczyp policzki.



Ćwiczenia fonacyjne – poprawa siły głosu

Powietrze wydobywające się z płuc przechodzi przez tchawicę i krtani wprawiając w drgania więzadła głosowe. Drgające więzadła pozwalają na wydobycie dźwięku. Aby głos był dobrze słyszalny konieczna jest współpraca oddechu i krtani. Choroba Parkinsona powoduje, że sztywność mięśni nie pozwala na uzyskanie prawidłowej fonacji. Sztywność oraz hipokineza krtani, czyli zmniejszona ruchomość, jest odpowiedzialna za niższe natężenie oraz pogorszenie jakości głosu a także za ograniczoną modulację i monotony głosu. Często można mieć wrażenie, że głos osoby z chorobą Parkinsona jest słaby, szorstki – przypomina szept w przebiegu zapalenia krtani.

Celem ćwiczeń fonacyjnych jest:

- koordynacja oddechu i fonacji,
- ustalenie odpowiedniego tzw. ataku głosowego,
- kontrola wysokości głosu,
- ustalenie optymalnego natężenia głosu,
- ułatwienie różnicowania tonów i stabilizacja głosu na odpowiednim poziomie,
- osiągnięcie odpowiedniego rezonansu i prozodii.

Aby zrealizować wymienione cele, konieczne jest poprowadzenie ćwiczeń w trzech etapach:

- inicjacja głosu,
- zatrzymanie dźwięku,
- projekcja i kontrola głośności.

Osoby z chorobą Parkinsona często mają problem z rozpoczęciem wypowiedzi. Żeby ułatwić rozpoczęcie wypowiedzi można wykorzystać jedną z podanych propozycji:

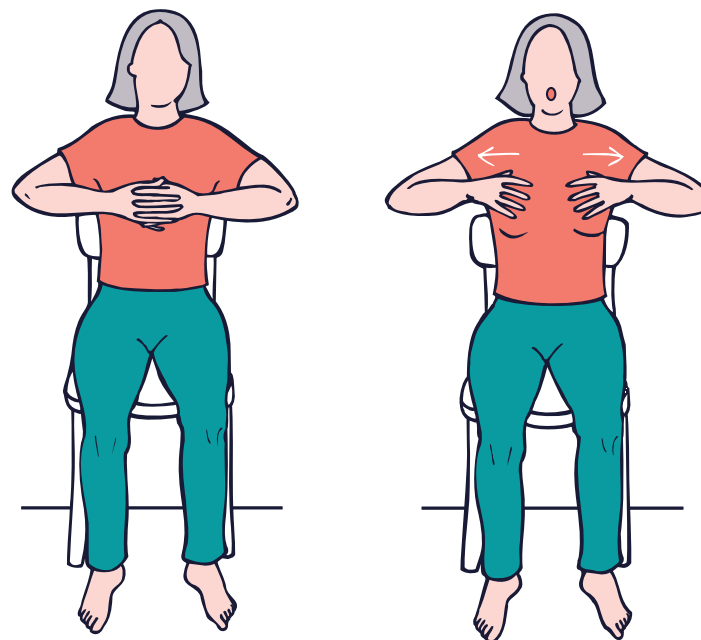
- początek mówienia poprzedza klaśnięcie lub stuknięcie nogą w podłogę,
- początek mówienia poprzedza narysowanie w powietrzu pierwszej litery słowa,
- gdy mówiący zaczyna się jąkać, należy przerwać wypowiedź, klasnąć w dłonie i rozpocząć od nowa.

Ćwiczenia fonacyjne można rozpocząć od poniższych przykładów:

Wykonaj wdech, a następnie w bezgłówny sposób wykonaj wydech głoski **H** z szeroko otwartymi ustami, a potem rozpocznij długie **A**.

Podnieś zaciśnięte dłonie na wysokość klatki piersiowej, następnie energicznie je opuść w dół, jednocześnie wydychając głośno powietrze z emisją głósłki **A**, **O**, **I**, **U**.

Unieś ręce na wysokość ramion, zegnij je w łokciach, zapleć palce a następnie postaraj się gwałtownie rozerwać wypowiadając którąś z wymienionych wyżej głósłek.



Po wydobyciu głosu należy przejść do ćwiczeń, które pozwolą na utrzymanie wokalizacji – może to być np. emisja samogłoski **A** przez 10 do 20 sekund. Można także wykonać poniższe ćwiczenia:

Nuć głoskę **O**.

Ułóż język swobodnie na dnie jamy ustnej, usta przymknięte, nucenie **MMMM**.

