



# Gestire la vita quotidiana

Consigli per vivere meglio con il Parkinson

## Contenuti

<b>Introduzione</b>	3
<b>Arredamento della casa</b>	4
<b>Cucina e pasti</b>	6
<b>Lavori domestici</b>	8
<b>Bagno, gabinetto e igiene personale</b>	10
<b>Camera da letto</b>	12
<b>Abbigliamento</b>	14
<b>Viaggi</b>	16
<b>Domotica: i sistemi smart home</b>	18

### **Sigla editoriale**

2a edizione aggiornata, 2024

Progetto Parkinson Svizzera

Gestione progetti Sonja Benninger

Redazione Thomas Schenk

Consulenza tecnica Alexandra Menig, ergoterapista MSc, membro del

Consiglio peritale ergoterapia di Parkinson Svizzera e responsabile terapia internazionale di Cereneo Schweiz AG

Grafica Angelika Wey-Bomhard

Foto iStock

Traduzione: Sandor Marazza, multiversum translations, Losone

© Parkinson Svizzera, 2024

# Introduzione

Mettere le scarpe, sbucciare le verdure, stendere il bucato, fare la doccia: nella vita di tutti i giorni, le persone con il Parkinson si scontrano con numerose situazioni difficili. Per fortuna, spesso bastano piccoli accorgimenti o un semplice mezzo ausiliare per agevolare la gestione della vita quotidiana. In questo opuscolo troverete numerosi utili consigli pratici.

Il Parkinson influisce in modo diverso sulla vita di ognuno. Ciò che è di aiuto per una persona può non esserlo per un'altra. Per questo è raccomandabile farsi consigliare da una o uno specialista in ergoterapia, che saprà aiutare a trovare la soluzione più idonea in ogni singolo caso.

Lo scopo del presente opuscolo è migliorare la qualità di vita e l'autonomia. Molti consigli possono essere messi in pratica per conto proprio, per altri sarà necessario l'aiuto di una o uno specialista. Così facendo, si imparerà a gestire meglio numerose situazioni quotidiane e si potrà vivere la propria vita più serenamente. Anche i congiunti possono imparare ad assistere i propri cari affetti dal Parkinson in modo più efficace e meno faticoso.



# Arredamento della casa

Piccoli e grandi adeguamenti possono rendere il proprio spazio abitativo più confortevole e sicuro. Che sia nel soggiorno, nello studio o in corridoio, per prima cosa è bene disporre di una buona visione d'insieme. I punti di passaggio devono essere liberi da ostacoli. Gli oggetti che ingombrano tavoli e comodini vanno tolti.

Molti parkinsoniani hanno difficoltà di deambulazione. Maniglie e corrimano possono ridurre il rischio di cadute. Ciò vale in particolare per le scale, dove, per migliorare ulteriormente la sicurezza, il bordo anteriore degli scalini può essere messo in evidenza con strisce adesive colorate. Qualora salire le scale diventi difficile, si può valutare l'installazione di un montascale.

Anche l'accesso all'appartamento deve essere reso sicuro, soprattutto per l'autunno e l'inverno, quando foglie, neve e oscurità possono rappresentare pericoli aggiuntivi. Un corrimano aiuta a superare eventuali scalini. Se la cassetta delle lettere è difficile da raggiungere, si valuti se spostarla altrove.

Per mettere in pratica alcuni di questi accorgimenti occorrerà rivolgersi a professionisti che sapranno illustrare le soluzioni possibili. A seconda della situazione abitativa e delle proprie condizioni fisiche, potrebbe essere una buona idea traslocare in un appartamento privo di barriere architettoniche.

## Consigli per prevenire le cadute

- Vale la pena eliminare soglie e altre possibili cause d'inciampo. In caso di andatura instabile, si valuti se rimuovere i tappeti.
- I cavi elettrici per terra possono essere fissati al pavimento o rimossi.
- Per evitare che scaffali e armadi possano cadere qualora ci si aggrappi ad essi, conviene fissarli bene alle pareti.
- Se ci sono pavimenti scivolosi, il rischio di caduta può essere ridotto con nastri adesivi antidrucciolo.

