**居家生活:**

* **客廳、餐廳: 使用有扶手和椅背的椅子，坐位高度不要太低，椅墊不要太軟**

帕金森氏症的居家照護

* **廚房用品可使用省力的工具，例如微波爐、電鍋、氣炸鍋、推車**
* **浴室、廁所加裝扶手及止滑墊，燈光務必明亮，可準備小椅子坐著洗澡**
* **盡量不要在地上擺放雜物，尤其是通道、轉角**
* **可以適度地請患者協助簡單的家事，如操作洗衣機、疊衣服、擦桌子、餵寵物、看小孩寫作業等；避免掃地、拖地、晾衣服等原地旋轉動作較多的家事**

**穿著打扮:**

* **選擇容易穿脫及前面開襟的衣服，拉鍊及魔鬼氈較優**
* **坐著穿衣服、套褲子、穿鞋子以縮短單腳站姿的時間**
* **整理儀容可以使用電動刮鬍刀，電動牙刷等輔助工具**
* **化妝以簡單為主，口紅、眉筆、粉撲均可，如有戴隱形眼鏡、畫眼線、貼假睫毛等需求，盡量尋求家人協助。**

**飲食準備:**

* **少量多餐(隨時吃些小點心)、營養均衡、多吃蔬菜多喝水**
* **若是有吞嚥困難的問題，軟質食物為優，以燉煮代替油炸，避免麻糬等黏性食物**
* **充分攝取蛋白質 (牛奶、豆漿、肉類等食物)，注意需與帕金森氏症藥物分開吃**

**運動: 坐式腳踏車、太極、練習大步走、椅子運動**

* **參加社區廣場舞請量力而為，若有太快太困難的動作請不要硬撐，不需要跟別人比較，請注意自身安全，不要跌倒。**
* **請避免無法隨時停止的運動器材，如跑步機、舉重、跳繩等**
* **若是疾病進展到較嚴重的階段，也務必盡量自己練習行走、翻身**

**雖然隨著疾病的進程，藥物會越吃越多，動作的不方便也會越來越嚴重，但是透過一些小技巧，我們可以盡量使患者擁有一定程度的生活品質。雖然因為動作比較慢，可能會花費較長的時間，但是請家人務必給予患者自己照顧自己的機會，家人間也要多多溝通、了解彼此的感受，大家一起加油^\_^**