

Autoriabilitazione.

(Paolo 13.08.08)

Adozione di sane abitudini di vita, per lottare contro i fattori di stress endogeni.

Dopo la diagnosi, il nuovo paziente con la malattia di Parkinson dovrebbe fare un esame delle sue abitudini di vita e adattarle alla nuova situazione. La redazione della sua anamnesi lo aiuterà ad identificare i principali fattori di stress che hanno probabilmente contribuito allo sviluppo della malattia. Dovrebbe adottare uno stile di vita più idoneo per lottare contro i rischi di invecchiamento precoce. Potrà così vivere meglio con la malattia e probabilmente rallentarne l'evoluzione.

Questo comporta in priorità una migliore gestione di :

- Posture
- Respirazione
- Esercizio fisico
- Rilassamento
- Alimentazione
- Attività varia per il corpo e per il cervello

Esistono numerose terapie, la cui efficacia dipende molto dal paziente, dalla sua perseveranza e dalla sua malattia. E' difficile classificarle perché varie terapie hanno diversi effetti e appartengono a classi diverse.

La designazione "**Autoriabilitazione**" è stata scelta soprattutto per mettere in evidenza il fatto che il paziente deve partecipare personalmente, attivamente, all'elaborazione del programma di riabilitazione più adatto ai suoi gusti, alla sua personalità, ai suoi mezzi, alla sua attività, al suo ambiente.

Il paziente potrà chiedere consigli a persone competenti, ma dovrà prendere personalmente le decisioni.