



SAIL 4 PARKINSON



Parkin Zone Onlus

Via Sesto Rufo 42 - 00136 Roma

Telefono 337797082

www.parkinzone.org - info@parkinzone.org

Edizioni 2022

28 aprile - 4 maggio 2022



SAIL 4 PARKINSON

San Vero Milis (Oristano)



ParkinZone Onlus è un'associazione non lucrativa di utilità sociale, fondata nel 2004 a Roma e presieduta dal **Dott. Nicola Modugno**, neurologo e direttore del centro Parkinson e disturbi del Movimento presso l'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli (IS).

La Onlus ha lo scopo di utilizzare le arti e le attività sportive e motorie per sviluppare strategie assistenziali e riabilitative per la Malattia di Parkinson oltre ad offrire sostegno pratico e psicologico ai malati e ai loro familiari, attraverso la conduzione di varie attività di sostegno, fra le quali laboratori artistici, gruppi di ascolto e corsi informativi.

A tal fine vengono organizzati laboratori di diverse discipline artistiche per fornire ai pazienti mezzi riabilitativi alternativi rivolti a migliorare la qualità della vita.

Con due studi scientifici (Modugno et al., 2010 e Mirabella et al., 2017 in fase di stampa) abbiamo dimostrato che dopo una pratica costante di attività teatrale tutti i pazienti migliorano significativamente la depressione e l'apatia che li possono caratterizzare, e dopo un periodo più lungo anche i sintomi motori. Nessuna competenza specifica è richiesta ed è rivolta a persone di ogni età.

La ONLUS si avvale della consulenza e del lavoro di professionisti del settore come attori di teatro e cinema, registi, esperti di danza, coreografi, musicisti e psicologi, capitanati dal **Neurologo:** Dott Nicola Modugno, presidente Parkinzone Onlus e direttore del centro Parkinson e disturbi del Movimento presso l'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli (IS) e dalla **Psicoterapeuta** Dott.ssa Silvia della Morte, Morte, istruttrice Mindfulness e Compassion Focused therapist.



SAIL 4 PARKINSON il metodo

“**Sail 4 Parkinson**” è il progetto riabilitativo rivolto alle persone affette dalla Malattia di Parkinson, con lo scopo di affiancare alle cure tradizionali e farmacologiche, lo stimolo fisico, emozionale e psicologico che proviene dal contatto con il mare e con la natura utile a rinforzare le difese ed a migliorare lo stato psicofisico di ogni paziente.

Il programma si completa con una serie di attività fisiche, cognitive, manuale ed intellettuali, come laboratori dedicati di **Teatro e Musica, Movimento, Arti Manuali, Trekking, Passeggiate e Psicoterapia individuale e di gruppo, training di consapevolezza**, sotto la supervisione del neurologo dott. Nicola Modugno, presidente Parkinzone Onlus e direttore del centro Parkinson e disturbi del Movimento presso l'I.R.C.C.S. Neuromed di Pozzilli (IS).

La “**Sail 4 Parkinson**” si propone come un'**esperienza costruttiva volta a migliorare lo stato di benessere psicofisico** delle persone con Malattia di Parkinson, attraverso un programma volto a stimolare le capacità adattive nei diversi contesti naturali, sollecitando il risveglio e l'utilizzo di potenzialità sopite e attivando un apprendimento di nuovi schemi cognitivi e comportamentali più consapevoli e funzionali. Manualità, gestione dello spazio, equilibrio e capacità di problem solving vengono promosse nelle diverse attività giornaliere, in un clima di socialità, relazione e scambio continui.



Numerosi studi hanno infatti dimostrato come l'**attività fisica regolare e costante**, sia in grado di limitare la progressione e l'evoluzione della Malattia di Parkinson, migliorandone la qualità di vita dei pazienti. Sia in grado di migliorare l'autonomia e la plasticità nei movimenti e di limitare i dosaggi e i disturbi collaterali provocati dai farmaci.

“Sappiamo che la riabilitazione è efficace quanto un farmaco, soprattutto per i sintomi non motori della Malattia di Parkinson. Lo sport, e in generale l'attività fisica, consente di gestire meglio il proprio corpo, i sintomi motori e non motori della Malattia, agevolando una migliore qualità di vita grazie a una vita non più sedentaria.”

