Thème annuel : la mobilité

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): **- (2016)**

Heft 121: **Unterwegs mit Parkinson - Mobilität = En chemin avec Parkinson - mobilité = In cammino con il Parkinson - mobilità**

PDF erstellt am: **03.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

2016 : en chemin avec Parkinson

Avec le thème annuel « En chemin avec Parkinson », l'association Parkinson Suisse poursuit sa stratégie et cible son action sur les besoins de ses membres. Ces prochains mois, rejoignez-nous pour un voyage sur le thème de la mobilité et bénéficiez d'informations utiles tout en pratiquant d'intéressantes activités !

Parkinson Suisse a placé 2016 sous le signe de la mobilité. Cette décision est issue de l'enquête réalisée auprès de nos membres dans le cadre de l'étude du Verbandsmanagement Institut (VMI) (cf. journal n°117). La mobilité spatiale au quotidien était un thème souhaité. Parkinson Suisse se réjouit de passer 2016 en mouvement et profite du leitmotiv de l'année pour encourager toutes et tous à sortir des sentiers battus et à se frayer de nouvelles voies pour soutenir les personnes concernées et leurs proches.

La mobilité est polymorphe

La mobilité améliore la qualité de vie. Bouger et se déplacer, sous quelque forme que ce soit, est synonyme d'indépendance et d'action. La mobilité est un perpétuel changement, de la position du corps, de l'attitude mentale et de la progression dans l'espace d'un point A à un point B. La prise en compte des différents aspects du thème annuel sera une priorité de Parkinson Suisse pour l'élaboration concrète des activités et des collaborations, en apportant des informations aussi vastes qu'utiles. Nous allons rendre compte des nouveautés issues de la recherche et de la médecine, et apporter un éclairage sur les points qui le méritent. Dans chaque numéro, une forme de thérapie paramédicale sera présentée. La logopédie est à l'honneur ce trimestre (page 13). Il est toujours recommandé de rester le plus longtemps possible et durablement en mouvement afin d'assurer la mobilité physique à long terme. Comme le dit l'adage, quand les troubles augmentent, les pas rétrécissent, mais la vie continue ! Une attention spéciale sera notamment accordée aux transports en commun, aux voyages et à la conduite avec le Parkinson. Grâce à des astuces utiles, la vie avec la maladie ne deviendra pas une course d'obstacles.

La mobilité d'esprit, souvent déterminante, sera également évoquée. L'attitude à l'égard de la maladie joue un rôle important pour la qualité de vie subjective. Le cercle thématique est bouclé : en effet, après avoir fait la paix avec le diagnostic, il est temps de se jeter dans la vie et d'entretenir des contacts. La souplesse intérieure englobe aussi un regard réaliste sur soi-même et l'ouverture aux relations sociales.

Tendances à suivre

Pour les parkinsoniens, tous les aspects de la mobilité constituent un défi de plus en plus important au fil de la maladie. Toutefois, il y a aussi une bonne nouvelle : la médecine, la politique, la société, la technologie et surtout l'économie élaborent ou encouragent des actions au profit des personnes concernées et de leurs proches en chemin avec Parkinson. La population change sous l'effet du développement démographique et ouvre la porte à un changement d'attitude vers l'accessibilité et la prise en compte des personnes à mobilité réduite :

Quand Parkinson frappe, impossible d'inverser la tendance, mais rester actif permet de conserver plus longtemps une bonne qualité de vie. Parkinson Suisse propose des activités physiques à toutes les personnes concernées.

- **Accessibilité :** à long terme, il sera plus avantageux et plus judicieux de rendre la vie publique plus accessible à toutes les personnes ayant des problèmes de mobilité plutôt que de financer des solutions individuelles onéreuses.

Photo : Prisma Bildagentur AG

- **Produits et services innovants :** la tendance aux nouvelles inventions et au développement de moyens auxiliaires, appareils et applications pour améliorer la qualité de vie va se poursuivre.
- **Progrès médicaux :** la recherche sur les médicaments, les découvertes médicales et les possibilités thérapeutiques vont de plus en plus mettre l'accent sur les besoins des personnes âgées et leur condition. Ces tendances significatives encouragent la mobilité de toutes les personnes souffrant de limitations motrices et apportent une contribution bienvenue à l'amélioration de la qualité de vie des parkinsoniens.

Programme annuel et manifestations

Fidèles à la thématique, plusieurs manifestations sont déjà prévues, par exemple la présence lors de certaines journées slowUp ou au salon de la santé à Lausanne. Le programme annuel 2016 propose également de nombreux cours et séminaires sur la mobilité et le mouvement.

Parkinson Suisse se réjouit d'apprendre que vous avez trouvé votre bonheur parmi la foule d'options qui vous sont proposées. Bon vent à tous, personnes concernées, proches, membres, donateurs et organes spécialisés *aj* ■

En chemin avec Parkinson Suisse

slowUp

À vous la joie d'une journée sans voiture ! Rendez-nous visite à pied, à vélo ou en rollers sur notre stand lors d'une manifestation slowUp.

17.4.2016
slowUp Ticino
10.7.2016
slowUp la Gruyère
28.8.2016
slowUp Bodensee
www.slowup.ch

Planète Santé

Rejoignez-nous à Lausanne pour Planète Santé, le salon suisse de la santé. Nous aurons le plaisir de vous saluer sur le stand de Parkinson Suisse.

Du 24 au 27.11.2016
Planète Santé, Lausanne
www.planetesante.ch

Nathalie Waridel à l'arrivée de la course de montagne Sierre-Zinal, avec ses deux fils.

Témoignage : Sierre-Zinal, mon rêve un peu fou

Avec ce projet mis sur pied il y a trois ans, j'ai voulu prouver que nous, les malades du Parkinson, pouvons faire des choses normales ou surprenantes, mais aussi nous dépasser. Pour mes 50 ans, j'ai décidé de faire « Sierre-Zinal ». Oui, je dis bien Sierre-Zinal, la fameuse course des cinq 4000.

J'ai mis la barre très haut, un peu trop haut je l'avoue. Mais je me suis préparée le mieux possible avec l'aide d'une coach, d'une diététicienne et de mon neurologue. Pendant la course, je me suis vite retrouvée « hors délais », ne pouvant respecter les temps de passages imposés par les organisateurs. Mais j'ai pu continuer et terminer. Dernière de ma catégorie, on ne retiendra pas le chronomètre, mais j'ai fini !

Pendant cette course, il m'a fallu gérer la météo (un bel orage !), la nourriture (je mange sans gluten - maladie cœliaque), et la prise de médicaments. Nous avions mis en place une stratégie avec mon neurologue afin de ne pas me retrouver en manque de dopamine. Ce ne fut pas simple. À l'approche de l'arrivée, un groupe de personnes s'est mis à hurler en me voyant. Difficile à croire, mais ils étaient dix. Oui, je dis bien dix à m'attendre depuis plusieurs heures pour m'encourager dans les derniers mètres de course, sans compter Jean-Marc, mon mari, qui est arrivé en douce pour que je ne me doute de rien. Passer la ligne d'arrivée avec mes deux garçons fut pour moi la plus belle chose que jamais je n'aurais pu imaginer. Quel bonheur ! Pouvoir compter sur ma famille, mes amis, est une double victoire et atténue toutes les douleurs que mon corps peut ressentir après un tel effort. En conclusion, j'aurais un seul mot : osons ! Oui, osons, nous les malades du Parkinson, osons nous lancer dans des rêves, dans des projets, même un peu fous ! *nw* ■

Nathalie Waridel
Août 2015, www.marakinson.com