## Consigli per l'illuminazione

- Una buona illuminazione migliora la sicurezza. Si raccomanda di illuminare in modo generoso e uniforme tutto lo spazio abitativo, scale comprese.
- Servirsi degli interruttori può essere faticoso, ma si possono installare sensori di movimento. Esistono anche sistemi che consentono di accendere e spegnere la luce battendo le mani o usando la voce.
- È facile inciampare sulle lampade a stelo, che possono però essere sostituite da un'illuminazione a muro o a soffitto.

## Consigli per sedie e poltrone

- Poltrone, sedie e tavoli stabili e sicuri possono servire per appoggiarsi e sostenersi.
- I braccioli sono utili per alzarsi da una sedia o una poltrona. Anche una seduta lievemente inclinata in avanti può essere d'aiuto, ma è imperativo fare prima una prova.
- Schienali alti permettono di rilassarsi meglio.

# Cucina e pasti

Cucinare ogni giorno è faticoso? Per semplificarsi la vita, ogni tanto si può optare per alimenti preconfezionati. Un'altra idea è preparare quantità maggiori di cibo, dividerlo in porzioni e congelarlo. All'occorrenza basterà scongelarne una porzione. Infine c'è la soluzione dei servizi di consegna di pasti a domicilio.

In cucina vale la pena predisporre superfici di lavoro ad altezza regolabile, che consentono di lavorare comodamente anche da seduti. Conviene tenere le superfici di lavoro il più possibile libere da oggetti. Quelli che vengono usati di rado andrebbero messi via.

## Consigli su elettrodomestici, stoviglie e posate

- Quando si comprano utensili per la cucina, posate ed elettrodomestici, occorre considerarne la maneggevolezza. È bene testare ogni oggetto prima dell'acquisto.
- Con uno steamer (vaporiera), si possono preparare pasti senza dover trafficare con pentolame pesante. Le padelle con due manici sono più facili da maneggiare.
- Per risparmiare forze, si possono usare un coltello o un apriscatole elettrici.
- La varietà di posate e di coltelli da cucina è grande: orientabili in una determinata posizione, con impugnature grosse, super leggeri. Sono acquistabili nei commerci specializzati o anche presso la Lega svizzera contro il reumatismo.
- La superficie ruvida dei guanti di gomma da cucina consente di lavare i piatti e le verdure più comodamente che usando una spazzola.
- È più agevole lavorare con un tagliere che non si sposta mentre viene usato. Esistono anche pellicole antisdrucchiolo, che evitano ai piatti e alle scodelle di scivolare.



## Consigli per cucinare e mangiare

- Preparare tutti gli utensili e gli ingredienti prima di mettersi a cucinare evita inutili andirivieni.
- Appoggiare padelle e pentole prima di riempirle di acqua: si necessiterà di meno forza.
- Per portare stoviglie e altro dalla cucina al tavolo da pranzo può essere molto comodo un carrello portavivande, che dovrà tuttavia essere stabile e facile da manovrare. Anche un deambulatore può fungere da carrello.
- Può essere utile fare una pausa tra la fase di preparazione degli ingredienti e quella della cottura. Anche prima di mettersi a tavola, una pausa per tirare il fiato fa bene.
- Stoviglie maneggevoli, leggere e infrangibili sono più comode da usare.
- Piatti con un bordo alto aiutano a portare il cibo sulla forchetta.
- È raccomandabile usare bicchieri e tazze facili da afferrare. Esistono inoltre pratici bicchieri con un incavo per il naso e bicchieri dotati di coperchio e cannuccia o di un beccuccio.

# Lavori domestici

Tenere la casa in ordine e fare il bucato può essere stancante. Lavorare in posizione china richiede uno sforzo particolarmente grande. Per questo, per la pulizia dei pavimenti è consigliabile usare un mocio, una scopa e una paletta con un manico lungo. L'aspirapolvere dovrebbe essere facile da spostare. Anche un robot per la pulizia dei pavimenti può rendere la vita molto più facile.

Tenere in mano un cacciavite o un martello è difficile? Il manico può essere ricoperto con un tubo di materia sintetica (per esempio di spugna). Anche per girare le chiavi nella toppa esistono pratiche impugnature che permettono di fare leva.

## Consigli per fare il bucato e stirare

- Un'asciugatrice evita lo sforzo di stendere il bucato.
- Se si preferisce comunque farlo asciugare all'aria, aiuta avere uno stenditoio ad altezza regolabile per evitare di dover stendere su un filo posto molto in alto.
- È più facile stirare stando seduti a un tavolo oppure su uno sgabello regolabile posto davanti all'asse da stiro. Conviene inoltre stirare solo i capi che ne hanno davvero bisogno.
- Gli stiratori verticali (steamer) sono più leggeri e maneggevoli dei ferri da stiro: i capi vengono appesi a un appendiabiti e «stirati» a vapore.







