# Giornata mondiale Parkinson 2022

WORLD PARKINSON'S DAY

Associazione
Pisa Parkinson

# Il nostro sito web

## www.associazionepisaparkinson.it

**L'Associazione Pisa Parkinson è stata costituita nel Marzo 2017 da un gruppo di Persone con Parkinson che, di fronte alla malattia, non trovavano altro che la terapia farmacologica**

**Uno dei nostri obiettivi principali:**

**Diffondere la consapevolezza che, se per il Parkinson non c'è cura che faccia guarire, c'è molto che possiamo fare...**

***Infatti, dopo la diagnosi.... possiamo fare molto!***

- per mantenere e migliorare le funzionalità ancora presenti
- per rallentare la progressione della malattia
- per tenere alta la qualità della vita

***Messaggi che, purtroppo, non sempre vengono messi a disposizione delle persone con Parkinson.***

# Diffondere informazioni da fonti affidabili attraverso il sito web, la mailing list, whatsapp

FONDAZIONE LIMPE PER IL PARKINSON ONLUS

WikiParky.TV

UNIONE PARKINSONIANI
ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO A SOSTEGNO DEI MALATI DI MORBO DI PARKINSON

ASSOCIAZIONE ITALIANA GIOVANI PARKINSONIANI

AIP

**Fin dall'inizio abbiamo cercato la collaborazione con le Associazioni consorelle della Toscana Nord Ovest (Lucca e Livorno) e insieme abbiamo presentato ai dirigenti della Sanità Toscana i problemi e le istanze delle persone con Parkinson.**

REGIONE TOSCANA

# Le Associazioni Parkinson della Toscana alla Regione Toscana

**I MALATI di PARKINSON, che vivono un PROGRESSIVO, INEVITABILE e INARRESTABILE SGRETOLAMENTO PSICO-FISICO,**

**CHIEDONO alla REGIONE TOSCANA**

- Una presa in carico globale, multidisciplinare e multiprofessionale, che riguardi sia gli aspetti sanitari che quelli sociali, offrendo proattivamente tutti quei benefici che le normative vigenti prevedono per tali pazienti, in particolare il Piano Nazionale della Cronicità.
- Gli interventi socio-sanitari a cui il malato ha diritto devono essere offerti dalle Istituzioni secondo un percorso diagnostico terapeutico assistenziale codificato, omogeneo su tutto il territorio regionale, applicato, ed aggiornato costantemente, tenendo conto delle migliori pratiche di volta in volta

WPD_Giornata Mondiale Parkinson 2022_Voices for Peace

Ospedale di Cisanello_Pisa_nuova viabilità per l'accesso all'Ospedale

AIGP_Parkinson: L'alimentazione puo' rappresentare una strategia terapeutica?