Jeżeli masz problem z nuceniem **M**, zacznij od głoski **NNNNN**.

Dotknij lekko językiem podniebienia, usta rozchylone, nucenie **LY-LY-LY-LY**.

Wykonaj serię ćwiczeń modulujących natężenie głosu, np. coraz głośniejsze wypowiadanie liczb, coraz cichsze wypowiadanie liczb, naprzemienne zwiększanie i obniżanie głośności.

Wymawiaj samogłoski z różnym natężeniem: cicho – głośno, głośno – cicho, cicho – głośno – cicho, itp.

Weź głęboki wdech i silnym głosem, tak długo jak możesz, wydobądź z siebie dźwięk **ACH!**, powtórz to ćwiczenie kilka razy, rób odpowiednio długie przerwy na kolejny wdech.

Zacznij od środkowego tonu i przechodź do tonów wyższych, dopóki możesz wypowiadając **ACH** lub **OJOJ**.

Sporządź listę krótkich zdań i okrzyków, które możesz wypowiadać tak głośno, jak potrafisz – np. Cześć! Hej! Wychodzę! Jak leci?! Powoli!

Ćwiczenia artykulacyjne – poprawa wyrazistości mowy

Ćwiczenia poprawiające artykulację są podstawą leczenia pacjentów z dyzartrią. Prowadzi się je w zależności od nasilenia zaburzeń artykulacyjnych. Jeżeli pacjent ma problemy z artykulacją poszczególnych głosek, wówczas pod okiem logopedy należy zastosować cykl ćwiczeń usprawniających narządy mowy i dopiero potem zająć się artykulacją. Jeżeli występuje załamanie artykulacji w mowie spontanicznej lub słowach wielosylabowych, wtedy istnieje potrzeba terapii polegającej na kontrolowaniu tempa wypowiedzi.

Pamiętaj!

Kiedy wolno mówisz i czytasz Twoje narządy artykulacyjne mają odpowiednio dużo czasu na wykonanie dokładnych i skończonych ruchów potrzebnych do wypowiedzenia kolejnych głosek i słów w zdaniu!

Ćwiczenia wyrazistości mowy podziel na kilka etapów, przechodząc na kolejne, wyższe stopnie trudności po opanowaniu poprzedniego:

1. krótkie słowa i okrzyki – Hej! Zobacz! Oddaj to!
2. słowa dwu- lub trzysylabowe – fantazja, faworyt, kolacja, fama, słaby, model

3. słowa wielosylabowe – abonament, biblioteka, lokomotywa, hipopotam
4. zdania – To jest moja gazeta. Ten hotel jest wygodny
5. teksty – czytanie krótkich tekstów z gazety lub książki
6. mowa swobodna – opowiedz jakąś historię lub spróbuj opowiedzieć treść artykułu.

Każde słowo należy wymawiać oddzielnie, zwracając uwagę, aby brzmiały głośno aż do ostatniej litery. Wymawiaj wyrazy z przesadną artykulacją i z wyraźną mimiką ust.

Ćwiczenia prozodii – melodyjności i intonacji wypowiedzi

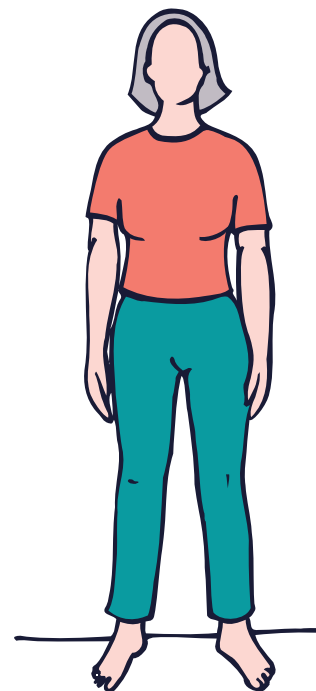
Monotonia wypowiedzi staje się u wielu pacjentów przyczyną pogorszenia czytelności wypowiedzi. Aby poprawić prozodię możemy wykorzystać poniższe ćwiczenia:

- Przeczytaj krótki fragment tekstu i poproś osobę, która Cię słucha o ocenę wypowiedzi.
- Opisz przykładowy, dowolny obrazek.
- Opisz poszczególne stopnie określonej metody postępowania, np. jak zaparzyć kawę.
- Zainscenizuj odczytanie krótkiego dialogu.
- Odczytaj z odpowiednią intonacją krótki wiersz.
- Wyraź swoje uczucia poprzez odpowiednią intonację zdań, np. To okropne! Hurra! Wygrałem na loterii!! Co ty robisz?! Jaki piękny obraz! Och! Jestem taka smutna!

