

Sommario

Premessa	3
Consigli per la configurazione dei locali	4
Pavimenti – Porte e finestre – Scale – Armadi e scaffali	5
Sedie, poltrone e divani – Illuminazione – Interruttori, apriporta, prese di corrente ..	6
Consigli per il bagno e il WC	7
Consigli generali per l'arredamento del bagno – Vasca da bagno	7
Lavabo – Rubinetterie – Doccia – WC	8
Consigli per l'igiene intima e la cura del corpo	9
Consigli per la cucina	10
Mobili e utensili	10
Apparecchi, stoviglie e posate	11
Cucinare e mangiare	12
Consigli per l'assunzione dei farmaci	12
Lavori domestici	13
Pulire – Lavare e stirare – Altro	13
Consigli per la camera da letto e il letto	14
Consigli per l'abbigliamento	16
Consigli per la mobilità	18
Spostamenti in auto	18
Spostamenti con i mezzi pubblici – Spostamenti a piedi	19
Comunicazione e media	20
Tempo libero e hobby	21
Viaggiare con il Parkinson	22
Scelta della destinazione e tipo di viaggio	23
Preparativi del viaggio	23
Visita medica prima della partenza	23
Valigie: le cose da non dimenticare	24
Scelta dell'abbigliamento adatto	24
Arrivo a destinazione	25
Elenco dei fornitori e indirizzi	26
Pubblicazioni selezionate di Parkinson Svizzera	30
Colpo d'occhio su Parkinson Svizzera	31
Impressum	31

Premessa

Care lettrici e cari lettori,

Per i malati di Parkinson, la vita quotidiana comporta molte sfide. Numerosi gesti usuali che le persone sane eseguono quasi automaticamente mettono in grande difficoltà i pazienti parkinsoniani. Chiudere la cerniera della giacca, allacciare le stringhe, svitare il tappo di una bottiglia d'acqua o infilare la spina in una presa di corrente collocata appena sopra il pavimento: a dipendenza della gravità dei disturbi motori provocati dalla malattia, queste azioni apparentemente semplicissime si possono trasformare in ostacoli quasi insormontabili.

Perciò, è bene sapere che esistono stratagemmi intelligenti e mezzi ausiliari utili che agevolano considerevolmente atti quotidiani quali ad esempio l'azione di vestirsi e svestirsi, l'igiene intima o le faccende domestiche. Il ricorso sistematico a questi accorgimenti e a mezzi ausiliari adeguati accresce l'autonomia dei pazienti, contribuendo così anche a sgravare i loro congiunti. Nello stesso tempo, i consigli raccolti in questo opuscolo aiutano i malati ad esporsi a meno rischi nella vita quotidiana, ad esempio eliminando preventivamente dalle abitazioni tutti gli elementi che potrebbero farli inciampare.

Le raccomandazioni presentate qui di seguito si basano da un canto sulle conoscenze e sulle esperienze che ho raccolto – nella mia veste di ergoterapista – nel contatto con i malati. Dall'altro canto, parecchie idee ingegnose mi sono state suggerite dai pazienti stessi e dai loro congiunti, ossia da coloro che evidentemente sono i veri esperti, poiché sono loro che – giorno dopo giorno – devono trovare delle soluzioni che consentano di gestire nel modo migliore possibile la vita con il Parkinson.

Spero che questo opuscolo contribuisca a rendere più facile la convivenza con il Parkinson e vi consenta di raggiungere la migliore qualità di vita possibile.

Qualora doveste conoscere altri stratagemmi o mezzi ausiliari particolarmente utili, per favore comunicateli a Parkinson Svizzera: ne terremo conto per il prossimo aggiornamento di questo opuscolo.

Vi invito a consultare anche l'appendice da pagina 26: lì troverete diversi indirizzi importanti e i nomi dei fornitori dei mezzi ausiliari menzionati nell'opuscolo. Qualora doveste avere difficoltà a reperire un determinato mezzo ausiliare, non esitate a interpellare il team di Parkinson Svizzera: gli indirizzi e i numeri di telefono del Segretariato centrale e degli Uffici regionali sono riportati sul retro dell'opuscolo.

La vostra Kiki Hofer, ergoterapista, Coira