**Riposare e dormire**

Con il Parkinson, non è insolito avere problemi a girarsi o ad entrare e uscire dal letto. Questi suggerimenti possono aiutare:

* Discutere i problemi nell'entrare e alzarsi dal letto, o nel girarsi nel letto, con il proprio medico curante. Potrebbe essere necessario modificare i farmaci.
* Un lenzuolo di raso o un pezzo di tessuto di raso nascosto al centro del letto può facilitare il capovolgimento.
* Lenzuola di flanella e coperte pesanti possono rendere più difficile il capovolgimento.
* Assicurarsi che il percorso dal letto al bagno sia ben illuminato. Una luce notturna o una porta dell'armadio lasciata aperta con la luce accesa funziona bene.
* Tenere il pavimento della camera da letto sgombro da oggetti che potrebbero causare inciampi e cadute. Ad esempio, non lasciare scarpe, libri o carte per terra.

**Suggerimenti per andare a letto**

* Avvicinati al letto come faresti con una sedia; sentire il materasso dietro entrambe le gambe.
* Abbassati lentamente in posizione seduta sul letto, usando le braccia per controllare la discesa.
* Appoggiati all'avambraccio mentre permetti al tronco di piegarsi di lato.
* Mentre il tuo tronco scende, le gambe vorranno salire, come un'altalena.

✦ NON appoggiare prima le ginocchia sul materasso. In altre parole, non "strisciare " nel letto.

**Suggerimenti per alzarsi dal letto**

* Piegare le ginocchia, i piedi appoggiati sul letto
* Rotola su un fianco verso il bordo del letto lasciando che
* le ginocchia cadano da quella parte. Raggiungendo attraverso con il braccio superiore. Gira la testa e guarda nella direzione in cui stai rotolando.
* Abbassa i piedi dal letto mentre spingi con le braccia in posizione seduta.

✦ Una sedia con schienale dritto ancorata al lato del letto o una sponda del letto può aiutarti a rotolare più facilmente.

**Suggerimenti per rotolarsi o girarsi nel letto**

* Piega le ginocchia con i piedi piatti.
* Lascia che le ginocchia cadano da un lato mentre inizi a rotolare.
* Gira la testa nella direzione in cui stai rotolando e raggiungi il braccio superiore attraverso il corpo.

**Suggerimenti per scivolare a letto**

* Piega le ginocchia con i piedi piatti.
* Spingi nel letto con i piedi e le mani per sollevare i fianchi dal letto. Quindi sposta i fianchi nella direzione desiderata.
* Termina riposizionando i piedi nella direzione in cui si sono mossi i fianchi.

✦**Per i caregiver**

* Con l'avanzare della patologia, la persona potrebbe aver bisogno di aiuto per girarsi e cambiare posizione durante la notte.
* Utilizzare cuscini e cuscini per aiutare a sostenere la persona in una posizione comoda. La gomma piuma per tappezzeria funziona bene per questo.
* Quando aiuti la persona a passare dalla posizione seduta a quella sdraiata , guida le spalle della persona verso il basso mentre i piedi si alzano. Metti la mano sulle loro spalle e sulla piega del loro ginocchio.
* Quando si aiuta la persona da sdraiata a seduta , mettere le mani sulle sue spalle e piegare il ginocchio per guidare i piedi a terra. Don 't tirare la persona da loro braccia.