



Vestirsi

5 consigli utili per evitare lo stress

La progressione del Parkinson può rendere alcune attività quotidiane sempre più stressanti e difficili da eseguire. Modificando l'abbigliamento si può ridurre la frustrazione, migliorando la sicurezza:

1. **Aspettare il momento "on" per vestirsi:** i movimenti saranno più fluidi.
 - Vestitevi da seduti per evitare di perdere l'equilibrio.
2. **Evitare la fretta:** lo stress peggiora solo i sintomi!
 - Assicuratevi di avere tutto il tempo necessario per prepararvi con calma.
 - Diminuite i viaggi verso l'armadio, disponendo già vicino a voi tutti gli indumenti necessari prima di iniziare a vestirvi.
 - Aggiungete qualche esercizio muscolare alla routine quotidiana.
3. **Scegliere indumenti facili da indossare:** capi elasticizzati e tute sono più facili da mettere e da gestire durante la giornata.
 - Preferite indumenti con il velcro, comprese le scarpe.
 - Evitate bottoni e cerniere.
 - Evitate la stoffa simile al velluto perché impedisce la fluidità dei movimenti e può creare attrito con altre superfici.
4. **Vestire prima l'arto più rigido:** perché è più difficile fargli eseguire un movimento complesso.
5. **Per affrontare il freddo scegliere indumenti più grandi:** guanti a manopola, poncho, felpe e cappotti larghi. Se la rigidità rende difficile inserire le braccia lungo le maniche, arricciatele prima in modo da renderle più corte.

Consigli per il caregiver:

- *Includete il paziente nella scelta degli indumenti, senza metter fretta.*
- *Quando dovete mettere pantaloni e scarpe, lasciatelo sdraiato: voi non sforzerete troppo la schiena e il paziente si sentirà meno stressato.*

DONA IL TUO 5X MILLE

A PARKINSON ITALIA ONLUS O ALLE ASSOCIAZIONI CONFEDERATE

Parkinson Italia ONLUS c.f. 96391930581

Qui puoi trovare tutte le schede di "La mia vita con P":

<http://www.parkinson-italia.it/pubblicazioni/la-mia-vita-con-p>