La S4P offre l'opportunità di un percorso riabilitativo che raramente si prospetta per le persone affette dalla malattia di Parkinson, facendo vivere ai partecipanti un'esperienza completa con benefici duraturi nel tempo osservati nelle 10 edizioni già svolte nelle precedenti edizioni.

1

Agire sui livelli di depressione e ansia, e sui deficit attentivi lavorando sul riconoscimento del deficit di automatismi di base e potenziando una consapevolezza di nuovi tempi di esecuzione, facilitando nuove possibili performance che producono effetti benefici anche sui sintomi non motori quali ansia e depressione.

2

Agire sulla sfera emotiva ed emozionale, e allo stesso tempo migliorare gli outcome motori e non motori, grazie alla pratica dell'attività sportiva.

3

Superare i propri limiti.
Fare in modo che i partecipanti si rendano conto che i limiti apparenti sono superabili.

4

Uscire dall'isolamento. Ai partecipanti viene re-insegnato come pensare a ciò che si deve fare, valutando diverse possibilità, conseguenze, imparando a sentire ed esternare le proprie emozioni, re-imparando insieme a un gruppo di persone che svolge lo stesso lavoro.

5

Aumentare l'attenzione verso i segnali percepiti dall'ambiente e dalle attività del gruppo, che creano comunicazione e un flusso di toni emozionali, con ripercussioni sulla programmazione motoria e sull'azione stessa.

SAIL4 PARKINSON **benefici**

Dal punto di vista clinico sono diversi i miglioramenti generali dei pazienti al termine della settimana. La fusione tra le attività sportive riabilitative classiche e alternative, consente ai pazienti un **rapido recupero di abilità ed attività apparentemente sopite** e/o dimenticate ed una presa di coscienza delle loro reali capacità.

Dal benessere fisico raggiunto attraverso le attività sportive e motorie al **benessere psicofisico** sviluppato grazie alla psicoterapia di gruppo ed individuale che consente la scomparsa dei fenomeni ansiosi depressivi, dei disturbi del sonno e della fastidiosa sensazione di astenia che generalmente caratterizza la vita dei pazienti affetti dalla malattia di Parkinson, oltre una maggiore risposta alla terapia farmacologia.

I pazienti mostrano un **significativo miglioramento delle proprie capacità motorie** e di svariati sintomi non motori, quali il sonno, la stitichezza, la sonnolenza diurna e la fatica, il dolore, l'ansia e la depressione.

Ogni paziente raggiunge in pochi giorni una **maggiore consapevolezza** di sé e dei propri limiti sviluppando motivazione a superarli, dove possibile, secondo l'propria personale misura. possibilità'. Ricompaiono sentimenti sopiti quali lo slancio al fare, allegria e desiderio di stare insieme.

Tra i progressi dimostrati nelle precedenti edizioni, si riscontrano **benefici pressoché immediati sulla mimica facciale, sull'umore sulla stanchezza, sul sonno notturno** e, di conseguenza, sulla gestione motoria della malattia. I pazienti tornano a casa stando per esempio più dritti e muovendo tutte le parti del corpo in maniera più efficace e armonica.





Valutazioni

I pazienti sono costantemente monitorati durante l'intera settimana dal team dei medici (neurologo e psicologa) al fine di valutare i benefici ricevuti dalla sail4parkinson, i cambiamenti avvenuti nella gestione della malattia e delle strategie sviluppate per affrontare il successivo cambiamento.

Durante la settimana, i pazienti hanno a disposizione un **diario di bordo** su cui appuntare pensieri, emozioni e riflessioni sul proprio stato emotivo e fisico che con il loro consenso viene utilizzato durante gli incontri. Ciò consente ai partecipanti di affrontare e condividere i diversi aspetti della malattia.

Il Contesto ambientale

L'intero programma si svolge in località ancora incontaminate dove è possibile praticare ogni attività a cielo aperto durante tutto l'anno.

