



LA TERAPIA OCCUPAZIONALE

Gestione della Fatica

Fresco[®]
Parkinson
Institute

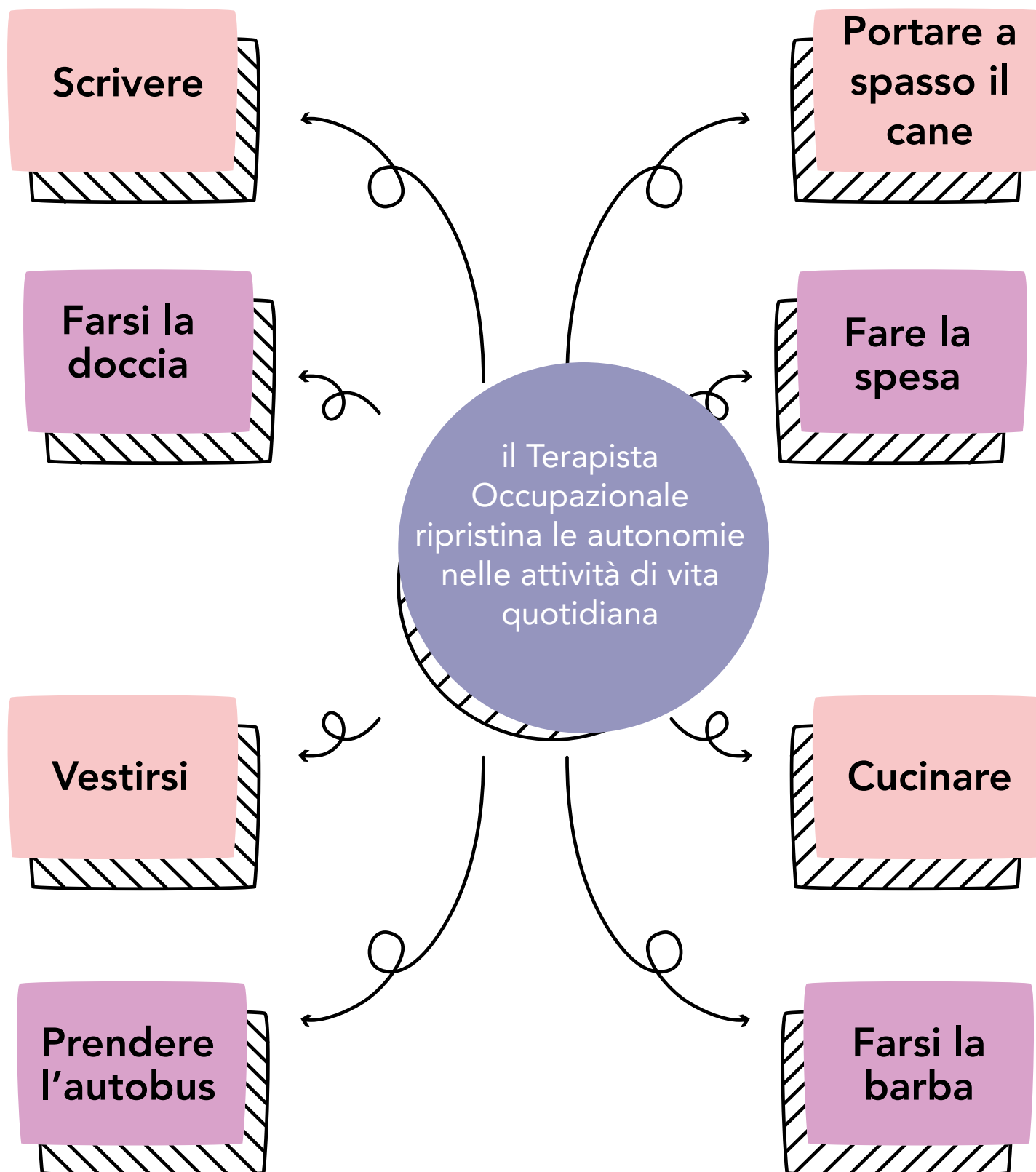

OSPEDALE POLICLINICO SAN MARTINO
Sistema Sanitario Regione Liguria
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico
1923 Cent'anni di cura 2023

Materiale prodotto dal team di
Terapisti Occupazionali
del Centro Fresco di Genova

LA TERAPIA OCCUPAZIONALE

Cos'è la Terapia Occupazionale?

