

Come vivere con la malattia di Parkinson nei giorni del Coronavirus

PREMESSA

Il presente documento non ha la pretesa di essere esaustivo, ma di offrire suggerimenti per migliorare la qualità di vita dei pazienti parkinsoniani in una situazione delicata come quella che stiamo vivendo in Italia in questo periodo.

Si danno per conosciute tutte le disposizioni a carattere generale fornite dalle Autorità, dove in sintesi si dice : restate a casa!!.

E' auspicabile che le regole vengano rispettate e posti in opera i comportamenti corretti! È una questione di senso civico!!

Non avere paura!! Occorre affrontare l'emergenza con ottimismo. La positività è sempre vincente.

Di seguito forniamo alcuni suggerimenti di buon senso che possono essere utili a persone con la malattia Parkinson.

IN CASO DI UN EVENTUALE CONTROLLO MEDICO O DI UN RICOVERO

Dichiarare subito al personale sanitario che interviene o che vi accoglie di essere affetto da malattia di Parkinson

Sarebbe opportuno preparare una cartellina contenente, oltre a tutti i dati/riferimenti personali, anche un elenco dettagliato dei farmaci che prendete giornalmente specificando: denominazione, quantità e orario di assunzione.

I farmaci per la cura della malattia di Parkinson sono abbastanza difficili da reperire. Spesso anche in strutture sanitarie e in Pronto Soccorso. Si consiglia quindi di predisporre una piccola quantità di medicinali sufficienti ad assicurare la copertura per tre o quattro giorni di terapia. In caso di ricovero portare con se questi medicinali avendo cura di informare il personale medico.

Nel caso malaugurato di una patologia da coronavirus, non sospendere mai la terapia anti-parkinson, anche in ospedale e chiedete che non venga cambiata. Nel caso consultate il vostro neurologo di fiducia.

PER CHI E' COSTRETTO O, MEGLIO, HA LA FORTUNA DI RIMANERE A CASA

Cercare di fare movimento. Ripetere a casa gli esercizi proposti nelle sedute di fisioterapia individuale o nei corsi di ginnastica di gruppo. Il paziente Parkinsoniano ha assoluto bisogno di esercizio fisico quotidiano, quindi fare, anche se da soli, esercizi di stretching. Camminare in casa o in giardino, per chi lo possiede usare il tapis roulant,. Non possiamo fermarci!!

Approfittiamo di questi “arresti domiciliari forzati” per dedicarci alla lettura, per approfondire un argomento, facciamo cruciverba, giochiamo a carte, a dama o a scacchi; ascoltiamo musica, impariamo una lingua straniera. Facciamo in modo che il nostro cervello non si atrofizzi davanti alla televisione o nell’ozio per tutta la giornata.

Teniamolo attivo e stimolato

Attenzione all’alimentazione. In questi momenti di rilassamento le tentazioni culinarie sono “dietro l’angolo” un assaggio di questo un pochino di quello e... si mettono su chili Occorre tenere sotto controllo il peso

IN CONCLUSIONE

Questi suggerimenti/consigli/Informazioni/cose da preparare come dice un proverbio cinese “è meglio averli e non usarli che doverli usare e non averli

A tutti un grande “In bocca al lupo”

Documento a cura di **Associazione italiana Parkinson sezione di Bergamo**
www.aipbergamo.it
info@aipbergamo.it

riproduzione assolutamente **NON** vietata, anzi fate circolare