Gruppi di auto-aiuto

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 122: **Unterwegs mit Parkinson - Mobilität = En chemin avec le Parkinson - mobilité = In cammino con il Parkinson - mobilità**

PDF erstellt am: **31.05.2024**

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

Riflessioni di Flavio Moro

In Ticino esistono cinque gruppi di auto-aiuto per parkinsoniani. Flavio Moro (56 anni) è coordinatore di due gruppi, Bellinzona e JUPP Ticino. Dopo aver ricevuto la diagnosi a 44 anni ed essere apparso alla televisione RSI (Insieme), oggi ci offre qui le sue riflessioni.

www.rsi.ch/la1/programmi/cultura/insieme/Affrontare-ogni-giorno-la-montagna-4934437.html

Sono trascorsi oramai 12 anni da quando, camminando sul sentiero della vita, ho incrociato un personaggio poco raccomandabile, un tale inglese di nome Mister Parkinson, che con prepotenza e senza nemmeno presentarsi ha cominciato a seguirmi come un'ombra, non staccandosi più da me. All'inizio ho fatto finta di non vederlo e non sentirlo, convinto che ignorandolo, lui avrebbe ignorato me. Mi sbagliavo. Solo dopo l'ennesimo sgambetto che mi ha fatto cadere ho capito che se volevo evitare cadute più dolorose avrei dovuto guardarlo in faccia e affrontarlo.

Ho cominciato così la seconda parte del cammino, forse la più faticosa, ma di gran lunga la più stimolante, perché finalmente non dovevo più averlo alle spalle, pronto a farmi qualche brutto scherzo ma camminavo di fianco a lui, tenendolo a bada e osservando ogni suo movimento per cercare di prevenire i suoi tentativi di mettermi in difficoltà. Questa si è rivelata la migliore strategia, perché così facendo posso dire di aver ritrovato quella serenità che avevo perduto nei primi anni dopo la diagnosi. Ci sono molte cose alle quali ho dovuto rinunciare, ma altre hanno preso il loro posto. La passione per la fotografia è una di queste.

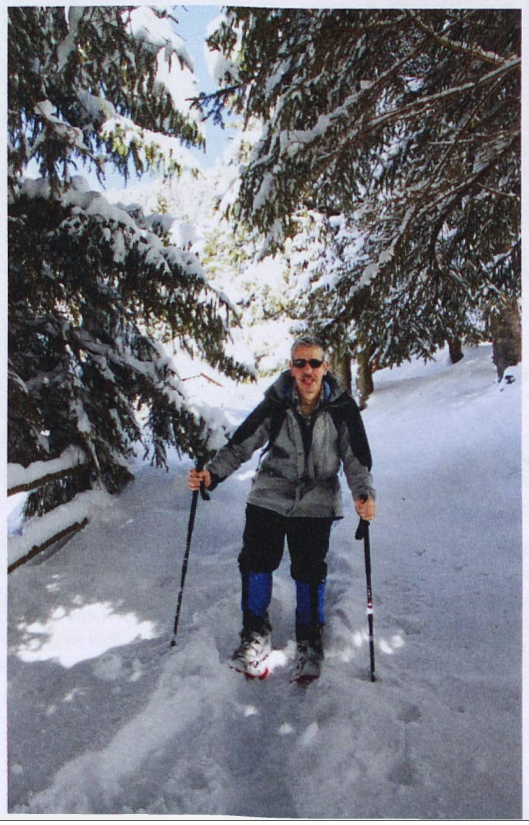
Ho sempre cercato di tenermi in movimento, continuando ad andare in montagna o passeggiando con il mio cane. Certo, i tempi si sono allungati e il ritmo, specialmente nelle salite, non è più quello di prima; a volte scherzando con chi mi accompagna, dico che Mister PK «mi ha tirato il freno a mano». Non per questo rinuncio alle mie escursioni o al piacere di andare a cercare funghi nei boschi che ben conosco. Certamente uso maggior prudenza e ho sempre con me due bastoncini da escursionismo che mi offrono un valido aiuto in caso di perdita di equilibrio. Durante i mesi invernali, mi piace fare delle gite con le racchette da neve osservando la natura. Sono più che mai convinto che tenermi in movimento e camminare riesce a metterlo in difficoltà, a stancarlo così che per un po' di tempo Lui si dimentichi di me.

Vivere con al fianco un personaggio come Mister PK non ti fa passare certamente inosservato tra la gente e allora senti gli sguardi delle persone, sguardi che esprimono domande che la bocca non osa fare. In questi casi, prendo io l'iniziativa e dico a queste persone che se sono piegato in avanti o se mi muovo un po' a scatti è dovuto a una malattia che molti credono colpisca solo le persone anziane con il classico tremore. Quando spiego loro che ci sono numerosi casi giovanili e che questi sono in aumento restano a guardarmi increduli.

Anche questo fa parte del cammino, ma da diversi anni non sono più solo sul sentiero. Grazie a Parkinson Svizzera e alla sua segretaria per la Svizzera Italiana Roberta Bettosini ho avuto modo di conoscere altri che come me seguono lo stesso percorso. Camminando in gruppo tutto diventa più facile e si riesce a superare le difficoltà senza mai perdersi d'animo.

E così si prosegue, a volte con passo spedito altre con maggior incertezza, non importa a che velocità, l'importante è che continuo a camminare.

Flavio Moro



Flavio Moro: «Non importa quanto è grande la montagna che porti dentro di te, l'importante è che tu sappia trovare ogni giorno la forza per poterla affrontare.» *Foto: zvg*

IN BREVE

Rete nazionale

Parkinson Svizzera sta creando una rete nazionale di specialisti del Parkinson allo scopo di agevolare l'accesso delle persone interessate a professionisti competenti nella materia. Un altro elemento importante saranno gli scambi tra gli specialisti e si spera di incoraggiare un'intensa collaborazione con le reti regionali (p.es. la rete terapeutica bernese).

Elisabeth Ostler

Rete terapeutica bernese

La clinica universitaria di neurologia dell'Inselspital di Berna ha un nuovo concetto terapeutico. La rete terapeutica bernese lanciata in maggio mira a offrire un'assistenza ai parkinsoniani in ogni ambito. Vi sono compresi i trattamenti farmacologici, la stimolazione cerebrale profonda, la fisioterapia, la logopedia, l'ergoterapia e i servizi degli assistenti sociali.

Eva Robmann

Walk & Talk a Zugo

Parkinson Svizzera era presente con uno stand all'evento Walk & Talk di Zugo il 28 maggio. Organizzata dalla AbbVie, la manifestazione ha consentito a molte organizzazioni che si occupano di malattie croniche di presentarsi al pubblico. Sedici organizzazioni, tra cui un gruppo di escursionisti parkinsoniani, hanno inoltre partecipato alle passeggiate guidate. Per i partecipanti è stata l'occasione di uno scambio informale. *Eva Robmann*