# Bagno, gabinetto e igiene personale

Andare in bagno, prendersi cura dell'igiene personale: sono operazioni della vita di tutti i giorni che possono risultare difficoltose, soprattutto quando si ha poco tempo. Con gli adeguamenti del caso e i giusti mezzi ausiliari diventa tutto più facile e più sicuro.

Il pavimento del bagno dovrebbe essere antiscivolo, anche quando è bagnato. I classici tappetini sono più un ostacolo che un aiuto: fanno inciampare e andrebbero rimossi. L'igiene personale è meno faticosa se il lavabo si trova all'altezza giusta per la persona che deve servirsene. Qualora non fosse così, ci si può rivolgere a un professionista per vedere se è possibile adeguarne l'altezza. Stare in piedi davanti al lavabo è stancante? Allora può valere la pena usare uno sgabello con una buona stabilità.

Utilizzare i rubinetti può essere complicato: meglio i miscelatori provvisti di una leva lunga. In caso di rubinetti con manopole girevoli, nei negozi di articoli sanitari si trovano impugnature da infilare o avvitare che rendono più facile aprire e chiudere l'acqua. I rubinetti non vanno usati a mo' di maniglie per tenersi: si rischia di scottarsi e di scivolare. Esistono tuttavia rubinetti speciali che fungono al contempo da appigli.

## Consigli per la doccia e la vasca da bagno

- Le maniglie aumentano la sicurezza.
- Una seggiola è utile per risparmiare forze. Esistono per esempio sgabelli pieghevoli che vengono avvitati nella doccia. Con un apposito asse impermeabile installato nella vasca da bagno, ci si può lavare da seduti.
- Entrare in doccia è più facile se il piatto si trova al livello del pavimento, ossia se la cabina è accessibile senza dover superare una soglia. Strisce antidrucciolo da fissare sul piatto evitano di scivolare.
- Alzarsi dalla vasca da bagno può essere complicato: una seggiola girevole agevola l'operazione. Per non dover scavalcare la parete della vasca, esistono vasche accessibili attraverso un portello. In alternativa potete fare installare un sollevatore elettrico per vasche da bagno.

## Consigli per la cura del corpo

- Con spazzole e spugne dotate di un manico lungo è più facile lavarsi la schiena e altre parti del corpo difficilmente raggiungibili.
- È più agevole lavarsi con un guanto di spugna che con una lavette.
- Una spazzola fissata al lavabo tramite ventose facilita la pulizia delle unghie o delle protesi dentarie.
- Asciugarsi e vestirsi subito dopo il bagno o la doccia può costare fatica: perché non indossare un accappatoio e concedersi una pausa?
- In caso di mobilità ridotta delle mani, spazzolini e rasoi elettrici costituiscono una soluzione molto più comoda.

## Consigli per il WC

- Con un rialzo per WC è necessaria meno forza per sedersi e alzarsi dalla tazza del water.
- Per ridurre il rischio di cadute, accanto al water si possono montare delle solide maniglie.
- Una doccetta automatica nel water (bidè incorporato) facilita l'igiene intima quando si va al gabinetto.
- Un pappagallo urinale da tenere accanto al letto consente di urinare di notte senza dovere alzarsi e andare in bagno. In caso di incontinenza, chiedere ai professionisti consigli sui mezzi ausiliari disponibili.



# Camera da letto

Una camera arredata in modo adeguato aumenta la sicurezza, in particolare quando ci si deve alzare di notte. Un dettaglio utile è piazzare una lampadina sotto il letto. Molto pratici sono anche i lumini notturni da attaccare alle prese di corrente e un interruttore della luce raggiungibile direttamente dal letto.

Con un comodino posto accanto al letto ci si assicura di avere sempre sotto mano oggetti importanti come occhiali, telefono e campanello. I modelli dotati di rotelle con freno e tavolino girevole garantiscono una maggiore flessibilità.

