



# WEBINAR *parkinson* PARKINSON

Giovedì 2 Aprile

Seminario on-line dedicato alla Malattia di Parkinson

Argomento trattato:

**"Fisioterapia, attività fisica e Parkinson al tempo del COVID-19: insieme siamo più forti!"**

Partecipanti: A. Lorenzi (Terapista Occupazionale), N. Modugno (Neurologo), E. Pelosin (Fisioterapista), C. Ferrari (Paziente), E. Olivieri (Paziente)

# Terapia occupazionale

Riflessioni utili per questo tempo in cui “dobbiamo fermarci”



LA NOSTRA CASA



TENIAMO UN DIARIO



ATTENZIONE CONSAPEVOLE  
PER TROVARE LE NOSTRE  
STRATEGIE



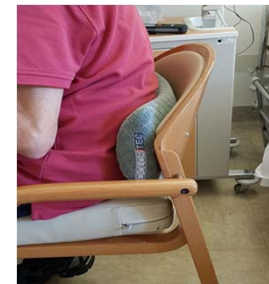
LE NOSTRE ATTIVITA'  
SIGNIFICATIVE



## LA NOSTRA CASA

Sicura e amica

- riferimenti visivi (scotch colorato) davanti ad armadio, frigorifero, WC...
- semplificare, ridurre gli oggetti
- riorganizzare gli spazi
- creare punti di appoggio o luoghi dove sia possibile sedersi e/o migliorare il supporto posturale durante le attività (sedia con braccioli per vestirsi, lavorare a PC, maniglia in doccia...)



## LE NOSTRE ATTIVITA' SIGNIFICATIVE

Cura, dedizione, pazienza, sicurezza

- Cosa mi costa più fatica?
- In che momenti della giornata?
- Al lavoro dove trovo difficoltà?
- A casa, mentre svolgo attività per me importanti, o nel tempo libero?

Riflettere sulle strategie...

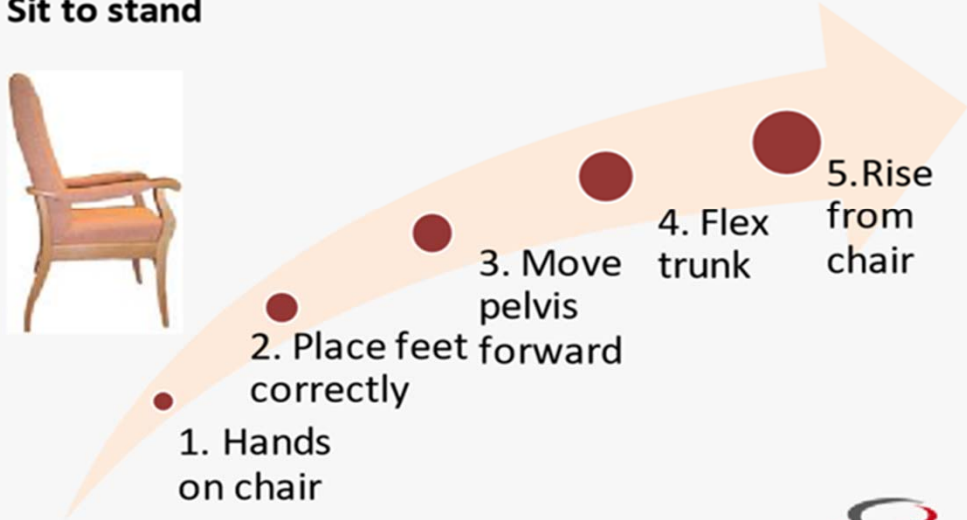
Fare esperienza di attività che si tendeva ad abbandonare per “mancanza di tempo” data da una routine che spesso, prima di questo tempo, ci travolgeva tutti

# ATTENZIONE CONSAPEVOLE E STRATEGIE

Usare questo tempo per riflettere...

**Example key phrases**

**Sit to stand**



1. Hands on chair
2. Place feet forward correctly
3. Move pelvis
4. Flex trunk
5. Rise from chair

ParkinsonNet

## TENIAMO UN DIARIO

### Strategie personali per scrivere i nostri appuntamenti e i nostri vissuti

- I problemi della scrittura non sono tutti uguali, quindi non ci sono strategie che vanno bene per tutti
- Diffidate dagli “esercizi di copiatura delle lettere”!
- Esempi di strategie: penne più o meno dure, fogli a righe di terza per avere riferimenti delle altezze delle lettere maiuscole e minuscole, riferimenti inizio e fine riga, fare pause nel tempo giusto distogliendo lo sguardo, ecc...



2

Arianna Lorenzi (Terapista occupazionale)

# TENIAMO UN DIARIO



WEBINAR  
pazienti  
P  
K  
Z  
S  
O  
Z

Strategie personali per scrivere i nostri appuntamenti e i nostri vissuti

5/7/2018

Oggi fa caldo  
Oggi ho interpretato involontariamente a scollare  
le corde costano con i fili che si svenano  
Chiedere le finestre

Ho  
fatto  
pelle  
foglio  
verdere  
foglio

Senza strategie

10/7/2018

Oggi ho avuto una crisi perché sono  
stata bloccata  
Non sono riuscita a partire col movimento  
ondulatorio che mi hanno insegnato e ho  
capito che quello che ritenevo la soluzione  
dei miei problemi, non esiste  
Mi spiace solo di avere pianto, ma purtroppo  
ho il pianto facile  
Ringrazio tanto Enrico e Selena per l'aiuto  
Naturalmente a casa riproverò all'infinito

Con strategie individualizzate

## Indicazioni



- Fai gli esercizi utilizzando un appoggio se necessario



- Se possibile fai gli esercizi tutti i giorni



- 20 minuti la mattina
- 20 minuti il pomeriggio



- Se sei stanco fai una pausa



- Se hai un compagno/a fate gli esercizi assieme



## Rimaniamo in contatto!

- Compila un diario giornaliero degli ESERCIZI che farai con la APP
- Diario, scrittura e altre strategie per attività della vita quotidiana che vorrete condividere



e inviali via mail ad: [info@accademialimpedismov.it](mailto:info@accademialimpedismov.it)



oppure fai una foto e mandala via whatapp

1. **Diario e scrittura: Arianna 340 4162306**
2. **Diario degli esercizi: Elisa 348 2609897**

## Prossimi appuntamenti



**«1 ORA INSIEME»**

**Fisioterapista e Terapista Occupazionale**

**Dalle 17,30 alle 18,30**

LUNEDI' 6 APRILE

MARTEDI' 14 APRILE

LUNEDI' 20 APRILE

LUNEDI' 27 APRILE



## Prossimi appuntamenti

WEBINAR  
per  
parienti  
PARKINSON  
ZOOZ



Invia a [info@fondazioneimpe.it](mailto:info@fondazioneimpe.it)

*I tuoi pensieri, i tuoi racconti, le tue poesie, le tue riflessioni in questo periodo di COVID-19*

*Accoglieremo tutto per dar vita a un nuovo progetto*

#iorestoacasa