6.

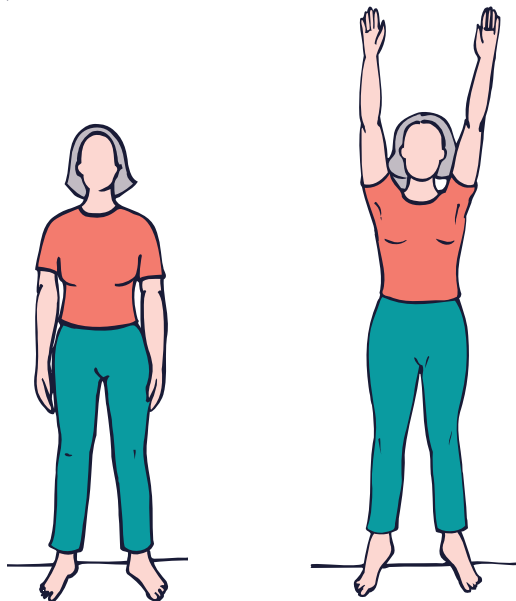
Siedem ćwiczeń na dobry początek dnia

Otwórz okno, stań z lekko rozstawionymi nogami, ręce swobodnie opuść wzdłuż ciała.



Pozycja wyjściowa

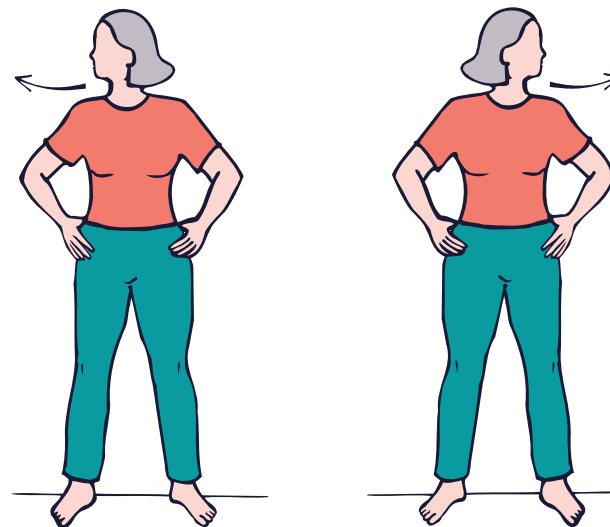
1. Nabierz do płuc świeżego powietrza, biorąc wdech przez nos a następnie zrób wspięcie na palce i unieś ręce wysoko do góry. Powróć do pozycji wyjściowej (powtórz ćwiczenie 5 razy).



2. Połóż ręce na biodra i przechyl tułów w bok raz w prawą raz w lewą stronę (powtórz ćwiczenie 5 razy pamiętając o oddychaniu).



3. Wykonaj skręt głowy raz w prawą raz w lewą stronę (powtórz ćwiczenie 5 razy – wykonując je powoli).



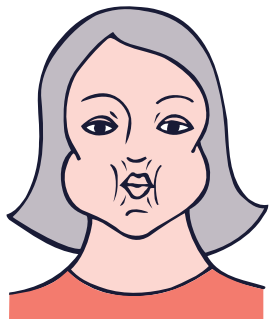
4. Rozruszaj swoje mięśnie twarzy:
■ przypomnij sobie jakąś miłą sytuację i szeroko się uśmiechnij (powtórz ćwiczenie 3 razy),



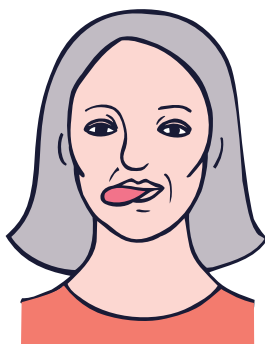
- unieś brwi do góry i policz do trzech, następnie rozluźnij mięśnie (powtórz ćwiczenie 3 razy),



- zrób z policzków „baloniki”, policz do trzech i rozluźnij mięśnie (powtórz ćwiczenie 3 razy),



- wysuń język na brodę i poruszaj nim w prawo i w lewo, postaraj się unieść język do góry – wyobraź sobie, że zjadłeś coś smacznego i się oblizujesz (powtórz ćwiczenie 3 razy),