Coricarsi e alzarsi è difficile? Anche cambiare posizione nel letto? In tal caso conviene prestare attenzione ai seguenti dettagli. Il letto non dovrebbe essere troppo basso. Nei letti medicali è possibile regolare a piacimento l'altezza generale, l'altezza dell'estremità dove poggia la testa e quella dell'estremità dove poggiano i piedi. Esistono anche modelli più semplici, con regolazione elettrica della rete a doghe. I letti medicali sono oggi disponibili in un'ampia gamma di materiali, anche di pregio, per cui non hanno più necessariamente l'aspetto di letti da ospedale.

## Altri consigli per il letto

- Se il letto è stretto e ha un materasso rigido, solitamente risulta più facile girarsi e alzarsi. Esistono anche appositi materassi per parkinsoniani.
- Per cambiare posizione nel letto è utile, in particolare per la persona che assiste, un telo in materiale scorrevole.
- Una corda provvista di nodi legata all'estremità dove poggiano i piedi è un utile appiglio per tirarsi su dal letto.
- Indossare calze antisdrucciolo aiuta a fare più forza sui piedi al momento di girarsi.

# Abbigliamento

Nella scelta dell'abbigliamento vale la pena prestare attenzione ad alcuni dettagli che facilitano il vestirsi e lo svestirsi. Chiusure lampo o a velcro, per esempio, sono più pratiche rispetto ai bottoni. Un ulteriore utile accorgimento è attaccare al cursore della chiusura lampo un anello di portachiavi o un laccetto. Pantaloni e gonne con vita elastica sono ancora più facili da indossare degli abiti con chiusura lampo. Anziché una cintura è possibile usare delle bretelle. Esistono molti altri ausili che aiutano a mettere e togliere calze, calzini e pantaloni.

Attenzione anche alla scelta dei vestiti. Maglioni e magliette con aperture ampie sono più facili da indossare. I capi con chiusura frontale sono meglio di quelli che si chiudono in schiena. In generale, è raccomandabile vestirsi cominciando dalle parti del corpo più colpite.

## Consigli per una maggiore comodità

- Prediligere vestiti comodi e che danno più libertà di movimento: i capi aderenti sono più difficili da mettere e togliere.
- I tessuti con un'alta percentuale di cotone e i capi di abbigliamento tecnico sportivo in microfibra tendono a essere più gradevoli da indossare ed evitano di avere troppo caldo.
- La biancheria intima termica evita di avere freddo in caso di forti variazioni della temperatura corporea.



## Consigli per le scarpe

- Sono da preferire calzature leggere, con tacchi bassi e che calzano saldamente sul tallone.
- Le soles devono garantire una tenuta sicura, senza però aderire eccessivamente al suolo.
- Con un calzascarpe a manico lungo indossare e togliere le scarpe è più facile.
- Molto facili da indossare sono inoltre le calzature con chiusura a velcro o con lacci elastici.



# Viaggi

Il Parkinson non deve essere un motivo per rinunciare ai viaggi. Anzi, cambiare aria e vivere esperienze diverse dal solito è stimolante e aiuta a ricaricare le batterie. Per viaggiare nel modo più rilassato possibile, è bene chiarire previamente alcune questioni e adottare i dovuti provvedimenti.

## Consigli per il viaggio

- Evitare nel limite del possibile di affaticarsi oltremisura, stressarsi e agitarsi.
- A tale scopo, conviene pianificare tempi sufficientemente lunghi qualora sia necessario passare da un mezzo di trasporto a un altro.
- Ricordarsi di concedersi pause regolari e di bere a sufficienza.
- Viaggiare di preferenza negli orari delle «fasi on», ossia quando l'efficacia dei farmaci è maggiore.

## Consigli per la preparazione del viaggio

- È raccomandabile verificare per tempo con il proprio medico curante o neurologo che il viaggio possa effettivamente essere intrapreso.



- In viaggio possono sopraggiungere difficoltà come mal di mare, allergia al sole o problemi circolatori. È quindi bene dotarsi di un kit di pronto soccorso provvisto di tutto il necessario.
- Prima della partenza, informarsi bene sugli orari e sui mezzi di trasporto. Autobus, tram e treni privi di barriere agevolano notevolmente il viaggio.
- Presso le FFS, le persone a mobilità ridotta possono richiedere un'assistenza gratuita per salire e scendere dai treni. Contact Center Handicap delle FFS, tel. 0800 007 102.
- Per i viaggi in aereo, contattare per tempo la compagnia aerea per organizzare il check-in e l'imbarco.
- Al sito [www.tourismus-inklusiv.ch](http://www.tourismus-inklusiv.ch), il centro svizzero per viaggiare senza barriere, sono disponibili numerose informazioni per organizzare viaggi e vacanze senza barriere in tutto il mondo.

