

# 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): - **(2017)**

Heft 127: **Mobilität : digitale Hilfsmittel = Mobilité : moyens auxiliaires numériques = Mobilità : mezzi ausiliari digitali**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

## **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.

# Uno scambio tra responsabili dei gruppi di auto-aiuto

Il 31 maggio, a Bellinzona si è svolto l'incontro regionale dei team di conduzione dei gruppi di auto-aiuto ticinesi.



- JUPP Ticino (2013\*)
- Bellinzona (2004\*)
- Lugano (1988\*)
- Regione Mendrisiotto (2013\*)
- Riviera e valli (2010\*)

\*anno di fondazione

Indirizzi vedi pagina 46-47

I responsabili di quattro dei cinque gruppi di auto-aiuto del Ticino si sono riuniti a Bellinzona per condividere le loro esperienze. Hanno esposto la situazione di ciascun gruppo, spiegato quali sono gli aspetti più importanti del loro lavoro e con quali sfide – per esempio la mobilità ridotta dei loro membri – sono confrontati.

I responsabili dei gruppi di auto-aiuto hanno inoltre suggerito misure mirate che Parkinson Svizzera potrebbe mettere in atto per sostenerli.

Si è anche discusso di soluzioni, per esempio su come far conoscere meglio Parkinson Svizzera ai medici di famiglia e ai neurologi, e attivare uno scambio di

esperienze e informazioni. È stato inoltre redatto un piano d'azione per fissare le modalità di collaborazione fra i gruppi di auto-aiuto e Parkinson Svizzera nell'anno

*La mobilità è importante: per esempio trovare un servizio di trasporto per gli incontri dei gruppi.*

in corso. Vi sono tematicizzati punti importanti quali la mobilità, per esempio quando si tratta di trovare un servizio di trasporto per gli incontri dei gruppi, oppure la ricerca di nuovi membri. I partecipanti hanno poi espresso il desiderio di poter usufruire di programmi di perfezionamento. In conclusione, i responsabili dei gruppi di auto-aiuto hanno sottolineato l'importanza e l'utilità per il loro lavoro degli scambi avvenuti a questo incontro regionale.

Katharina Könitzer



Gli incontri dei gruppi di auto-aiuto offrono un sostegno e infondono coraggio. Sulla foto il gruppo di Bellinzona durante una passeggiata in Valle Bedretto. Foto: Flavio Moro

# Restiamo in movimento

**Mobilità, il tema dell'anno scelto da Parkinson Svizzera, vicino al mio trascorso professionale, mi ha stuzzicato sin dall'inizio. Con questa serie propongo una pagina dedicata al movimento.**

Senza movimento non c'è vita. La realtà ci mostra come il movimento sia una componente naturale intrinseca all'essere umano: infatti il feto nel ventre materno si muove. Con la nascita e in seguito con la crescita le capacità motorie via via si ampliano, si perfezionano in diversi ambiti – a livello di coordinazione, forza, resistenza, velocità, equilibrio. La crescita è proporzionale: più si coinvolge il proprio corpo in attività

fisiche, maggiori saranno i benefici che il corpo ne trarrà, e questo a tutti i livelli, non solo nell'ambito motorio, ci sono anche gli influssi sui sistemi cardiovascolare, polmonare, nervoso, immunitario. Purtroppo le malattie sono debilitanti e fermano, interrompono questa catena legata al movimento e, per limitarne i danni, appena la degenza lo permette, si dovrebbe rimettersi in moto.

Allora avanti, muoviamoci tutti senza distinzione d'età o stato di salute. L'importante è che il coinvolgimento sia proporzionato allo stato fisico del momento, al proprio bagaglio motorio, quello acquisito negli anni, e ai dati anagrafici.

*Alessandro Ghirlanda*

[www.parkinson.ch](http://www.parkinson.ch) > vivere con il Parkinson > restare mobili malgrado il Parkinson > esercizi

## Esercizi

**Materiale: una sedia (sussidio per l'equilibrio e il lavoro in sicurezza) e una pagina di giornale. Velocità d'esecuzione: lenta**

### 1. Esercizio con sedia e giornale



Sedersi e prendere il giornale come per leggerlo, braccia orizzontali tese in avanti.

Rotazione laterale del tronco. Ruotare il tronco verso destra, braccia tese, occhi sempre sul giornale fin dove è possibile, senza muovere il sedere e i piedi. Restare un paio di secondi, poi tornare alla posizione di partenza. Stessa cosa ruotando a sinistra.

**10 ripetizioni**

### 2. Esercizio con sedia e giornale



Formare una palla con la pagina del giornale.

Posizione: sempre seduti, palla nella mano destra.

Portare la mano destra dietro il collo e prendere la palla con la mano sinistra.

Portare le due mani davanti e spostare la palla dalla sinistra alla destra.

**6 ripetizioni, poi cambiare senso di rotazione**