



Parkinson, per affrontarlo servono corrette informazioni, allenamento motorio e supporto psicologico

"Affrontare la Malattia di [Parkinson](#) significa convivere con un ospite indesiderato che dà al malato la sensazione di  non riuscire a controllare e governare i propri pensieri e le proprie azioni". E' così che [Limpe](#) e [Dismov-Sin](#), promotori della giornata nazionale contro la malattia che si è tenuta lo scorso 26 Novembre spiegano che cosa significa convivere con questa patologia cronica.

"È indispensabile innanzitutto – spiegano gli organizzatori - che la persona affetta dalla malattia ricerchi un rapporto con il neurologo che lo segue, non solo medico-prescrittivo; il paziente può così sentirsi seguito da una persona di fiducia, in grado di spiegare con facilità e chiarezza in che cosa consiste la malattia e che gli consenta di avere informazioni sulle terapie, sulle possibili complicanze e sul futuro che lo attende.

Il ruolo del medico sarà inoltre fondamentale per dare le corrette e necessarie informazioni ai caregivers e per dare i suggerimenti più utili sullo stile di vita da adottare, le abitudini sportive, gli hobbies e le attività collaterali da seguire e praticare con costanza e sul perché tali pratiche siano utili e necessarie. Una volta avute queste informazioni, il paziente sarà facilitato nel suo approccio alla malattia e potrà certamente assumere un atteggiamento propositivo, positivo e combattivo. Dopo aver capito le reali cause e conseguenze della malattia per il paziente, infatti, sarà più facile "accettare" di essere malato e mettere in atto i comportamenti utili a convivere al meglio con la patologia".

In particolare è necessario che il paziente venga a conoscenza del fatto che **l'allenamento motorio e sportivo è in grado di stimolare ed indurre miglioramenti comportamentali e clinici** mentre una vita sedentaria o stressante favorisce la progressione della disabilità clinica e della malattia. In sostanza i pazienti ad ogni stadio di malattia che non presentino controindicazioni, dovrebbero praticare l'esercizio motorio, quello cognitivo e attività ludiche e sviluppare progetti per gestire al meglio le conseguenze della malattia e rallentare il decorso clinico.

"Qualora un paziente non avesse la possibilità di praticare tali attività autonomamente e singolarmente – spiegano - sarà importante ed utile partecipare alle attività di gruppi organizzati, qualora fossero disponibili nel territorio. È necessario, inoltre, sapere che la ricerca sulla malattia è in continua evoluzione e che quindi sarà possibile scoprire nei prossimi anni altri farmaci, ma soprattutto trovare strumenti utili a prevenire, a rallentare e bloccare il decorso della malattia.

In conclusione è fondamentale l'opera dell'informazione e allo stesso tempo di rassicurazione che deve essere condotta dal medico. Il parkinsoniano deve sapere che può contare sui consigli del medico, sulla sua esperienza e sulle sue capacità professionali e che il trattamento della malattia non è esclusivamente prescrittivi".

In questa malattia, come del resto in tutte le altre, il supporto psicologico riveste un ruolo di primo piano.

"La malattia di [Parkinson](#) - dicono Limpe e Dismov - spesso determina conseguenze psicologiche importanti a tutti gli stadi, anche nelle fasi iniziali, quando i pazienti presentano stati ansioso-depressivi prevalentemente di natura reattiva, mentre nelle fasi intermedio avanzate si possono presentare stati ansioso-depressivi non puramente reattivi o altre conseguenze psicologiche e psichiatriche: disturbi del pensiero con deliri ed allucinazioni; disturbi del controllo degli impulsi quali il gioco patologico; disturbi della alimentazione, della sessualità e del comportamento in genere e/o iniziali