

## La Testimonianza di Maria – Come ho affrontato il Parkinson..

Con piacere descrivo la mia giornata, certa che questo scritto possa essere di aiuto e incoraggiamento e dare speranza ad altre persone malate di Parkinson. Sono passati cinque anni da quando mi è stata diagnosticata questa patologia e naturalmente è stato uno shock pazzesco. Ho reagito subito prendendo consapevolezza della situazione. Mi sono affidata sin dal principio ad una bravissima neurologa del Centro Parkinson di Milano (c/o CTO) e contemporaneamente ho cominciato a frequentare il centro Aspi di via Maspero dove sono stata accolta e incoraggiata ad affrontare il problema con serenità da un'èquipe di splendidi volontari. In autonomia mi sono documentata moltissimo sul Parkinson e ovunque leggevo e sentivo che l'attività fisica continua e costante era essenziale per una evoluzione lenta della malattia. Per esempio suggerisco di ascoltare il webinar della Limpe che chiarisce molti dubbi anche ai più restii (<https://www.youtube.com/watch?v=TfMxV2hYGI>).

La conseguenza di questo mio lavoro di ricerca è stata quella di prendere la decisione che avrei fatto di tutto per porre un freno al decorso della malattia che mi aveva assalito. Inizialmente mi sono iscritta ad una piscina e la frequento due volte alla settimana. Tutti i giorni vado a camminare e due giorni alla settimana frequento un gruppo di Nordic Walking. Un pomeriggio alla settimana vado a ballare e una mattina faccio ginnastica di mimica facciale mirata soprattutto alla coordinazione. Le mie giornate sono molto intense: mi alzo presto, faccio mezz'oretta di ginnastica, dedico tempo al giardino e ai fiori(mi rilassa) e porto avanti tutta la gestione della casa. Cucino tantissimo e con piacere perché spesso ho i figli e nipoti che vengono a gustare i piatti della nonna. Dopo pranzo faccio quasi sempre un'ora di attività fisica specifica per il Parkinson e la sera dopo cena gioco a burraco con mio marito. Prima di andare a letto faccio 20 minuti di ginnastica facciale e per una decina di minuti leggo a voce alta e concludo con un canto seguendo il testo di una canzone sul computer. Mi piace fare i cruciverba a schema libero e quando riesco leggo perché ho sempre amato farlo e non voglio perdere questa bella abitudine. Ho una vita sociale piena ed intensa. Ho parecchie amicizie che non trascuro e dopo la diagnosi del Parkinson tante altre se ne sono aggiunte grazie alle nuove attività che ho voluto aggiungere. Condivido con le persone che mi circondano tanti momenti di svago e spensieratezza. Voglio aggiungere che ogni 6 mesi faccio cicli di 20 sedute di fisioterapia e bagni termali. Per concludere: le mie giornate come potete capire sono molto impegnative ma, visti i risultati medici che mi riconoscono stazionaria in questi ultimi tre anni e la varietà e qualità della "nuova VITA", direi che ne vale proprio la pena.