Zeitschrift: Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2017)

Heft: 127: Mobilität : digitale Hilfsmittel = Mobilité : moyens auxiliaires numériques = Mobilità : mezzi ausiliari digitali

Rubrik: Consulenza con Elisabeth Ostler, Parkinson Nurse

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Consulenza con Elisabeth Ostler, Parkinson Nurse

Elisabeth Ostler è responsabile Cura e Perfezionamento professionale di Parkinson Svizzera. Infermiera diplomata SSS, si è perfezionata come Parkinson Nurse e propone corsi sul Parkinson per il personale infermieristico nella Svizzera tedesca e in Ticino.

Foto: Kurt Heuberger

Piano dei pasti

Esiste un piano dei pasti per i parkinsoniani?

Immagino che lei si riferisca al problema delle proteine alimentari che possono entrare in competizione con i farmaci e quindi ridurre l'efficacia della terapia. È il caso di preparati a base di levodopa come Madopar®, Stalevo® o Sinemet®. Se determinate interazioni indesiderate esistono e con quali alimenti avvengono è una questione che va delucidata caso per caso, provando. Sarebbe comunque opportuno continuare a mangiare agli stessi orari delle persone che ci circondano.

Per determinare un piano, bisogna prendere in considerazione i seguenti fattori:

- assumere i farmaci almeno mezz'ora prima di ogni pasto (anche più di mezz'ora va bene);
- quando si assumono i farmaci, bere almeno 2dl;
- evitare l'assunzione di farmaci fino a un'ora o un'ora e mezza dopo i pasti.

Se si presta attenzione a questi accorgimenti, generalmente l'effetto dei farmaci non si riduce. Comunque, alla fine è il suo neurologo che deve decidere insieme a lei il dosaggio e il momento più idoneo per l'assunzione dei medicinali.

Rischio di cadute

Da circa un anno convivo con il Parkinson e soffro quotidianamente di un alto rischio di caduta. Mi è già capitato di cadere parecchie volte in casa e mi chiedevo che cosa potrei fare.

È una buona cosa voler intraprendere qualcosa contro il rischio di cadute. Innanzitutto, dovrebbe informare il suo neurologo ed eventualmente bisognerà cambiare la terapia. È però risaputo che in caso di Parkinson non è sempre possibile ridurre le cadute con un semplice adeguamento della terapia farmacologica.

Come seconda misura, è molto utile la fisioterapia. La o il fisioterapista effettuerà un'analisi delle cadute e su tale base elaborerà misure fisioterapeutiche che la aiuteranno nella vita di tutti i giorni. Uno dei sintomi del Parkinson è la perdita dei movimenti automatici. Imparando a muovere le gambe in modo «consapevole», potrà ridurre il rischio di cadere (cf. l'opuscolo gratuito «trucchi utili contro il *freezing*»).

Può inoltre far controllare i punti a pericolo di caduta nel suo appartamento e quindi adottare i provvedimenti necessari, come la rimozione di tappeti e l'installazione di maniglie in bagno. Parkinson Svizzera sostiene il progetto di prevenzione della Lega svizzera contro il reumatismo e della cassa malati CSS «Prevenzione delle cadute in casa».

Materasso

Ho 73 anni e sei anni fa mi è stato diagnosticato il Parkinson. Ho difficoltà a dormire bene e i soliti problemi nel cambiare posizione nel letto. Uso un materasso ad aria Airlux che ora devo cambiare. Mi è stato consigliato il materasso per i parkinsoniani Thevo. Lei che ne pensa di questo prodotto? Quali sono altrimenti le alternative?

Alla sua domanda non si può dare una risposta generalmente valida. In linea di massima, un materasso molle è più confortevole, ma tende a limitare la capacità di movimento. Più un materasso è duro, più è facile muoversi, ma solitamente ciò va a discapito della comodità. Si sente parlare bene del materasso Thevo perché pare offra una soluzione in cui queste due esigenze sono soddisfatte al meglio. Non ho tuttavia avuto riscontri concreti da chi ne possiede uno.

Conviene comunque prestare attenzione anche alle lenzuola. Meno il tipo di stoffa fa resistenza, più è facile cambiare posizione. Un consiglio finale: poco importa quale materasso deciderà di comprare, all'acquisto esiga di poter restituirlo dopo un paio di settimane di prova. Qualora il materasso scelto non la soddisfi, il commerciante dovrebbe permetterle di provarne altri, finché avrà trovato quello che fa al suo caso.

Trovate altre domande con le risposte degli specialisti su **www.parkinson.ch**

DOMANDE SUL PARKINSON?
Scrivete a: Redazione Parkinson, casella postale 123, 8132 Egg, presse@parkinson.ch

A PROPOSITO

Campagna di prevenzione delle cadute

La Lega svizzera contro il reumatismo, la CSS Assicurazioni e Parkinson Svizzera propongono il programma «Prevenzione delle cadute in casa». Già 4000 persone hanno beneficiato della consulenza a domicilio da parte di fisioterapisti ed ergoterapisti che verificano quanto i pavimenti a casa vostra siano sdrucciolevoli.

Informazioni: Barbara Zindel, 044 487 40 00; www.reumatismo.ch/offerte/servizi/prevenzione-delle-cadute