



# WEBINAR *pazienti* P K I N S O N

Lunedì 15 Giugno

Seminario on-line dedicato alla Malattia di Parkinson

Argomento trattato:

**"1 ora insieme "aperitivo con terapista occupazionale"**

Partecipanti: A. Galletto (Terapista occupazionale), A. Lorenzi (Terapista occupazionale), D. Volpe (Medico Fisiatra)

**1 ORA INSIEME**

**APERITIVO CON TERAPISTA OCCUPAZIONALE**

**«STRATEGIE PER MIGLIORARE IL RIPOSO  
NOTTURNO»**

***Agnese Galletto***

Terapista Occupazionale

Genova

Le persone con patologie neurologiche spesso lamentano alterazioni del sonno.

- Parte delle cause ÷ **danno biologico.**
- Parte delle cause sono secondarie ai **comportamenti indotti dalla condizione clinica.**
- Cause non legate alla condizione clinica = **routines personali pregresse** sfavorevoli il sonno.



**somma**

**! PROBLEMA !**

## COMPORAMENTI SFAVORENTI IL RIPOSO NOTTURNO

### Indotti dalla condizione clinica:

- Insufficienza di attività
- Perseverare su pensieri negativi
- Rinunciare ad attività ricreative
- Gestire male la fatica

### Appartenenti alla *routine* personale pregressa:

- Consumare bevande eccitanti
- Bilanciare male le attività nella giornata
- Svolgere attività eccitanti nelle ore serali
- Errori nella distribuzione dei pasti durante la giornata
  - Errori nella composizione dei pasti
  - Idratarsi poco



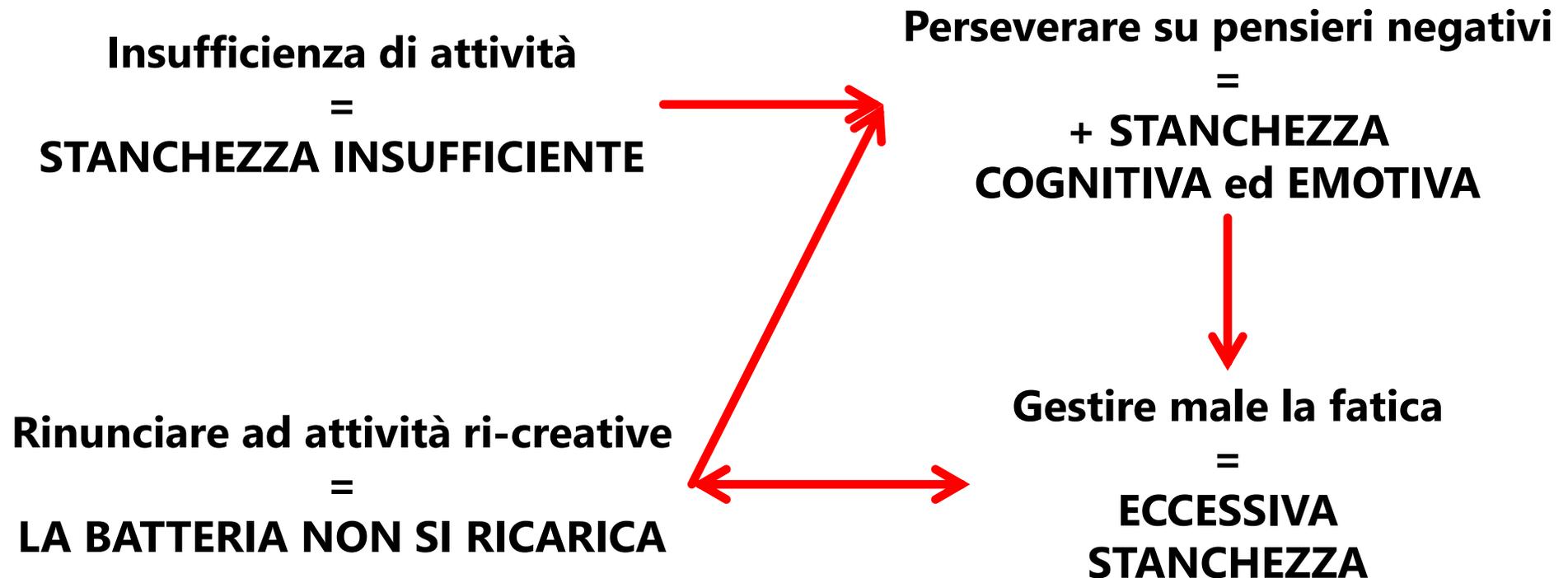
## Il Legame tra il Sistema Nervoso Centrale e il Sonno



## La nostra "RISERVA ENERGETICA"



# ESPERIENZE SFAVORENTI RICORRENTI per le PERSONE con patologie a carico del Sistema Nervoso Centrale



**Insufficienza di attività**

=

**STANCHEZZA INSUFFICIENTE**

**Perseverare su pensieri negativi**

=

**+ STANCHEZZA  
COGNITIVA ed EMOTIVA**

**SONNO AGITATO  
RISVEGLI IMPROVVISI  
PENSIERI ANGOSCIANTI  
STANCHEZZA AL MATTINO**

**Rinunciare ad attività ri-creative**

=

**LA BATTERIA NON SI RICARICA**

**Gestire male la fatica**

=

**ECESSIVA STANCHEZZA**

## COMPORAMENTI CHE FAVORISCONO UN BUON RIPOSO NOTTURNO

- ➔ Bilanciare le attività nella giornata e nella settimana → Arrivare al riposo con la «giusta quantità di stanchezza».
- ➔ Identificare e praticare attività ri-creative che forniscano energie attraverso la gratificazione della propria identità occupazionale.
- ➔ Evitare di svolgere esercizio fisico intenso (÷ frequenza cardiaca) o con importante attivazione cognitiva (attenzione sostenuta su stimoli esterni = gioco di squadra) nelle ore serali.

## COMPORAMENTI CHE FAVORISCONO UN BUON RIPOSO NOTTURNO

- ➔ Evitare di consumare caffeina e teina nelle quattro ore precedenti l'ora di coricarsi (caffeina: picco plasmatico dopo 120 minuti;  $2,5 \text{ ore} \leq \text{emivita} \leq 4,5 \text{ ore}$ ) ➔ ATTENZIONE! Bevande «false amiche», tra cui la camomilla.
- ➔ MAI addormentarsi davanti a TV, tablet, PC!
- ➔ Costruire la propria ritualità del sonno ➔ indurre nel cervello uno stato di attivazione della «giusta qualità elettromagnetica».
- ➔ In caso di risvegli notturni, se possibile, alzarsi e svolgere attività monotone.

*Grazie  
dell'attenzione!*

Per domande e approfondimenti:  
[agnese.galletto@gmail.com](mailto:agnese.galletto@gmail.com)



# WEBINAR *pazienti* P K I N S O N

## PROSSIMO WEBINAR

- 18 Giugno ore 15.00  
**I disturbi del movimento nell'era COVID-19**