## Consigli sui farmaci

- Prendere con sé quantità sufficienti di farmaci per tutta la durata del viaggio, più due o tre dosi di emergenza.
- È consigliabile tenere i farmaci per i primi giorni nel bagaglio a mano, perché la valigia potrebbe arrivare in ritardo.
- Può darsi che per entrare in un paese con i farmaci sia richiesto un certificato medico (in inglese).
- Prendere con sé ricette di riserva per i propri farmaci e una lista con i loro nomi (denominazione commerciale, nome del principio attivo e dosaggio) nella lingua del paese di destinazione.
- Tenere conto del fatto che una grande differenza di fuso orario può complicare l'assunzione dei farmaci. Eventuali dubbi vanno chiariti con il proprio medico.
- In caso di un'alimentazione diversa da quella abituale o di diarrea, può darsi che l'organismo assimili i farmaci in modo diverso dal solito, riducendone l'effetto.

## Tessera per il portatore di impianto

- La tessera per il portatore di impianto va tenuta nel bagaglio a mano. Questa tessera si riceve per esempio se si ha un impianto di stimolazione cerebrale profonda: è multilingue e viene riconosciuta in tutto il mondo.
- La si può presentare ai controlli di sicurezza negli aeroporti per evitare di dover passare dal metal detector.

# Domotica: i sistemi smart home

Controllare l'illuminazione con la voce? Videocamere e sensori di movimento per una maggiore sicurezza? Tapparelle che si chiudono automaticamente quando fa buio? L'installazione di un sistema smart home consente tutto ciò.

Quando un appartamento o una casa vengono dotati di queste tecnologie, è possibile automatizzare, controllare e ottimizzare numerose funzioni, a tutto vantaggio del comfort e della sicurezza. I sistemi di domotica fanno anche risparmiare energia e facilitano la routine quotidiana.

Il tipo di installazione può essere adattato a seconda dei bisogni e delle preferenze individuali. Per la pianificazione e l'esecuzione occorre rivolgersi a professionisti specializzati.

Le possibili funzionalità di un sistema smart home sono molteplici.

## **Riscaldamento, ventilazione e climatizzazione**

Termostati e regolatori della climatizzazione consentono di tenere sotto controllo e adeguare la temperatura ambiente e la qualità dell'aria, anche via smartphone.

## **Illuminazione**

Con un sistema d'illuminazione intelligente, le luci si possono accendere e spegnere automaticamente. È possibile regolare anche l'intensità e la tonalità della luce. I comandi possono essere dati via smartphone o assistente vocale. Grazie a sensori di movimento, la luce si accende solo quando serve.

## **Sicurezza**

Un sistema di sicurezza integrato comprende videocamere di sorveglianza, sensori di movimento, citofoni dotati di videocamera e serrature intelligenti.



### **Controllo vocale**

Assistenti vocali come Alexa (Amazon), Assistente Google o Siri (Apple) permettono di controllare tramite voce varie funzionalità della casa, dalle luci alla temperatura, passando per le tapparelle.

### **Automazione**

È possibile automatizzare interi processi costituiti da varie funzioni. Un esempio: quando si esce di casa, vengono spente le luci, abbassate le tapparelle e attivato il sistema di allarme.

# Parkinson Svizzera per le persone colpite e i congiunti

## **Informazione**

Opuscoli, libri, sito e giornate informative. Rivista, newsletter, shop per mezzi ausiliari

## **Consulenza**

Consigli e contatti per le persone colpite, i congiunti, i datori di lavoro e gli specialisti della medicina e delle cure

## **Auto-aiuto**

Sostegno a circa 80 gruppi di auto-aiuto in tre regioni linguistiche della Svizzera

## **Formazione**

Seminari, corsi e formazione continua per le persone colpite, i congiunti, i professionisti e i team di conduzione dei gruppi di auto-aiuto

## **Ricerca**

Sostegno finanziario a progetti di ricerca selezionati

## **Rete**

Cooperazioni con organizzazioni attive in ambiti affini, in Svizzera e all'estero