5. Jak co dzień będziesz miał pełne ręce pracy – przygotuj je do wykonywania codziennych czynności:

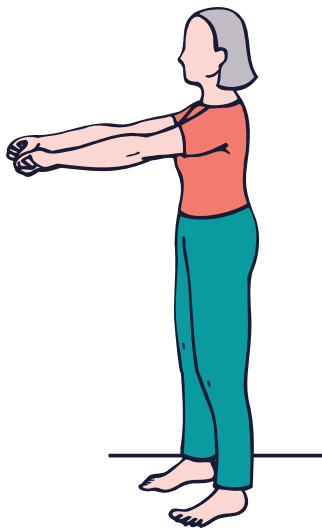
- stojąc w lekkim rozkroku unieś ręce w bok i wykonaj krążenie ramionami do przodu wyobraź sobie, że kreślisz duże koła (powtórz ćwiczenie 5 razy po czym zmień kierunek).



- stojąc w lekkim rozkroku opuść ręce wzdłuż ciała, zamknij dłonie i wystaw kciuki, następnie wykonaj zgięcie w stawach łokciowych dotykając kciukami barków (powtórz ćwiczenie 5 razy).



- stojąc w lekkim rozkroku, wysuń ręce do przodu, na przemian zaciśnij i rozluźnij dłonie szeroko rozstawiając palce (powtórz ćwiczenie 5 razy).



6. Stojąc wyprostowany połóż ręce na biodrach, zataczaj obszerne koła biodrami głośno licząc do dziesięciu, następnie zmień kierunek (powtórz ćwiczenie 5 razy).



7. Energicznie maszeruj w miejscu, wysoko unosząc kolana i wykonuj wymachy ramionami (powtórz ćwiczenie 5 razy).



TERAZ możesz rozpocząć dzień.

Idź, przywitaj się z rodziną, mówiąc wszystkim głośno i wyraźnie:

DZIEŃ DOBRY!!!

Jak się porozumieć z osobą dotkniętą chorobą Parkinsona

– 20 porad dla opiekuna

1. Poświęć mu czas.
2. Nie śpiesz się mówiąc do niego.
3. Poświęć mu dodatkowy czas na odpowiedź.
4. Bądź z nim w kontakcie wzrokowym.
5. Nie udawaj, że go zrozumiałeś, jeśli nie zrozumiałeś.
6. Poproś o powtórzenie słowa lub zdania, ale w inny sposób, np. podzielony na sylaby lub wypowiedziany wolniej.
7. Nie kończ za niego zdania.
8. Nie oddalaj się, kiedy mówi do ciebie.
9. Nie przekrzykuj hałasu.
10. Nie rywalizuj z telewizorem lub radiem (nie może być więcej niż jedno źródło dźwięku).
11. Zachęcaj i stwarzaj możliwość rozmowy.
12. Rozmawiaj normalnie.
13. Słuchaj uważnie.
14. Używaj krótkich zdań i akcentuj istotne słowa.
15. Upewnij się, że cię widzi i słyszy.
16. Posługuj się językiem ciała i wyrazem twarzy.

17. Różnicuj ton twego głosu – on często tego nie potrafi.
18. Nie krzycz.
19. Bądź cierpliwy, kiedy z nim rozmawiasz – dla niego rozmowa to duży wysiłek.
20. Spożywaj razem z nim posiłki i rozmawiaj (niektórzy chorzy krępują się jeść w towarzystwie).

8. Piśmiennictwo

1. Biuletyn Stołecznego Stowarzyszenia osób z chorobą Parkinsona
2. Bochenek A., Reicher M.: Anatomia i fizjologia człowieka. PZWL, Warszawa 1990
3. Jakimowicz Wł.: Neurologia kliniczna w zarysie. PZWL, Warszawa 1981
4. Krzyżowski J.: Psychogeriatrya, Warszawa 2004
5. Kuran Wł.: Żyję z chorobą Parkinsona, Warszawa 2002
6. Ludwig E., Annecke R., Löbring E., Fritsch I.: Choroba Parkinsona, Kraków 2002
7. Mazgutowa S.: Gimnastyka mózgu, Międzynarodowy Instytut Neurokinezyologii, Warszawa 2003
8. Mitrynowicz-Modrzejewska A.: Fizjologia i patologia głosu, słuchu i mowy, Warszawa 1971
9. Obrzydowska A.: Poradnik dla osób z chorobą Parkinsona, Warszawa 1999
10. Prusiewicz A. (red.): Foniatria kliniczna, Warszawa 1992
11. Rehabilitacja medyczna 2001
12. Styczek I.: Logopedia. PWN, Warszawa 1981
13. Tarasiewicz B.: – Mówię i śpiewam świadomie. Podręcznik do nauki emisji głosu, Kraków 2003
14. Tarkowski Z. (red.): Dyzartria, Lublin 1999
15. Warric A.: Porozumiewanie się bez słów, Warszawa 1999
16. Wolfgang Fries, Ingeborg Liebenstund: Rehabilitacja w chorobie Parkinsona, Kraków 2002

9. Wykaz Stowarzyszeń

* Zgodnie z ustawą o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie, każdy płacący podatek w Polsce, może przeznaczyć na działalność statutową Fundacji do 6% swojego dochodu lub do 1% należnego podatku. Odpis 1% nie znosi możliwości odliczenia darowizny od faktycznego dochodu darczyńcy.

