

# Parkinson's Disease

Parkinson's disease affects the part of the brain that controls muscle movement. There is no cure for Parkinson's, but it often progresses slowly and the signs can be managed.

## Signs

The 4 most common signs of Parkinson's are:

- Tremors or shaking
- Muscle stiffness
- Slowed movement
- Problems with balance and movement

As these signs worsen, you may have trouble walking, talking, or doing simple tasks such as bathing or dressing.

## Your Care

When the signs cause you to have problems, your doctor may order medicine or physical therapy to help manage your signs. As your signs get worse, surgery may be an option to reduce tremors.

## Things You Can Do to Manage Your Signs

- Walk slowly with a straight posture and with your legs further apart.
- Use a 4-prong cane or a walker if needed.
- If you become stuck or freeze in one place, rock gently from side to side or pretend to step over an object on the floor.
- Place tape strips on the floor to guide you through your house. Remove area rugs and furniture from your walking path.
- Stand up from a chair or bed slowly to avoid feeling dizzy or lightheaded.

# Хвороба Паркінсона

При хворобі Паркінсона вражаються ділянки мозку, які контролюють скорочення м'язів. Хвороба Паркінсона невиліковна, але найчастіше при лікуванні розвиток хвороби вповільнюється, а симптоми проявляються меншою мірою.

## Симптоми

Найбільш часті 4 симптоми хвороби Паркінсона:

- Тремтіння або тряска
- Задубіння м'язів
- Уповільнені рухи
- Проблеми з рухами й утриманням рівноваги

По мірі того, як ці симптоми погіршуються, у Вас можуть виникнути проблеми з ходінням, мовою або виконанням простих дій, таких як купання або вдягання.

## Медичний догляд

Коли ці симптоми спричинять у Вас проблеми, Ваш лікар може призначити ліки або фізіотерапію щоб допомогти впоратися з Вашими симптомами. У міру того, як Ваші симптоми будуть погіршуватися, одним з варіантів зменшення тремтіння може стати хірургічна операція.

## Що Ви можете робити для того, щоб справлятися з Вашими симптомами

- Ходіть повільно, не згинаючись і широко розставляючи ноги.
- Якщо необхідно, використовуйте паличку з чотирма рукоятками або ходунок.
- Якщо Вам потрібно зупинитися або застигти на одному місці, обережно погойдуйтеся з боку вбік або зробіть рух, начебто Вам треба переступити через предмет, що лежить на підлозі.
- Розмістіть на підлозі липкі стрічки для того щоб було легше пересуватися по будинку. Заберіть килимки з підлоги й меблі з тих місць, де Ви ходите.
- Повільно вставайте із крісла або ліжка, щоб уникнути запаморочення.

- Install an elevated toilet seat to make standing up easier after using the toilet.
- Shave with an electric razor.
- Wear loafers or shoes with Velcro.
- Wear simple dresses or pants with elastic waistbands such as sweatpants.

Work closely with your health care team to manage your signs of Parkinson's.  
**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- Установіть більш високе сидіння для унітазу, щоб Вам було легше підводитися після відвідування туалету.
- Для гоління користуйтеся електробритвою.
- Носіть мокасини або черевики з липучкою.
- Носіть простий одяг або штани з еластичним поясом, такі як штани від тренувального костюму.

Для подолання симптомів хвороби Паркінсона тісно співпрацюйте з тими, хто здійснює догляд за Вами.

**Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

2/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Parkinsons Disease. Ukrainian