L'ambiente fisico ha una grande influenza sulla funzionalità delle persone con il Parkinson. La capacità di lasciarsi attrarre da stimoli naturali, in ambienti che favoriscono positività, interesse ed atmosfera sicura, stimola l'attenzione involontaria, che non richiede sforzo ed è resistente alla fatica. La scelta del co housing è voluta per sottolineare quanto la forza della relazione può produrre cambiamenti e può attivare dinamiche di scambio, di ridistribuzione dei ruoli, di impegno aiutare e lasciarsi aiutare.

Accompagnatori e Caregivers

Grande importanza viene data anche agli accompagnatori e/o caregiver che possono partecipare alle attività insieme o separatamente dai loro assistiti, per consentire loro di vivere esperienze in autonomia. La loro presenza è un elemento molto prezioso nell'organizzazione della quotidianità e l'attenzione è volta a costruire spazi di consapevolezza e accoglienza alla fatica del caregiver stesso.

Tutto volto a raggiungere una armonia delle dinamiche che affaticano e spesso mancano di supporto proprio nei confronti di chi si prende cura.

Acqua

Mare e Sport acquatici

Ogni attività è studiata per condurre i pazienti a raggiungere un grado di sufficiente autonomia. I pazienti allenano il controllo motorio e la resistenza, riprendendo così padronanza nelle attività manuali, semplici e complesse, prendendo consapevolezza delle proprie potenzialità nuove o sottovalutate. L'insieme di tutte le attività previste, garantisce ai pazienti di effettuare un allenamento costante, al fine di ricevere stimoli di diversa natura: motoria, cognitiva e riabilitativa.

Aria

Metodo S4P e meditazione

Ogni giorno le diverse fasi della Sail4Parkinson sollecitano emozioni. Il lavoro di consapevolezza mira a sviluppare energia di gruppo attraverso momenti di sintesi in cui la persona è aiutata sia in gruppo che individualmente a descrivere le sue emozioni e a riorganizzare per il proprio futuro nuovi schemi di vita funzionali e concreti. Questi momenti di condivisione offrono un supporto concreto nella gestione della sintomatologia ansioso depressiva nel Parkinson ed esercitano un ruolo importante nella possibilità di un cambiamento resiliente nei pazienti. Le pratiche di Mindfulness e Compassion therapy in cui i pazienti vengono accompagnati ogni giorno promuovono il passaggio dal Sapere al Saper Fare per Saper Essere fino a gustare nuovamente il Saper essere Con.

Terra

Natura & Armonia

Le località sono di volta in volta selezionate al fine di consentire lo svolgimento delle attività a cielo aperto durante tutto l'anno. Zone protette dove il tasso di inquinamento è molto basso e la natura offre benefici inediti per lo spirito e la salute. Tra scegliere e acque cristalline, con la spettacolare cornice delle montagne, ogni sentiero e ogni strada conduce in un viaggio all'insegna dell'armonia, della vitalità e della forza interiore. Aria purissima e acque incontaminate favoriscono un contatto diretto e autentico con la natura e le sue tradizioni per ritrovare l'armonia necessaria per il benessere del corpo e dell'anima.

Fuoco

Laboratori e discipline artistiche

Tutti i laboratori sono studiati in relazione alle reali esigenze dei pazienti, ai loro interessi ed alle loro capacità, in grado di stimolare la creatività personale, la scoperta di sé, l'interazione con gli altri e favorire la scoperta e lo sviluppo delle potenzialità espressive del proprio corpo, anche in situazioni di difficoltà. Un percorso educativo in cui sperimentare la propria espressività attraverso il gesto, la voce, i colori, gli oggetti, il suono, il racconto e il movimento, con l'obiettivo di stimolare modalità espressive alternative rispetto a quelle già possedute per trovare il proprio equilibrio psicofisico.

Relazioni

La costante relazione medico-team-pazienti rappresenta una grande opportunità formativa e di confronto per rispondere alle molteplici domande relative alle diverse problematiche legate alla malattia di Parkinson, stimolando i pazienti e dando spazio ad un confronto costruttivo in un'ottica di crescita insieme nella costruzione di modelli ed interventi possibili che nascono dalle esperienze dirette.

Territorio

Attraverso le diverse attività, i pazienti vengono guidati alla scoperta del patrimonio storico, artistico e culturale della zona ospitante, per vivere la destinazione in modo più autentico e coinvolgente, a contatto con la popolazione locale. Ai pazienti vengono forniti stimoli uditivi, visivi e tattili per compensare l'alterazione sensoriale provocata dal Parkinson.