La terapia occupazionale promuove la salute e il benessere sostenendo la partecipazione ad attività significative che le persone desiderano, necessitano o sono tenute a svolgere.



LA TERAPIA OCCUPAZIONALE

Gestione della Fatica

Il sintomo della fatica

La fatica nel Parkinson è una sensazione di profonda stanchezza fisica e mentale che non migliora con il riposo



NON È la normale stanchezza che si prova dopo una lunga giornata o per la mancanza di sonno



È l'impossibilità di muoversi causata dalla mancanza totale di energia



A differenza della sonnolenza, chi soffre di fatica, si sente esausto ma non necessariamente ha voglia di dormire



Quanto è comune?

Circa la metà delle persone con Parkinson manifesta fatica

Quanto impatta sulla vita quotidiana?



$\frac{1}{3}$ dei pazienti la considera il sintomo più invalidante

La fatica può essere severa e portare le persone a evitare attività sociali, ridurre le ore di lavoro o persino andare in pensione

Fatica Fisica

È la sensazione di sentirsi deboli e profondamente stanchi

Questa sensazione può peggiorare durante le fluttuazioni "Off"

Fatica Mentale

Rende difficile concentrarsi e iniziare progetti

Può manifestarsi come una difficoltà ad avviare un'attività, a seguire le istruzioni o a ricordare i dettagli

LA TERAPIA OCCUPAZIONALE

Gestione della Fatica

Il ruolo del terapeuta occupazionale

Il terapeuta occupazionale ti guida attraverso l'apprendimento di strategie da utilizzare nelle tua routine per ridurre l'impatto e la gravità della fatica

Le 3 regole del riposo

1. Fare riposi brevi e frequenti
2. Alternare le attività e i riposi
3. Riposare prima di essere stanchi

Pianifica le attività da svolgere durante la giornata

Utilizza una postura corretta mentre svolgi un'attività

1. La postura seduta è la più efficiente dal punto di vista energetico
2. Se sei in piedi: indossa scarpe comode, cambia spesso la posizione per distribuire il tuo peso e mantieni i piedi larghi quanto le spalle
3. Usare i muscoli più grandi, come addome e gambe, riduce lo sforzo e previene la fatica

Informati sull'esistenza e usa ausili o strumenti adattati per risparmiare energia

Valuta gli ambienti in cui svolgi l'attività

1. Sono ordinati? Fondamentale per ridurre la fatica cognitiva
2. Sono sufficientemente luminosi?
3. Sono spaziosi?

LA TERAPIA OCCUPAZIONALE

Gestione della Fatica

Modifica la tua giornata per attuare le strategie di risparmio energetico



Stabilisci obiettivi realistici

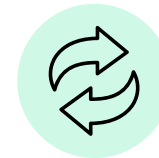


Come posso semplificare la giornata?

Considera le attività ad elevato impatto energetico ed alternale alle attività a bassa intensità



Considera il riposo come un'attività e programmallo prima



Alterna attività leggere e pensanti e attività con riposo



Distribuisci le attività che richiedono energia nell'arco della giornata e della settimana



Seleziona le attività e suddividile in compiti gestibili

Gestire la fatica è un processo complesso che coinvolge diversi fattori, tra cui la capacità di modificare la propria routine quotidiana e di adottare strategie di risparmio energetico. Ad oggi, l'attuazione di queste strategie insieme all'attività fisica rappresentano i mezzi più efficaci per ridurre l'impatto della fatica nella vita di tutti i giorni. Se questo sintomo è particolarmente invalidante, rivolgiti a un terapeuta occupazionale per un supporto personalizzato.



OSPEDALE POLICLINICO SAN MARTINO
Largo Rosanna Benzi 10, 16132 - GENOVA
Tel: (010) 3537042
Ufficio prenotazione: (010) 5557116

Materiale prodotto dal team di
Terapisti Occupazionali
del Centro Fresco di Genova