

# Cómo hacer más fácil la vida cotidiana

**Incluso las tareas simples y rutinarias pueden volverse más desafiantes a medida que la enfermedad de Parkinson progresa.**

**Los siguientes cambios pueden facilitar la realización de tareas domésticas:**

- » **Reubique los elementos de uso frecuente** de la cocina, el dormitorio y el baño en un lugar al que su ser querido pueda acceder fácilmente.
- » **Etiquete los cajones y armarios** para identificar fácilmente su contenido.
- » **Consiga cepillos de dientes y rasuradoras eléctricas** para facilitarle las tareas de higiene a su ser querido.
- » **Sustituya los botones con cierres de velcro** en los puños de camisas, las pretinas y otras prendas que sean difíciles de ajustar. Algunos zapatos también usan velcro.
- » **Compre equipos adaptados** como tazas con tapas, cuchillos balancín, cubiertos con mangos grandes y guardas de protección para platos para facilitarle a su ser querido el momento de la comida.
- » **Solicite una derivación a un terapeuta ocupacional** para una evaluación individualizada y recomendaciones adaptadas a las necesidades e inquietudes de su ser querido.

**Visite [Parkinson.org/Library](http://Parkinson.org/Library) para obtener una hoja informativa sobre dispositivos de asistencia.**



**Jerry ha tenido Parkinson durante más de 18 años, y todavía tengo problemas para encontrar el equilibrio. Sigo intentando ser muy idealista, y no siempre funciona. Simplemente tienes que dejarte llevar y decirte a ti misma "Superaremos esto y llegaremos al siguiente paso y enfrentaremos cada desafío que debamos enfrentar".**

**– CAROLYN, CUIDA A SU ESPOSO, GERALD**