Lavoro di squadra

Lavorare in squadra, riconoscere il proprio ruolo e quello degli altri, organizzare ogni aspetto della settimana in sinergia con gli altri pazienti collaborando gomito a gomito nel raggiungimento di un obiettivo comune. Sono questi gli elementi caratteristici della S4P che unisce l'esperienza ludica e formativa allo sviluppo ed al rafforzamento del lavoro di squadra.

SAIL 4 PARKINSON il programma



7 giorni / 6 notti

1° giorno

Arrivo ospiti in libertà
Trasferimento da aeroporto di Cagliari
alla struttura selezionata
Sistemazione
Cocktail benvenuto
Presentazione attività
Cena

2° - 3° - 4° - 5° - 6° giorno

Prima colazione
Attività
Pranzo
Attività
Cena

7° giorno

Prima colazione
Trasferimento in Aeroporto (Cagliari)

Durante la settimana sono previsti incontri costanti di Psicoterapia di gruppo con la **Dott.ssa Silvia della Morte** e confronti medico-pazienti con il **Dott. Nicola Modugno**.

Tra le attività quotidiane : Pratiche di consapevolezza, soft pilates e preparazione atletica, attività artistiche, attività marine, escursioni

Programma caregivers: I caregivers potranno seguire le attività del programma ad eccezione del corso di vela, che sarà sostituito da attività alternative.

Norme di sicurezza anti-covid19

Tutti i partecipanti devono essere muniti di Green Pass attestante la somministrazione di entrambe le dosi, o in assenza, tampone molecolare negativo effettuato ogni 48 ore.

Si richiede

Un certificato medico di sana e robusta costituzione che attesti l'idoneità alla pratica sportiva.

modulo richiesta prenotazione:

<https://it.surveymonkey.com/r/S4P2021>



SAIL 4 PARKINSON cosa mettere in valigia



abbigliamento

- Tuta da ginnastica
- Magliette in cotone
- Magliette aderenti sportive o in lycra
- sciarpa
- Felpe / Maglione
- k Way o altra giacca a vento
- Pantaloni comodi di cotone
- Costume da bagno
- Jeans o pantalone lungo
- Maglioni leggeri o pesanti in base alla stagione

scarpe

- Scarpette da scoglio
- Ciabatte o sandali da mare
- Scarpe da ginnastica suola in gomma, no tacco (preferibilmente scarpa da corsa con suola non liscia)

varie

- Telo da mare
- Cappello
- Occhiali da sole
- Zainetto non rigido
- Borraccia in acciaio (no plastica o alluminio)
- Creme protezione solare
- Spry anti zanzare
- Lenzuola e federe
- Asciugamani da bagno

SAIL 4 PARKINSON la struttura selezionata



L'intera struttura è composta da:

**n. 4 appartamenti fronte mare
giardino comune con BBQ
2 Kayaks
doccia esterna comune
spiaggia**

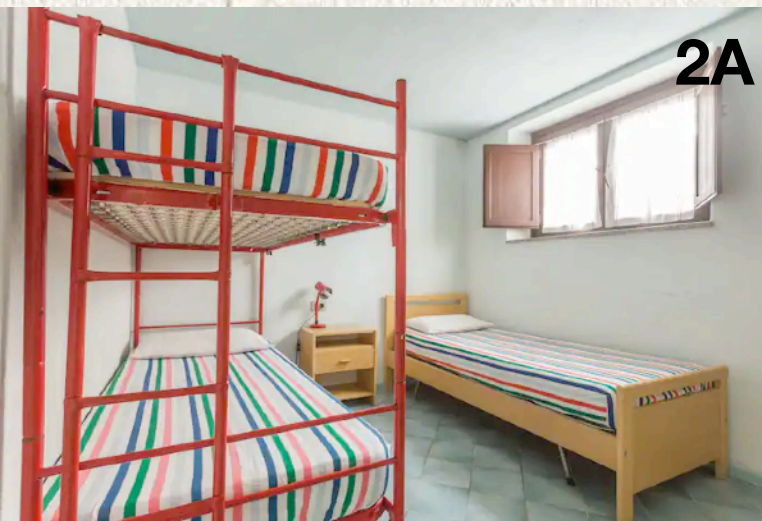
**WI-FI Password
samarigosab1**



A

Appartamento piano terra

Accesso diretto dal
giardino
soggiorno con
angolo cottura
1 bagno
2 camere da letto



