

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

**Herausgeber:** Parkinson Schweiz

**Band:** - (2016)

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

**Rubrik:** Tema dell'anno mobilità

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# In cammino con il Parkinson nel 2016

**Con il tema dell'anno «In cammino con il Parkinson», la nostra associazione porta avanti la sua strategia e risponde sistematicamente alle esigenze dei suoi membri. Nei prossimi mesi, accompagnateci in questo avvincente viaggio attraverso il tema della mobilità: vi sorprenderemo con informazioni utili e attività interessanti!**

Parkinson Svizzera dedica il 2016 al vasto tema della mobilità. Questa decisione è scaturita dai risultati del sondaggio svolto fra i nostri membri nell'ambito dello studio dell'Istituto VMI (cfr. Rivista n. 117), sondaggio che ha evidenziato l'interesse per il tema della mobilità spaziale nella vita quotidiana. Parkinson Svizzera inaugura quindi un anno all'insedia del movimento, e vuole mettere in pratica il motto annuale anche come associazione: di tanto in tanto lascerà i sentieri battuti per andare alla scoperta di nuove strade per sostenere i parkinsoniani e i loro congiunti.

**Chi è in cammino con il Parkinson non può girare indietro la ruota del tempo.**

**Però chi fa del moto preserva più a lungo la qualità di vita. Con varie offerte, Parkinson Svizzera aiuta i pazienti e i loro cari a restare mobili!**



## La mobilità ha molto aspetti

La mobilità genera qualità di vita: chi è in grado di muoversi vive la propria vita in maniera attiva e autodeterminata. Mobilità è sempre sinonimo di cambiamento, che si tratti di modificare la posizione del corpo o l'atteggiamento mentale, oppure di

spostarsi nello spazio da A a B. Nell'ambito dell'elaborazione concreta delle attività e dei contributi, Parkinson Svizzera si sforzerà sempre di tenere conto dei molteplici aspetti del tema della mobilità e del motto «In cammino con il Parkinson», fornendo informazioni tanto ampie, quanto utili. Per quanto riguarda la mobilità fisica, riferiremo tra l'altro sulle novità della ricerca e della medicina. In ogni edizione della rivista di quest'anno presenteremo una forma di terapia paramedica: in questo numero è la volta della logopedia (cfr. p. 39). Tutto sommato, quando si parla di mobilità fisica vale sempre la raccomandazione di continuare a muoversi il più a lungo possibile per preservare meglio la mobilità. In caso di disturbi, la parola d'ordine è: diminuire sì, ma non mollare. Per quanto riguarda la mobilità spaziale, ci concentreremo tra l'altro sui mezzi pubblici di trasporto, sui viaggi e sulla guida con il Parkinson, dando consigli utili per evitare che la vita in cammino con il Parkinson diventi una corsa a ostacoli.

Ci occuperemo anche della mobilità mentale, che spesso riveste un'importanza decisiva. Va rilevato che ai fini della qualità della vita percepita individualmente svolge un ruolo chiave l'attitudine interiore verso la malattia. Qui si chiude il cerchio tematico, poiché chi nel suo intimo ha fatto pace con la diagnosi è anche più incline ad aprirsi al mondo, a coltivare i rapporti e a vivere la vita. La flessibilità interiore è fatta anche di apertura nelle relazioni sociali e di una valutazione realistica di sé stessi.

## Trend che giovano in caso di Parkinson

Per chi ha il Parkinson, nel corso della malattia tutti gli aspetti connessi alla mobilità si trasformano in una sfida crescente. Ma c'è anche una buona notizia: la medicina, la politica, la società, la tecnica e non da ultimo l'economia sviluppano o promuovono anche offerte di grande utilità per i malati e i congiunti che sono in cammino con il Parkinson. In seguito all'evoluzione demografica, la popolazione sta cambiando. Ciò spalanca le porte a un cambiamento di mentalità che favorisce l'assenza di barriere e il riguardo nei confronti delle persone con mobilità limitata.

