

Auto-réhabilitation.

(Paolo)

Adoption de saines habitudes de vie, pour lutter contre les facteurs de stress d'origine externe ou endogènes.

Dès après le diagnostic, le nouveau patient avec la maladie de Parkinson devrait faire un examen de ses habitudes de vie et les adapter à la nouvelle situation. La rédaction de son anamnèse l'aidera à identifier les facteurs de stress qui ont probablement le plus contribué au développement de sa maladie. Il devrait adopter un style de vie plus favorable pour lutter contre les risques de vieillissement précoce. Pour cela, il devra peut-être faire des choix douloureux, par exemple corriger, ou même renoncer à certains objectifs

Il pourra ainsi vivre mieux avec sa maladie et probablement en ralentir l'évolution.

Ceci exige de donner la priorité à une saine gestion de :

- Posture
- Respiration
- Exercice physique
- Relaxation
- Alimentation
- Activité variée pour le corps et l'esprit.

Il existe de nombreuses thérapies à prendre en considération. Leur efficacité dépend beaucoup de l'attitude adoptée par le patient, de sa persévérance, de sa conviction, et des particularités de sa maladie.

La désignation « **Auto-réhabilitation** » a été choisie pour bien mettre en évidence le fait que le patient doit lui-même participer activement à l'élaboration du programme de réhabilitation qui lui convient le mieux, en tenant compte de ses goûts, de sa personnalité, de ses moyens, de son activité, de son entourage. Il pourra demander des conseils, mais il devra lui-même prendre les décisions.