

# Consigli per la vita quotidiana

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2015)**

Heft 120: **Jahresthema 2016 : unterwegs mit Parkinson = Thème annuel 2016 : en chemin avec Parkinson = Tema dell'anno 2016 : in cammino con il Parkinson**

PDF erstellt am: **08.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## DORMIRE MEGLIO GRAZIE AL ROTOLO VALENSE

## Se la posizione è giusta si dorme meglio – soprattutto con il Parkinson!

Quando sono a letto, numerosi parkinsoniani faticano a trovare una posizione abbastanza comoda da consentire un sonno rigenerante. E in più, non riescono a girarsi da soli. Oltre che nella diminuzione della mobilità dovuta alla malattia, la causa risiede molto spesso in un materasso troppo molle. Infatti, se la superficie che supporta il corpo è troppo soffice, i pazienti non riescono a spostare il loro peso nel modo necessario per riuscire a girarsi rimanendo distesi. La conseguenza è un involontario aumento della tensione fisica, che a sua volta ostacola altri movimenti.

Affinché i malati possano girarsi il più agevolmente possibile nel letto e assumere una posizione nella quale riescono a rilassarsi a fondo, è quindi decisiva la scelta del materasso giusto, che dovrebbe essere duro e rigido. I cambiamenti di posizione, ad esempio da quella sulla schiena a quella a pancia in giù, risultano più facili.

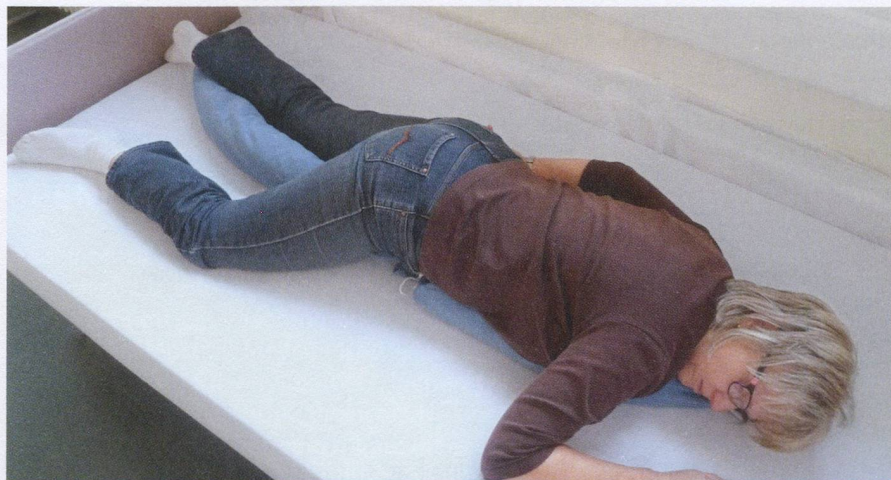
Nel nostro lavoro quotidiano con i pazienti parkinsoniani, vediamo spesso un tipico schema di movimento: la posizione del corpo è inclinata in avanti, il che provoca accorciamenti dei muscoli e una limitazione dei movimenti. Mettendosi a pancia in giù si contrasta questo schema. La posizione prona contribuisce a rendere possibili nuovi movimenti, facilitando gli spostamenti a letto. All'inizio, parecchi parkinsoniani hanno difficoltà a stare a pancia in

giù. In questi casi, il rotolo Valense – lungo e sottile – è un utile mezzo ausiliario. L'imbottitura di perle di EPP (materiale sintetico e piastrelle di espanso) permette di modellare il rotolo a piacere, ciò che a sua volta consente un adattamento ideale al corpo. Dopo che gli è stata data la forma giusta, il rotolo Valense offre una superficie di sostegno supplementare alla quale la persona può «cedere» il proprio peso. Il paziente riesce così a rilassarsi completamente in posizione prona, beneficiando di un sonno più lungo e riposante.

A complemento del rotolo Valense, utilizziamo anche dei cuscini multifunzionali imbottiti con lo stesso materiale. Questi cuscini permettono di «cedere» il peso della testa, cosa che riesce solo in misura molto limitata con i cuscini imbottiti di piume.

*Cilly Valär e Tamara Lehnherr, insegnanti kinaesthetics III e I, cliniche di Valens*

I seguenti articoli sono disponibili nel webshop di [www.bewegtes-lagern.com](http://www.bewegtes-lagern.com): **«Rotolo Valense secondo Cilly Valär»**, dimensioni 250 x 10 cm, CHF 159.-; **cuscino multifunzionale secondo Klein**, nelle misure Mini (28 x 15 cm, CHF 25.-), Midi (35 x 45 cm, CHF 40.-) o Maxi (50 x 70 cm, CHF 90.-). Per tutti gli articoli, nello shop sono ottenibili anche fodere in doppio jersey, lavabili fino a 95° C. ■



Sostegno ottimale per rilassarsi in posizione prona: il rotolo Valense nella dimostrazione dell'insegnante kinaesthetics Cilly Valär.

## LIBRO

Don Giorgio Chatrian:  
«La mia vita con Lady Park»

L'esperienza di una malattia può essere vissuta come momento di crescita personale. È quanto ha scelto di fare l'Autore che, con una scrittura ironica e puntuale, ci presenta Lady Park, per farcela conoscere e aiutarci ad averne meno paura. Dal giorno della diagnosi, gravido di ombre e di dubbi, fino all'accettazione dei cambiamenti nella conduzione della propria vita che si rendono necessari quando i sintomi si affacciano e portano il loro carico di fatica, sono qui proposti quattordici anni di convivenza con la malattia di Parkinson: la dimensione spirituale con la quale sono stati vissuti, ma anche la progressione dei sintomi e le terapie adottate per continuare il proprio percorso nella maggiore autonomia possibile. La singolarità della testimonianza consiste anche nella descrizione dell'esperienza diretta di tutte le possibili cure, dalla terapia farmacologica alla stimolazione cerebrale profonda (DBS), passando per l'infusione duodenale continua di Levodopa e l'apomorfina.

Don Giorgio Chatrian, Salesiano e Sacerdote, laureato in Lettere, ha insegnato per quindici anni Italiano e Storia ai Geometri nelle scuole salesiane di Lombriasco (TO) e Borgo San Martino (AL). Per sei anni è stato Dirigente Scolastico della Scuola Media Paritaria di Chieri. Attualmente risiede nella Comunità salesiana di Vigliano Biellese dove collabora alle attività formative dei giovani del Centro di Formazione Professionale.

Don Giorgio Chatrian: «**La mia vita con Lady Park** – Camminare con una compagna di viaggio imprevista. La malattia di Parkinson», editore: Sensibili alle Foglie, 144 pagine, ISBN 978-88-98963-05-8, formato 14x21 cm, ca. CHF 20.-, in vendita nelle librerie o su internet.