B

Appartamento piano terra

Accesso diretto dal
giardino
soggiorno con
angolo cottura
1 bagno
2 camere da letto

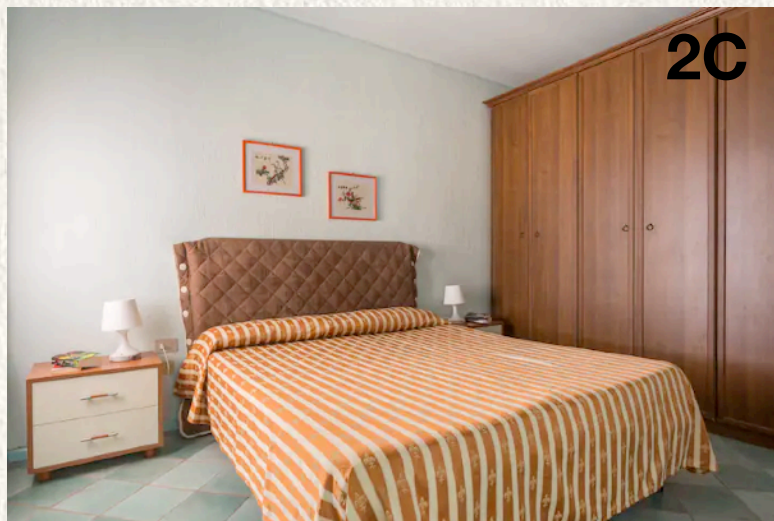


SAIL 4 PARKINSON la struttura selezionata

C

Appartamento piano superiore + mansarda

accesso diretto dal
giardino tramite scala
esterna
soggiorno e sala
pranzo
cucina
1 bagno
camera matrimoniale
+
rampa di scale per
mansarda
1 camera a due letti,
1 bagno

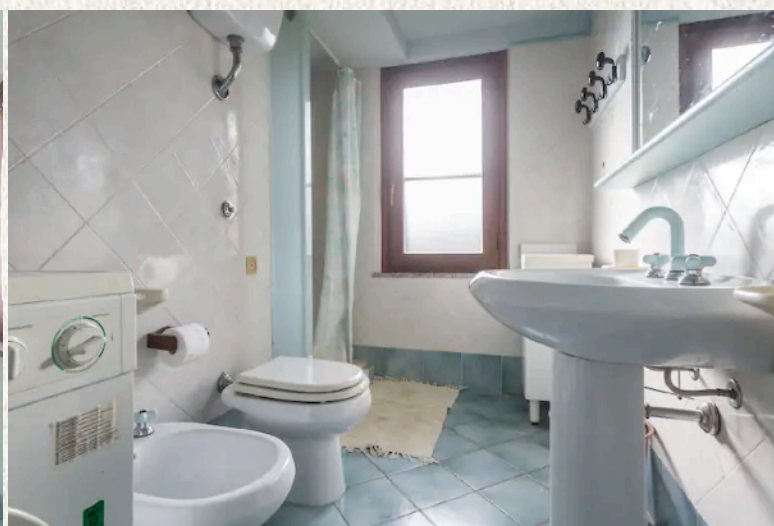


SAIL 4 PARKINSON la struttura selezionata

D

**Appartamento
piano
superiore
+ mansarda**

accesso diretto dal
giardino tramite scala
esterna
1 bagno
camera matrimoniale
+
rampa di scale per
mansarda
1 camera a due letti,
1 bagno





SAIL⁴ PARKINSON **contatti**

Segreteria organizzativa

ITA STRATEGY srl

Roberta D'Amato e Danielle Di Gianvito

Telefono: 3402828052 - 3886489666

Mail: mail@itaevents.com

Parkin Zone Onlus

Via Sesto Rufo 42 - 00136 Roma

Telefono 337797082

www.parkinzone.org - info@parkinzone.org