FUNDACJA „ŻYĆ Z CHOROBA PAKINSONA” *

ul. Czerska 18 lok. 243, 00-732 Warszawa

tel./fax 0-22 409 77 56

fundacja@parkinson.sos.pl

www.parkinsonfundacja.pl

www.parkinson.sos.pl

www.parkinson.net.pl

www.parkinsonfound.com

BYDGOSZCZ

Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych AKSON *

ul. Rynek 6, 85-790 Bydgoszcz

tel./fax 052 343 91 97

akson@parkinson.bydgoszcz.pl

www.parkinson.bydgoszcz.pl

GDAŃSK

Gdańskie Stowarzyszenie Chorych na Chorobę Parkinsona *

ul. Grunwaldzka 238d, 80-266 Gdańsk

tel. 0 501 452 887

parkinson.gdansk@wp.pl

www.parkinson-gdansk@wp.pl

GDYNIA

Gdyńskie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona

ul. Sienkiewicza 36/3, 81-374 Gdynia

tel. 058 621 65 79

parkinson-gdynia@o2.pl

www.stowarzyszenie.jaqb.int.pl

GOLUB-DOBRZYŃ

Koło Wzajemnej Pomocy w Golubiu-Dobrzyniu

Przewodniczący: Jan Wojaczyński

tel. 0 600 250 034

ŁAWA

Mazursko-Warmińskie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona

ul. Chełmińska 1, 14-200 Ława

tel. 089 648 43 70

INOWROCŁAW

Kujawsko-Pomorskie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona

ul. B. Krzywoustego 10/60, 88-100 Inowrocław

tel. 052 352 31 38

KATOWICE

Śląskie Stowarzyszenie Osób Dotkniętych Chorobą Parkinsona

ul. Medyków 14, 40-752 Katowice-Ligota

tel. 0 660 134 763, 0 502 402 380

parkinsonl@op.pl

www.parkinsonl.republika.pl

KRAKÓW

Krakowskie Stowarzyszenie Osób Dotkniętych Chorobą Parkinsona

ul. Mikołajska 2, 31-027 Kraków

tel. 012 422 19 55

ŁÓDŹ

Słonik – Grupa wsparcia dla osób chorych z Chorobą Parkinsona

ul. Wólczańska 210, 90-531 Łódź

tel. 042 636 85 47

www.fundacja-rowneszanse.org

OPOLE

Koło Osób z Chorobą Parkinsona

ul. Gospodarcza 34/3, 45-736 Opole

tel. 077 457 56 55

POZNAŃ

Wielkopolskie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona

ul. Słowackiego 8/10, 60-823 Poznań

tel. 061 843 10 34

SZCZECIN

Szczecińskie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona

ul. Kaszubska 30/1, 70-226 Szczecin

tel. 0 660 292 215

parkinsonszcz@op.pl

TRZEBINIA

Koło Wzajemnej Pomocy w Trzebini

Marek Kubica

tel. 0-32 611 02 11, 0-502 479 472

WAŁBRZYCH

Regionalne Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona

Poradnia Neurologiczna „AMICUS”

ul. Szmidta 15a, 58-300 Wałbrzych

tel. 0-74 843 43 31, 0-74 834 40 32

parkinsonwalbrzych@interia.pl

www.parkinsonwalbrzych.w.interia.pl

WARSZAWA

Stołeczne Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona

ul. Wołoska 137, pawilon S, pok. 216, II piętro, 02-507 Warszawa

tel. 022 602 18 88

WROCŁAW

Koło Przyjaciół Ludzi z Chorobą Parkinsona

ul. Jedności Narodowej 121, 50-301 Wrocław

tel. 071 322 84 44

ZIELONA GÓRA

Lubuskie Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona

ul. Zamenhofska 27, 65-001 Zielona Góra

tel. 0 516 580 489

www.parkinson.one.pl

Notatki