Webinar LIMPE "Teleriabilitazione e Apps: nuove prospettive"_6 aprile 2022

CATEGORIE

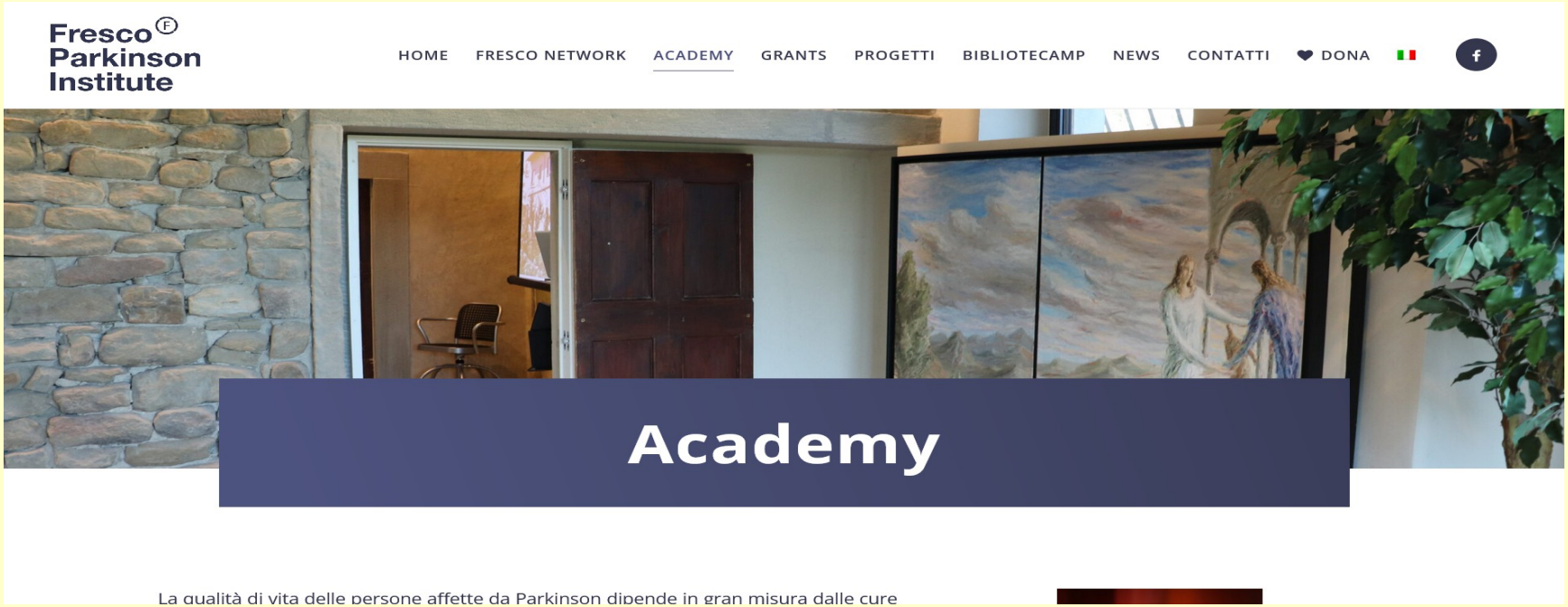
Alimentazione

**Fin dall'inizio abbiamo cercato la collaborazione con le altre Associazioni Parkinson locali e nazionali con la convinzione che si debba cercare di fare rete mettendo in comune esperienze e iniziative**

# La scoperta dell'online
# per condividere conoscenze e esperienze, ma anche teleassistenza e teleriabilitazione

# *Formazione online*

EUROPEAN PARKINSON
Training Centre



# *Il piccolo Vademecum per affrontare meglio la vita con il Parkinson*

**Un aiuto per gestire la malattia.**

Un piccolo pieghevole scritto nel 2017 insieme all'Associazione Parkinsoniani Livorno con indicazioni pratiche e consigli suggeriti dall'esperienza diretta dei malati, specialmente di quelli con molti anni di malattia sulle spalle.

E abbiamo chiesto ai neurologi e ai medici di famiglia di consegnarlo loro stessi ai malati in occasione della visita.

**https://www.associazionepisaparkinson.it/?s=vademecum**

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

## *COME SI COMBATTE IL PARKINSON*

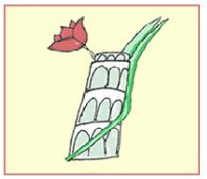
1. Terapia farmacologica consapevole.
2. Attività Fisica costante: una buona camminata quotidiana è fondamentale; preferire, se possibile, le discipline che si sono dimostrate particolarmente benefiche per il Parkinson: Attività Fisica Adattata specifica per il Parkinson, Ginnastica posturale, Nordic 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.

## *COMPORTAMENTI VINCENTI 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 Associazione 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

Cellulare: 340 626 8584 (Alberta Tellarini)

***Associazione Parkinsoniani Livornesi***

http://www.parkinsonianilivornesi.it

E-mail: parkinsonianilivorno@gmail.com

Cellulare: 366 819 7193

# *COME AFFRONTARE il PARKINSON*

- Terapia farmacologica consapevole.
- 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.
- Tecniche di Rilassamento e di Respirazione e Tecniche mentali.
- Riabilitazione specifica e Fisioterapia.
- Sostegno psicologico: nel caso se ne verifichi il bisogno, non esitare a farsi aiutare.
- 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.

## *COMPORTAMENTI UTILI contro il PARKINSON*

- Accettare la malattia e non nasconderla.
- Adeguare il proprio stile di vita, nel rispetto dei limiti e dei ritmi del proprio corpo.
- Evitare, nei limiti del possibile, di lasciarsi coinvolgere in situazioni stressanti.
- Mantenersi attivi (lavoro, hobby, sport, rapporti sociali, ecc.) e praticare quotidianamente attività motoria.
- Impegnarsi nelle attività della vita quotidiana (lavori domestici, bricolage, pratica di un hobby, ecc.).

## *COMPORTAMENTI UTILI contro il PARKINSON*

- Combattere gli atteggiamenti depressivi, l'isolamento, la sedentarietà, senza mai cedere alla passività e alla rassegnazione.
- Assumere atteggiamenti positivi e coltivare la fiducia nella possibilità di costruire, amare e difendere una buona qualità della propria vita.
- Prendersi cura di se stessi, utilizzando al massimo le potenzialità della mente.
- Entrare in contatto con le Associazione Parkinson locali e nazionali, per trovare informazioni, condivisione e sostegno.

## *CONSIGLI UTILI per i FARMACI*

- Non rimandare l'inizio delle cure.
- Prendere le medicine regolarmente come da prescrizione del medico e non fare modifiche alla terapia senza aver consultato il neurologo.
- E' consigliabile iniziare la terapia farmacologica utilizzando farmaci equivalenti (più facilmente reperibili).
- Acquistare i farmaci con largo anticipo rispetto alla fine della scorta a disposizione.
- 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, perché riducono l'assorbimento del farmaco.

## *CONSIGLI UTILI*

- Bere ogni giorno almeno un litro e mezzo di acqua (o tisane/infusi non zuccherati), meglio due litri.

- 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: cerchiamo di seguire 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.***

# SPARK (La Scintilla)

**Che questa scintilla, questo nuovo logo della Giornata mondiale Parkinson, adottato da così tante Associazioni di tutto il mondo, ci possa dare una nuova carica, una tensione e tanta energia, per affrontare insieme il Parkinson.**

# *Una parola di speranza*

# *guardando al futuro*

**Aiutiamoci e condividiamo.**

**E' una battaglia che non possiamo combattere da soli.**