



Buone Vacanze!

5 cose da fare prima di partire

Non dobbiamo pensare che chi è affetto da malattia di Parkinson non possa viaggiare. Al contrario cambiare aria può incidere positivamente sul morale della persona e alleviare così i sintomi della malattia.

Se volete trascorrere una vacanza piacevole ricordatevi di:

- **Informarvi:** assicuratevi che la modalità di trasporto, il luogo di pernottamento e ciò che volete visitare siano conformi ai vostri bisogni.
- **Organizzarvi:** portare con voi l'itinerario di viaggio stampato e provvisto di tutti i numeri che possono tornarvi utili in caso di emergenza.
- **Preparare il bagaglio con cura:** stilate un elenco di tutto ciò che avete realmente bisogno privilegiando la praticità e la comodità.
- **Non lasciare a casa la vostra storia clinica:** è importante disporre di una scorta di medicine e della vostra cartella clinica in caso sia necessario consultare personale medico.
- **Rilassarvi:** non sottoponetevi ad estenuanti ritmi ma fate in modo che il vostro viaggio preveda momenti di pause e riposo.

Per dare beneficio la vacanza deve essere piacevole e serena. Vivetela con tranquillità e cercate di non innervosirvi per evitare che i sintomi della malattia si accentuino...

[Approfondisci qui:](#)

<http://www.parkinson-italia.it/parkinson/le-cure/in-vacanza-con-il-parkinson>