

**Zeitschrift:** Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera  
**Herausgeber:** Parkinson Svizzera  
**Band:** - (2022)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Giovani parkinsoniani

#### 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:** 28.12.2025

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



## Vivere nel qui e ora

Patrick Geiser si è ammalato di Parkinson a 51 anni. È membro del gruppo di auto-aiuto di Winterthur e ha imparato a prendere le giornate come sono, traendo piacere dalle cose che riesce a fare.



**Patrick Geiser**  
Membro del gruppo  
di auto-aiuto

### GAA Winterthur

Il gruppo di auto-aiuto di Winterthur per giovani parkinsoniani offre incontri mensili in un locale della città. I nuovi membri sono sempre ben accetti.

Contatti:  
Regula Lehmann  
076 558 51 78  
[r.p.lehmann@bluewin.ch](mailto:r.p.lehmann@bluewin.ch)

Poco più di tre anni fa, Patrick Geiser aveva notato che il suo braccio destro accompagnava sempre meno il movimento di camminata. Qualche mese prima aveva spesso lamentato momenti di fiacchezza e sfinimento, il che lo aveva spinto a ridurre il suo carico di lavoro al 90 per cento. Poi è arrivato il responso del neurologo. «In un primo momento non ci si rende nemmeno conto che cosa significa questa diagnosi», ricorda Geiser, che oggi ha 54 anni. All'inizio ne aveva parlato esclusivamente con la sua compagna. Aveva bisogno di tempo per informarsi e chiarirsi le idee. Siccome all'epoca i sintomi non erano evidenti, aveva continuato a lavorare normalmente e a dedicarsi ai suoi sport: l'arrampicata in palestra, la canoa e le gite in montagna. Appassionato della sua professione di ingegnere paesaggista, anche nel tempo libero gli piaceva apportare migliorie ai sistemi di automazione delle installazioni tecniche della sua casa e del giardino.

#### Mantenere la qualità di vita

Seguendo il consiglio del neurologo, nell'estate 2021 ha ridotto ulteriormente l'orario di lavoro, al 50 per cento. «È stato un consiglio prezioso. Vale davvero la pena ridurre per tempo la pressione del lavoro e così evitare per quanto possibile lo stress. In questo modo il decorso della malattia può essere rallentato e si ha più tempo per progetti privati, importantissimi per riuscire a mantenere una qualità di vita elevata.»

Patrick Geiser ha avuto fortuna con il suo datore di lavoro, che lo ha sostenuto appieno sin dall'inizio, sia per quanto riguarda l'adeguamento delle mansioni sia

sul piano amministrativo. Oggi lavora solo ancora al 20 per cento. «Lavorare mi piace e sono molto grato al mio datore di lavoro di avermi permesso di distribuire le mie ore su cinque giorni. Così ho tempo a sufficienza per recuperare, ma anche per fare attività fisica.» Patrick Geiser cerca sempre di cominciare la giornata con degli esercizi di allungamento, un giro in bici o qualche lavoretto in giardino insieme alla sua compagna. Hanno anche un apiario.

#### Parlare della malattia

I momenti difficili non mancano, questo è innegabile. Sono momenti di rabbia nei confronti della malattia, della propria lentezza e di tutte le cose che non sono più fattibili. Spesso i pensieri vanno anche al proprio ruolo nella società: «È importante che noi parkinsoniani parliamo della malattia anziché ritirarci dalla vita sociale». A tale scopo Patrick Geiser apprezza molto le riunioni con il suo gruppo di auto-aiuto. Sebbene i sintomi e la situazione di vita varino da una persona all'altra, in seno al gruppo c'è molta comprensione reciproca.

Patrick Geiser segue la famosa massima del «vivere qui e ora»: godersi i momenti felici e non rimuginare inutilmente su quello che potrebbe aspettarci domani. È un atteggiamento positivo a cui tutti dovrebbero ispirarsi.

Sonja Benninger