

# Parkinson?

## 5 consigli per conservare le tue energie

### Le 3 P

PIANIFICA le attività in anticipo, seleziona le PRIORITA', esegui il PIANO.

### CONSIGLIO

# 01



### CONSIGLIO

# 02

### Igiene del Sonno

Alzati e vai a dormire alla stessa ora, tutti i giorni. Utilizza la camera da letto solo per dormire e per l'intimità.

### Biomeccanica

Avvicina l'oggetto da sollevare al tuo corpo. Utilizza i muscoli e le articolazioni più forti e grandi di braccia, gambe e tronco. Esegui le attività rimanendo seduto.

### CONSIGLIO

# 03



### CONSIGLIO

# 04

### Ausili

Esistono strumenti per facilitare quasi ogni attività (es. infilacalze, pinza prensile, apribottiglie, lacci elasticizzati, ...)

### Comunica

Discuti le tue necessità apertamente. Tu e i tuoi familiari siete una squadra: sostenetevi a vicenda. Scherzate su!

### CONSIGLIO

# 05



[www.aito.it](http://www.aito.it)

[info@aito.it](mailto:info@aito.it)

[facebook.com/aito.sito](https://facebook.com/aito.sito)