

# ***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 adatte per il Parkinson: Attività Fisica Adattata specifica (AFAs), camminata nordica, 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. Tecniche di Rilassamento e di Respirazione e Tecniche mentali
4. Riabilitazione specifica e fisioterapia
5. 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.
6. Sostegno psicologico: nel caso se ne verifichi il bisogno, non esitare a farsi aiutare

## **COMPORAMENTI VINCENTI**

1. Accettare la malattia e non nascondersela
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, giardinaggio, bricolage, ecc.)
6. Combattere la depressione, l'isolamento, la sedentarietà, senza mai cedere alla passività e alla rassegnazione
7. Assumere atteggiamenti positivi e coltivare la fiducia nella possibilità di difendere una buona qualità della propria vita
8. Prendersi cura di se stessi, sfruttando al massimo le potenzialità della mente
9. Entrare in contatto con l'Associazione Parkinson più vicina, per trovare informazioni e condivisione

## **CONSIGLI SUI FARMACI**

1. Non rimandare l'inizio delle cure
2. Prendere le medicine regolarmente e come da prescrizione del medico
3. Non fare modifiche alla terapia senza un confronto preventivo con il neurologo
4. Assumere le pastiglie un'ora prima dei pasti principali con acqua abbondante
5. Bere ogni giorno almeno un litro di acqua (o tisane/infusi non zuccherati), meglio due litri
6. Per chi assume levodopa: a pranzo prediligere i carboidrati; le proteine consumarle a cena.
7. Per problemi di insonnia prediligere sostanze naturali, senza dimenticare il ricorso a tecniche di rilassamento e respirazione.

*La malattia 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 a entrare in contatto con la parte sana di noi stessi.*



**Associazione Pisa Parkinson**  
**Associazione Parkinsoniani Livornesi**

