

Abbiamo raccolto in questo documento tutte le tecniche, i consigli e le soluzioni apprese nel corso degli anni, spiegate da pazienti esperti, caregiver, neurologi e fisioterapisti nel corso delle diverse edizioni del Parkinson Camp o apportate da membri del Gruppo FB Caregiver Italiani del Parkinson

Questo elenco va considerato come una “scatola di attrezzi” da cui attingere facendo prove e valutazioni in condizioni di sicurezza (non da soli) e scegliendo le tecniche più confacenti alla propria situazione confrontandosi anche con il proprio specialista. Per comprendere cosa è il freezing e da cosa è causato è possibile consultare il seguente link : <https://bit.ly/2IXUfYw>.

Documento condiviso e verificato dalla Dott.ssa Francesca Morgante

Francesca Morgante, MD, PhD

Honorary Consultant Neurologist, St. George's Hospital, London, UK - Associate Professor of Neurology

Department of Clinical and Experimental Medicine - University of Messina, Italy

Situazione	Cosa può fare la persona con Parkinson	Cosa può fare il Caregiver
Avviare il cammino	<ul style="list-style-type: none"> • Dondolare alternativamente sui due piedi avviare con il piede scarico dal peso • Marciare sul posto prima di partire • Una volta fatto il primo passo concentrarsi su quello successivo tendendo ad allungarlo ogni volta di più • Se si è da soli contare interiormente i passi • Simulare di prendere a calcetti con la punta del piede un palloncino • Se ci troviamo su un pavimento a mattonelle o con segni regolari concentrarsi sul mettere il piede al centro di una mattonella o su un segno • Se disponiamo di bastoncini da trekking o nordic provare ad avviare il movimento portando in avanti il bastoncino e concentrarsi sul piede dello stesso lato per far “inseguire” il bastoncino 	<ul style="list-style-type: none"> • Per innescare il movimento eventualmente mettere un piede davanti a quello del proprio caro per obbligarlo a scavalcare • In caso il freezing si ripeta, affiancare il proprio caro, prenderlo sotto braccio unendo le mani. Decidere con quale piede partire, dondolare alternativamente sui due piedi ed avviare la marcia con il piede scarico dal peso • Contare a voce alta in sincronia con i passi oppure battere le mani • Evitare di : tendere la mano, sospingere o tirare • Responsabilizzate il vostro caro. Dare fiducia. Evitare frasi complesse. Ultima parola : l'azione (Ad esempio “1-2-3-via”).
Avvicinamento ad una soglia, una porta, un varco, avvicinarsi all'entrata di locali affollati	<ul style="list-style-type: none"> • Concentrarsi su un oggetto oltre la soglia. • Provare ad indovinare quanti passi ci vorranno per andare da dove ti trovi fino alla soglia, poi contare i passi effettivi e valutare di quanto ci si è avvicinata alla previsione • Guardare attraverso la porta ad un oggetto all'interno, e mettere a fuoco man a mano che ci si avvicina all'oggetto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Liberare se possibile il percorso di avvicinamento spiegando la difficoltà ai presenti • Non mettersi davanti ma di lato, lasciare la via libera • Se ci troviamo in casa : mettere un nastro colorato sulla soglia, possibilmente rosso. Posizionare altri due/tre nastri, possibilmente di un altro colore, alla distanza di un passo sostenibile dal vostro caro
Camminare in un corridoio	<ul style="list-style-type: none"> • Camminiamo prossimi ad una delle due pareti scegliendo il lato con meno ostacoli ed accessi che affacciano sul corridoio stesso • Guardiamo avanti non concentriamoci sui piedi, cerchiamo di “sentirli” e non “vederli” 	<ul style="list-style-type: none"> • Chiudere tutte le porte che si affacciano sul corridoio

Situazione	Cosa può fare la persona con Parkinson	Cosa può fare il Caregiver
Prendere l'ascensore, salire sui mezzi pubblici, attraversare porte automatiche e non,	<ul style="list-style-type: none"> • Se siete da soli : annunciare <u>prima</u> che avete bisogno di aiuto e chiedere alla gente di essere paziente • Lasciare salire/scendere gli altri. • Le tre fasi : <ol style="list-style-type: none"> 1. Arrivare fino alla soglia 2. Fermarsi 3. Concentrarsi sul solo passo/i necessario/i per entrare spostando l'attenzione <u>dalla soglia</u> ad un oggetto <u>oltre la soglia</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Liberare il percorso, far spostare le persone spiegando la difficoltà e mettersi sulla porta tenendola aperta o evitando che si chiuda • Ricordare verbalmente le tre fasi : arrivo alla soglia, stop, entro e mi fermo, guardo oltre la soglia.
Camminando in mezzo alla folla	<ul style="list-style-type: none"> • Provare a camminare vicino ai muri • Respirare in modo lento e profondo e concentrarsi solo su come i piedi si muovono, non sulle persone intorno a voi 	<ul style="list-style-type: none"> • Liberare il percorso, far spostare le persone spiegando la difficoltà e mettersi sulla porta tenendola aperta o evitando che si chiuda • Non distrarre il vostro caro, evitare di parlargli, far in modo che abbia le mani libere, evitare borse a tracolla o pesi sbilanciati
Attraversare la strada	<ul style="list-style-type: none"> • Scegliere un punto dotato di strisce pedonali • Concentrarsi sul mettere il piede sulla striscia bianca mantenendo la lunghezza del passo • Nel caso di attraversamenti con semaforo, durante l'attesa che scatti il verde dondolare alternativamente sui piedi spostando il peso a destra e sinistra o marciare sul posto 	<ul style="list-style-type: none"> • Aiutare il vostro caro dando voi il "via libera" e consentendogli di concentrarsi sul passo • Non distrarre il vostro caro, evitare di parlargli, far in modo che abbia le mani libere, evitare borse a tracolla o pesi sbilanciati
Squilla il telefono	<ul style="list-style-type: none"> • Non abbiate fretta di rispondere al telefono. Dotarsi in casa di un telefono senza fili. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere libero il percorso per arrivare al telefono riorganizzando anche il mobilio eliminando ostacoli, spigoli pericolosi, tappeti ed altri oggetti di ostacolo • Illuminare i varchi magari anche con luci dotate di sensore di presenza (questo agevola anche meccanismi automatici che assicurano il vostro caro)

X-----