

Obsah

Úvod	6
Máme doma nemocného	10
Nebezpečí I.	
Nebezpečí II.	
Nebezpečí III.	
Konvenční medicína a využití naděje s vírou	16
Základní minimum o zmíněných diagnózách	17
Parkinsonova nemoc	
Cévní mozkové příhody	
Roztroušená skleróza	
Ležící nemocný	40
Pohyb v rámci lůžka	
Lůžko	
Noční stolek	
Úprava lůžka	
Pohyb na lůžku	
Obsluha nemocného	
Základní cviky	
Používání plenkových kalhotek a plenek	
Používání podložní mísy	
Sed v lůžku	
Sed s nohama s lůžka	
Přesednutí na WC židli	
Přesednutí na vozík	
Odvoz na běžné WC	
Očštění nemocného po močení a po stolici	
Odvoz do koupelny	
Sprchový kout	
Vana	
Celková ranní hygiena na lůžku	
Cvičení a rehabilitace	58
Ranní rozcvička	
Dopolední cvičení	

Cvičení pro pokročilé a jejich využití v běžném životě
Cvičení zaměstnávající klouby
Cvičení pro zpevnění pánevního dna
Cvičení vleže
Zopakujeme si
Cvičení pro mozkové hemisféry

Alternativní medicína

94

Byliny
Výživa
Homeopatie
Akupunktura
Relaxace
Autogenní tréninky
Akupresura
Reflexní terapie
Masáže
Vodoléčba
Nevyhnutelná fakta
Fyzioterapie ve volné přírodě
Pracovní terapie
Mimika + masáž obličeje a krku
Paměť
Gymnastika mozku
Cvičení se zrcadlem

Náhled do různých způsobů relaxace

113

Poděkování

119

Použitá a doporučená literatura

120

Adresář organizací

121