

Come vivere con la **malattia di Parkinson**

Questo è un foglietto informativo per le persone con la malattia di Parkinson e spiega alcune delle cose che puoi fare per gestirne i sintomi e vivere bene.

Comprendi la tua condizione:

Comprendere la malattia di Parkinson è il primo passo per gestirne i sintomi.

La malattia di Parkinson è un disturbo che ha conseguenze sui movimenti. I problemi che puoi provare sono dovuti ad un'interruzione nei messaggi provenienti dal cervello ai muscoli del corpo. I principali sintomi sono tremore, muscoli irrigiditi, movimenti lenti e problemi con l'equilibrio. La malattia di Parkinson ha conseguenze diverse per ciascun individuo e i sintomi possono variare in giorni differenti.

Chiedi consigli sanitari ad esperti

È molto importante che le persone con la malattia di Parkinson consultino uno specialista quale un neurologo.

Anche altri operatori sanitari possono fornire supporto, informazioni, trattamento e terapie per aiutare nella vita di ogni giorno:

- **Fisioterapista:** per consigli sui movimenti ed esercizi fisici che aiutano a rendere i compiti giornalieri più facili e sicuri.
- **Terapista occupazionale:** per consigli pratici e attrezzatura allo scopo di facilitare i compiti quotidiani, quali il mangiare, il vestirsi o lo scrivere.
- **Logopedista:** per consigli sulla comunicazione, come metodi per rendere più forte e più chiara la tua voce e come gestire difficoltà ad inghiottire.
- **Dietista:** per assistere nella gestione di comuni problemi quali una perdita di peso non programmata o la costipazione.

- **Consulente,** psicologo, psichiatra e assistente sociale: per supporto nel far fronte alle conseguenze della malattia di Parkinson a livello emotivo.

Prenditi cura di te stesso

Il mantenerti in buona salute ti sarà di aiuto nel gestire la tua vita con la malattia di Parkinson. Darà al tuo corpo anche la migliore opportunità di far fronte ai suoi sintomi. Mangiare bene ed esercitarsi regolarmente aiutano a mantenere i tuoi muscoli flessibili e forti, aiutandoti con l'equilibrio, la postura e il modo in cui ti muovi. Uno dei migliori esercizi per le persone con la malattia di Parkinson è il fare regolarmente delle camminate. Puoi anche prendere in considerazione la possibilità di partecipare ad un programma di allenamento all'irrobustimento fisico (strength training) nella tua zona.

Evita la costipazione

La costipazione è un problema comune tra persone con la malattia di Parkinson. L'intestino è un muscolo e i lenti movimenti a seguito della malattia di Parkinson possono causare la costipazione, con conseguenze sulla salute in generale e il benessere personale.

Per evitare la costipazione:

- Bevi fluidi in abbondanza – almeno 8 bicchieri di acqua ogni giorno
- Mangia in abbondanza fibre, che si trovano in frutta e verdura fresca, oppure usa un supplemento quali bucce di psillio (psyllium husks).

Se la costipazione continua, parlane col tuo medico.

Di notte fai una buona dormita

La malattia di Parkinson può essere affaticante, perciò è importante dormire a sufficienza. A volte la condizione fisica e i medicinali usati per trattarla possono tenere una persona sveglia di notte. Alcuni trovano che dopo una buona dormita di notte i loro sintomi migliorano la successiva mattina.



Alcuni dei modi in cui puoi fare una buona dormita di notte:

- Osserva una regolare routine per andare a dormire.
- Evita di fare un pisolino durante il giorno.
- Usa metodi rilassanti come il respirare profondamente oppure l'aromaterapia.
- Evita bevande stimolanti quali il caffè prima di andare a letto e prova un tè a base di erbe come la camomilla.

Se questi metodi non funzionano, parla con il tuo medico circa medicinali che possono essere di aiuto.

Impara e usa strategie particolari per i movimenti

Le persone con la malattia di Parkinson possono a volte controllare i sintomi riguardanti i loro movimenti adottando punti di vista differenti oppure muovendosi in modo differente.

Per esempio, per tremori o tremolii:

- Cerca di spostare in una posizione differente la parte del corpo che tremola.
- Aggrappati a qualcosa per darti maggior stabilità.
- Comprimi contro il tuo corpo il braccio che tremola.

Per difficoltà nel camminare (quali lo strascinare i piedi o l'avere la sensazione di essere bloccato in un posto):

1. Cessa di camminare oppure smetti di tentare di camminare.

2. Rilassati e fa un profondo respiro prima di incominciare a camminare di nuovo.

3. Rincomincia

- Guarda dritto davanti a te oppure fissa un punto sul pavimento e cerca di camminargli sopra.
- Alza il tuo piede e conta ogni passo.

Un fisioterapista può indicarti tecniche che possono essere adatte alla tua situazione personale.

Evita cadute

Le persone con la malattia di Parkinson sono più prone a cadere a motivo delle difficoltà che hanno nel camminare, di equilibrio e di debolezza muscolare. Anche alcuni medicinali possono aumentare la possibilità di cadute a motivo dell'abbassamento della pressione sanguigna. Ci sono alcune semplici strategie che puoi usare per evitare di cadere:

- Indossa scarpe comode, che ti si adattano bene e piatte con suole che non sdruciolano
- Rendi la tua casa e i suoi dintorni sicuri il più possibile.
- Trova modi differenti e più sicuri di fare le cose che sono appropriate in considerazione delle tue capacità.

Prenditi cura del tuo benessere emotivo

È comune per le persone con la malattia di Parkinson provare tristezza oppure sentirsi depresse. È importante che ne parli col tuo medico poiché questo può essere un effetto collaterale dei medicinali che è trattabile.

La malattia di Parkinson è fonte di molti stress e molte sfide ed è importante ottenere supporto emotivo – anche se non ti senti depresso. Può essere di aiuto incontrare o parlare con altre persone che stanno attraversando le stesse esperienze. Ci sono anche molte organizzazioni che possono essere d'aiuto con qualcuno a cui parlare al telefono o di persona e che possono offrire assistenza pratica.

Per ulteriori informazioni e supporto:

1800 644 189

Per parlare con noi in una lingua diversa dall'inglese:

Telefono: **131 450** e chiedi di un interprete nella tua lingua che ti metta in contatto con Parkinson's Australia nel tuo Stato o Territorio. Questo servizio è gratuito.

Questo ed altri foglietti informativi (Fact sheet) sono disponibili in diverse lingue comunitarie. Mettiti in contatto con noi oppure scaricali dal nostro sito web.