

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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2020)

Heft: 137: Parkinson und körperliche Bewegung = Parkinson et activité physique = Parkinson e attività fisica

Artikel: "Lasciare la zona di comfort"

Autor: Robmann, Eva

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1034838>

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: 11.01.2026

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

«Lasciare la zona di comfort»

Silvia Lerch, giovane parkinsoniana e conduttrice di un gruppo di auto-aiuto, ha compiuto un viaggio di 5 giorni in Lapponia con i cani da slitta.

Silvia Lerch ha ricevuto la diagnosi di Parkinson nel 2015. Aveva 42 anni. Ma l'appassionata di sport non si è lasciata scoraggiare. Quando sul suo cellulare è comparsa la notizia che la televisione svizzera cercava partecipanti per un viaggio in Lapponia, si è fatta subito avanti. Nella candidatura ha scritto anche della malattia. Su 280 candidati ne sono stati scelti cinque, fra cui lei. Per prepararsi, il responsabile del progetto ha parlato con il medico di Silvia. Già, perché cinque giorni in mezzo alla neve e al ghiaccio, dormendo in tenda e passando 5-7 ore al giorno in piedi sui pattini di una slitta trainata da una muta di husky è una grossa sfida per una parkinsoniana.

«Per vivere quest'avventura ho dovuto lasciare la mia zona di comfort», esordisce Silvia Lerch. Bevendo un caffè all'Hotel Central Plaza di Zurigo, si gode il sole di questa giornata di gennaio e ripensa al viaggio in Lapponia di inizio dicembre. Prima di partire, aveva paura di bloccarsi a causa del freddo, ma in Lapponia tutto il gruppo ha ricevuto indumenti adatti al tour con le slitte, e così Silvia ha avuto solo pochi sintomi. «Ammetto però che fisicamente sono arrivata al limite, e per un attimo ho anche pensato di mollare.» Il documentario mostra lunghe ore passate in piedi sui pattini, un ginocchio gonfio e dolorante a causa della sollecitazione errata provocata dal continuo frenare, una slitta rovesciata, come pure giorni molto corti e lunghe notti.

«Viaggiavamo sempre anche alcune ore al buio, con la torcia frontale», racconta. Sui percorsi lunghi e diritti poteva riflettere in santa pace. Questo le è piaciuto. «La sensazione di vivere senza tempo, la natura infinita, l'ansimare dei cani, i pensieri positivi, anche se è stata una lotta.» Silvia si abbandona ai ricordi. Le è rincresciuto molto dover lasciare i cani.

Il progetto della televisione svizzera ha rinforzato la sua autostima, afferma. «Ho potuto dimostrare che anche con una dia-



«Mi è rincresciuto molto dover lasciare i cani.» Foto: Jaakko Posti

gnosi di Parkinson la vita non è finita, che si riesce ugualmente a fare tante cose.» Le reazioni di altri giovani parkinsoniani che hanno visto la trasmissione sono state tutte positive. «Alcuni di loro adesso trovano il coraggio di parlare della loro malattia, che avevano tenuto nascosta per tanto tempo.»

Silvia Lerch, di professione Software Test Manager, dirige un gruppo d'auto-aiuto per giovani parkinsoniani che lei stessa ha fondato a Olten. Attualmente agli incontri organizzati ogni tre mesi partecipano 10 membri provenienti da ogni angolo della Svizzera tedesca. Tutti sono ancora attivi professionalmente, molti a tempo parziale. Frattanto Silvia Lerch, che prima lavorava a tempo pieno, è passata al 40%. «È importante che noi, parkinsoniani più giovani della media, ci scambiamo le nostre esperienze.» Fra i temi più gettonati nel gruppo di auto-aiuto, cita ad esempio la rendita AI, i farmaci e le forme terapeutiche alternative, ma anche la stimolazione cerebrale profonda.

Ogni giorno Silvia prende nove pastiglie attenendosi a orari precisi, e al mat-

tino stenta a mettersi in moto. Nonostante la malattia, lei e il suo partner si godono la vita. Lei vorrebbe fare un altro viaggio nella natura come quello in Lapponia. È già stata in Australia, in Nuova Zelanda, nello Yukon (Canada), ha fatto immersioni alle Maldive e recentemente anche in Sardegna. Quest'ultima ha il vantaggio di essere più vicina: i lunghi viaggi in aereo le costano sempre più fatica.

Il suo medico le ha consigliato di fare del moto appena possibile. Pratica regolarmente lo yoga e il nordic walking. E due volte la settimana porta a spasso un cane del canile. L'essenziale è stare fuori, nella natura: per lei che ama tanto il movimento questo è indispensabile. E se un giorno non potrà più lavorare, sogna di avere un cane tutto suo. «Un cane che poi avrà bisogno di un compito. La mia idea sarebbe quella di addestrarlo per farlo diventare una sorta di cane d'assistenza per persone con Parkinson.»

Dr. phil. Eva Robmann