

TERAPIA OCCUPAZIONALE

**Fresco[®]
Parkinson
Institute**

Abbiamo tutti bisogno di fare attività che danno significato alla vita e ci mantengono indipendenti, sia nel lavoro, negli hobby, nella vita sociale o semplicemente prendendoci cura di noi stessi. Tuttavia, mantenere queste attività può essere particolarmente impegnativo per le persone che vivono con la malattia di Parkinson (PD). Una delle migliori risorse per le persone in questa situazione è la terapia occupazionale (TO), progettata per migliorare le vostre capacità di eseguire le attività che considerate importanti e per essere le persone che desiderate.

Ecco una panoramica di come la terapia occupazionale può essere di aiuto.

Cos'è la terapia occupazionale?

Negli anni di vita con la malattia di Parkinson, potreste essere entrati in contatto con diversi professionisti sanitari, come logopedisti e fisioterapisti. Dove si colloca la terapia occupazionale e in che modo è diversa? In primo luogo, è importante notare che il termine "occupazione" in terapia occupazionale significa "attività". Il nostro compito nella terapia occupazionale è di identificare strategie che vi permettano di continuare a svolgere attività che sono per voi importanti. Ogni persona con la malattia di Parkinson avrà obiettivi diversi, anche in relazione ai propri sintomi e allo stadio di malattia, nonché allo stile di vita, agli interessi e alle priorità individuali. Che voi stiate vivendo con la malattia di Parkinson da un mese, da cinque anni o da 20 anni e che il vostro obiettivo sia giocare a tennis o trascorrere del tempo con la famiglia, il nostro scopo è lo stesso: adattare l'ambiente e l'attività ai vostri punti di forza, così da aiutarvi nel raggiungimento del vostro obiettivo.

Siate il vostro terapeuta

Quali attività sono più importanti per voi? Una volta che avrete risposto a questa domanda, provate le strategie suggerite di seguito per vedere quali funzionano per voi.

Utilizzate i vostri punti di forza personali

Come potete sviluppare i vostri punti di forza e minimizzare le vostre limitazioni? Ad esempio, se le vostre forze vi consentono di stare con i bambini e la lettura è un'attività che vi piace, potreste esercitare questa abilità leggendo ai vostri nipoti, ascoltandoli mentre leggono o giocando a un gioco di lettura che stimola sia la vostra immaginazione che la loro.

Uno dei vostri punti di forza potrebbe essere la capacità di pensiero. Una strategia cognitiva è immaginare di fare l'attività prima di farla effettivamente. Ad esempio, immaginare di scrivere in modo grande può effettivamente aiutarvi a scrivere in modo più leggibile. Un'altra competenza cognitiva è pronunciare ad alta voce i vari passaggi che compongono l'azione. Mentre vi pettinate, provate a dire "tieni e pettina" per evitare di far cadere il pettine.

Assicuratevi di fare esercizio fisico. Migliorare la forza, l'equilibrio e la resistenza attraverso l'esercizio fisico supporta la vostra partecipazione nelle diverse attività. Che si tratti di ballare o di camminare fino alla casa di un vicino, trovate un modo piacevole per fare esercizio.

Infine, mantenete un atteggiamento positivo. Pensate, "Lo farò..." invece di "Proverò a farlo..." e potreste ottenere maggior successo.

Modificate l'ambiente

Come potete adattare l'ambiente che vi circonda per agevolare l'esecuzione dell'attività che avete scelto? Ad esempio, per svolgere l'attività che avete scelto, individuare un luogo o un contesto sociale diverso potrebbe aiutarvi/facilitarvi? E utilizzare oggetti e utensili differenti? Valutate il vostro ambiente e organizzatelo in modo funzionale così da creare uno spazio tranquillo con mobili disposti in modo pratico per facilitare le attività. Considerate gli ausili presenti in commercio come una sedia per la vasca per rendere il bagno più sicuro o un disco girevole per il sedile dell'auto per facilitare l'entrata e l'uscita dal veicolo. Inoltre, riflettete sul contesto sociale e scegliete luoghi in cui le persone comprendano le vostre esigenze.

Adattate l'attività

Quali attività vi piacciono e come potete adattare per assicurarvi di continuare a svolgerle? Ad esempio, se amate preparare dolci, potreste sostituire ricette complesse con ricette più semplici.

Per iniziare, annotate i vostri obiettivi o esponeteli ad alta voce a voi stessi o a qualcun altro. Poi chiedetevi se ci sono modi per semplificare o modificare l'attività. Ad esempio, se amate giocare a golf con gli amici ma ora lo trovate difficile, chiedetevi se quello che vi piace è solamente lo sport o il fatto che si pratichi in compagnia. In base alla vostra risposta, potete incontrare i vostri amici per un caffè o un drink dopo che hanno finito la partita? Potete giocare nove buche invece di 18? Potete utilizzare il golf cart invece di percorrere il campo a piedi?

Infine, concentratevi su un'attività alla volta. La malattia di Parkinson può rendere difficile fare più cose contemporaneamente. Se qualcuno vi sta parlando mentre state mangiando, dategli che continuerete la conversazione appena avrete finito il pasto.

Trovate un Terapista Occupazionale

State cercando un piano più personalizzato? In tal caso, richiedete un riferimento per la terapia occupazionale al

vostro neurologo o specialista dei disturbi del movimento. Chiedete loro se possono consigliarvi un terapista occupazionale che abbia esperienza nella malattia di Parkinson. Potete anche contattare l'associazione nazionale dei T.O. (Terapisti Occupazionali) o una struttura riabilitativa locale per trovare un terapista occupazionale.

Potete trovare ulteriori informazioni sul sito web dell'Associazione Italiana dei Terapisti Occupazionali all'indirizzo <https://www.aito.it/>

Conclusione: Rimanete Attivi

Le persone con la malattia di Parkinson possono e dovrebbero continuare a fare le attività che amano. Se i sintomi della malattia di Parkinson risultano ostacolanti, un terapista occupazionale può aiutare. Insieme, stabilirete obiettivi realistici, individuerete sfide occupazionali e pianificherete soluzioni. Identificate ciò che è importante per voi e trovate un modo per continuare a farlo. Trovate il "punto giusto" in cui i vostri punti di forza, l'attività e l'ambiente lavorano insieme e poi andate avanti.

Suggerimenti Miglioramento della Coordinazione Manuale

Tutto il giorno utilizziamo le nostre mani per fare molteplici attività.

Le persone con la malattia di Parkinson possono notare che i movimenti di mani e dita subiscono dei cambiamenti tanto da non riuscire più a svolgerli così facilmente. Un terapeuta occupazionale può aiutare a valutare e fornire raccomandazioni per migliorare la motricità fine:

- Esercitare regolarmente mani e dita
- Effettuare attività manuali piacevoli e stimolanti, come il giardinaggio o il lavoro a maglia
- Utilizzare spazzolini da denti, spazzole per capelli, posate e utensili da scrittura con manici più grandi
- Utilizzare entrambe le mani nelle attività, non facendo prevalere una mano sull'altra
- Pianificare le attività che richiedono maggiore controllo dei movimenti nei momenti in cui siete più riposati e i farmaci stanno facendo effetto