• **Assenza di barriere architettoniche:**

a lungo termine, anziché finanziare costose soluzioni individuali diventerà più logico e vantaggioso agevolare l'accesso alla vita pubblica di tutte le persone con disabilità.

• **Prodotti e servizi innovativi:**

la tendenza verso nuove invenzioni, nuove app, nuovi mezzi ausiliari e nuovi apparecchi continuerà anche in futuro.

• **Progresso medico:**

la ricerca sui farmaci, le scoperte mediche e le possibilità terapeutiche si

orienteranno sempre più verso le esigenze e lo stato di salute della popolazione anziana. Queste marcate tendenze favoriscono la mobilità di tutte le persone colpite da limitazioni motorie, e in più offrono un gradito contributo al miglioramento della qualità di vita delle persone con Parkinson.

**Programma annuale e manifestazioni**

Molti eventi ispirati al tema dell'anno sono già programmati, come la presenza ad alcune giornate slowUp o alla Fiera della sa-

lute di Losanna. Anche il Programma annuale 2016 offre parecchi corsi e seminari dedicati alla mobilità e al movimento.

Parkinson Svizzera si augura che in questa ricca offerta troviate qualcosa che fa al caso vostro. Buon cammino, cari parkinsoniani, congiunti, membri, benefattori e membri degli organi specialistici! aj ■



Nathalie Waridel taglia il traguardo della corsa in salita Sierre-Zinal, affiancata dai suoi due figli.

## Il mio sogno un po' folle

Il progetto è iniziato tre anni fa. Volevo dimostrare che noi, i pazienti parkinsoniani, siamo capaci di superarci. Avevo deciso che per il mio 50° compleanno avrei partecipato alla corsa in salita Sierre-Zinal. Sì, avete letto giusto: Sierre-Zinal, la famosa «Corsa dei 5 quattromila». Con l'aiuto del mio allenatore, di una dietista e del mio neurologo, mi sono preparata per bene. Durante la corsa non ce l'ho fatta a mantenere il tempo intermedio previsto, è vero, però ho continuato a correre e sono riuscita a portare a termine la gara.

Ho dovuto vedermela con la meteo (un forte temporale!), l'alimentazione senza glutine (sono celiaca) e i farmaci. Insieme al mio neurologo avevamo studiato una strategia per prevenire una carenza di dopamina. Beh, non è stato per niente semplice. Per finire sono arrivata ultima della mia classe d'età, però ce l'ho fatta!

Quando sono sbucata sulla dirittura d'arrivo, un gruppetto di spettatori si è messo a gridare per farmi il tifo sugli ultimi metri. Dieci persone, fra cui anche mio marito Jean-Marc, che era venuto lì in segreto, a mia insaputa. Tagliare il traguardo insieme ai miei due ragazzi è stato più bello di quanto avrei mai potuto immaginare: felicità allo stato puro! La sensazione di poter contare sulla mia famiglia e sugli amici è come una doppia vittoria che fa dimenticare tutti i dolori che si manifestano dopo la corsa. La mia conclusione: permetteteci di essere coraggiosi, cari colleghi pazienti, e lasciateci realizzare i nostri sogni, anche quando sono un po' folli!

nw ■

Nathalie Waridel  
agosto 2015, [www.marakinson.com](http://www.marakinson.com)

## In cammino con Parkinson Svizzera 2016

### slowUp

Godetevi una giornata senz'auto e venite a trovarci allo stand di uno slowUp. A piedi, in bici o con i pattini inline: vi aspettiamo!

17.4.2016

slowUp Ticino

10.7.2016

slowUp la Gruyère

28.8.2016

slowUp Lago Bodanico

[www.slowup.ch](http://www.slowup.ch)

### Planète Santé

Fate una gita a Losanna per visitare Planète Santé, la fiera incentrata sul tema della salute. Saremo felici di darvi il benvenuto allo stand di Parkinson Svizzera!

Dal 24 al 27.11.2016

Planète Santé, Losanna

[www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch)