

## ***Piccolo vademecum per affrontare meglio la vita con il Parkinson***

### ***COME SI COMBATTE IL PARKINSON***

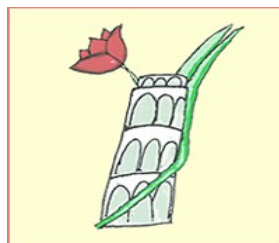
1. Terapia farmacologica consapevole.
2. Attività Fisica costante: una buona camminata quotidiana è fondamentale; preferire, se possibile, le discipline che si sono dimostrate particolarmente benefiche per il Parkinson: Attività Fisica Adattata specifica per il Parkinson, Ginnastica posturale, Nordic Walking, Biodanza, Tango, Danzaterapia, Yoga, Tai Chi, Pilates, Tapis roulant, ecc.  
Le attività motorie vanno compiute con consapevolezza della dinamica del movimento e visualizzazione, in abbinamento con la respirazione.
3. Riabilitazione specifica e Fisioterapia.
4. Tecniche di Rilassamento e di Respirazione e Tecniche mentali.
5. Sostegno psicologico: nel caso se ne verifichi il bisogno, non esitare a farsi aiutare.
6. Alimentazione sana e corretta: consumare in abbondanza verdura e frutta di stagione, dare la preferenza a cibi integrali, non dimenticare la frutta a guscio, limitare il consumo di cibi e bevande ricchi di zuccheri. Controllare le quantità e tenere sotto controllo il peso, sia in aumento che in diminuzione.

### ***COMPORAMENTI VINCENTI CONTRO IL PARKINSON***

1. Accettare la malattia e non nascerla.
2. Adeguare il proprio stile di vita, nel rispetto dei limiti e dei ritmi del proprio corpo.
3. Evitare, nei limiti del possibile, di lasciarsi coinvolgere in situazioni stressanti.
4. Mantenersi attivi (lavoro, hobby, sport, rapporti sociali, ecc.) e praticare quotidianamente attività motoria.
5. Impegnarsi nelle attività della vita quotidiana (lavori domestici, bricolage, pratica di un hobby, ecc.).
6. Combattere gli atteggiamenti depressivi, l'isolamento, la sedentarietà, senza mai cedere alla passività e alla rassegnazione.
7. Assumere atteggiamenti positivi e coltivare la fiducia nella possibilità di costruire, amare e difendere una buona qualità della propria vita.
8. Prendersi cura di se stessi, utilizzando al massimo le potenzialità della mente.
9. Entrare in contatto con le Associazioni Parkinson locali e nazionali, per trovare informazioni, condivisione e sostegno.

## ***CONSIGLI UTILI SUI FARMACI ANTI-PARKINSON***

1. Non rimandare l'inizio delle cure.
2. Prendere le medicine regolarmente come da prescrizione del medico e non fare modifiche alla terapia senza aver consultato il neurologo.
3. E' consigliabile iniziare la terapia farmacologica utilizzando farmaci equivalenti (più facilmente reperibili).
4. Acquistare i farmaci con largo anticipo rispetto alla fine della scorta a disposizione.
5. Per chi assume levodopa (Sinemet, Madopar, Sirio, Levodopa generico): prendere la compressa non meno di 15 minuti prima dei pasti, con acqua abbondante, e a pranzo prediligere i carboidrati e le proteine consumarle a cena, perché riducono l'assorbimento del farmaco.
6. Bere ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua (o tisane/infusi non zuccherati), d'estate meglio due litri.
7. Per l'insonnia si possono provare prodotti naturali e tecniche di rilassamento e di respirazione, ma è opportuno parlarne con il neurologo di riferimento.



### ***Associazione Pisa Parkinson***

<http://www.associazionepisaparkinson.it>

E-mail: [associazionepisaparkinson@gmail.com](mailto:associazionepisaparkinson@gmail.com)

Cellulare: 340 626 8584 (Alberta Tellarini)

### ***Associazione Parkinsoniani Livornesi***

<http://www.parkinsonianilivornesi.it>

E-mail: [parkinsonianilivorno@gmail.com](mailto:parkinsonianilivorno@gmail.com)

Cellulare: 366 819 7193