



Piccolo Vademecum per affrontare meglio la vita con il Parkinson

COME AFFRONTARE il PARKINSON

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

COMPORAMENTI UTILI contro il PARKINSON

1. Accettare la malattia e non nasconderla.
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 per i FARMACI

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 quindici minuti prima dei pasti, con acqua abbondante, e a pranzo prediligere i carboidrati; le proteine consumarle a cena, perchè riducono l'assorbimento del farmaco.
6. Bere ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua (o tisane/infusi non zuccherati), meglio due litri.
7. Per l'insonnia vale la pena provare prodotti naturali e tecniche di rilassamento e di respirazione, ma è opportuno parlarne sempre con il neurologo di riferimento.

Il Parkinson non si affronta solo con l'uso dei farmaci: seguiamo una strategia terapeutica che comprenda anche le giuste componenti di attività fisica e di socializzazione, una giusta alimentazione, un atteggiamento tranquillo verso la malattia e verso il proprio corpo fino ad imparare ad entrare in contatto con la parte sana di noi stessi.

Associazione Pisa Parkinson

www.associazionepisaparkinson.it

E-mail: associazionepisaparkinson@gmail.com

Cell. 340 626 8584

Associazione Parkinsoniani Livornesi

<http://www.parkinsonianilivornesi.it>

E-mail: parkinsonianilivorno@gmail.com

Cell. 366 819 7193