

# Formazione continua cure

Objektyp: **Group**

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

Band (Jahr): - **(2017)**

Heft 128: **Mobilität : Gedächtnistraining = Mobilité : entraînement de la mémoire = Mobilità : allenamento della memoria**

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.

# Know-how per le cure

La formazione di base e continua specificamente riferita al Parkinson e riservata agli specialisti delle cure è un fiore all'occhiello di Parkinson Svizzera, anche in Ticino.



Elisabeth Ostler approfondisce la competenza infermieristica alla Clinica Hildebrand.  
Foto: pgc Elisabeth Ostler

Parkinson Svizzera organizza corsi di formazione di base e continua per specialisti che curano malati di Parkinson. Queste nozioni specifiche vengono insegnate anche nella Svizzera italiana. L'offerta formativa è finalizzata a sensibilizzare i collaboratori degli istituti sanitari in relazione alle esigenze peculiari delle persone con Parkinson.

Elisabeth Ostler, infermiera diplomata SSS e Parkinson nurse, responsabile del settore Cure di Parkinson Svizzera, trascorre in Ticino almeno due settimane all'anno, impegnandosi soprattutto nella formazione continua degli infermieri. Il suo programma spazia dai corsi di tre ore presso i punti d'appoggio Spitex, ai pomeriggi di formazione presso case di cura e per anziani. Nel quadro dell'apertura del Centro Parkinson presso la Clinica di riabilitazione Hildebrand di Brissago, avvenuta nel 2015, Elisabeth Ostler ha approfondito

la già solida competenza infermieristica dei collaboratori dispensando formazioni mirate e un accompagnamento pratico.

Dal 2011 ogni anno il Centro di formazione per le professioni sanitarie FORMAS di Giubiasco invita Elisabeth Ostler a tenere una relazione. Ciò le offre l'opportunità di rivolgersi a 4 o 5 classi di futuri OSS (ca 80 persone) già durante la formazione di base per insegnare nozioni utili ai fini della cura dei parkinsoniani. E dal 2014, una volta all'anno l'esperta di cure infermieristiche di Parkinson Svizzera dà lezioni incentrate sul Parkinson anche ai futuri specialisti in attivazione presso la Scuola superiore medico tecnica di Lugano.

Ma le attività in Ticino non finiscono qui: il 10 ottobre, presso il Centro diurno ATTE di Lugano Elisabeth Ostler ha tenuto una conferenza pubblica che ha richiamato parkinsoniani e altri interessati.

Nell'ambito dei loro incontri mensili, i gruppi di auto-aiuto ticinesi possono inoltre invitare Elisabeth Ostler a tenere una relazione sulla gestione della vita quotidiana con il Parkinson. *Eva Robmann*



Elisabeth Ostler tiene una conferenza presso il Centro diurno ATTE. 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 parte concludo la serie dedicata al movimento.**

L'intenzione non è solo quella di proporre degli esercizi semplici, di facile esecuzione e privi di rischi, con lo scopo di coinvolgere tutti senza dover recarsi appositamente in palestra e a costo zero, ma va ben oltre.

### Distrarre la mente

La tendenza del malato è quella di portare troppo spesso i propri pensieri sulla nuova situazione creatasi. Se durante la giornata per alcuni momenti deve pensare agli esercizi, al proprio corpo, libera momentaneamente la mente dai pensieri che lo assillano e che generalmente sono negativi.

### Alimentare la positività

La distrazione, la riuscita, il coinvolgimento, l'attività stessa aiutano a riconquistare o rinsaldare l'autostima.

### Contrastare il morbo

Il Parkinson agisce sul sistema nervoso e allora, invece di metterlo in letargo è utile sollecitarlo, impegnarlo nella sfida, mostrargli che ci siete, voi e i vostri muscoli, per restare autosufficienti e indipendenti il più possibile.

Gli esercizi che presento non sono legati alla palestra e possono essere eseguiti in ambienti diversi, anche a casa. Utilizzo

materiali facili da reperire. Dovete trovare ogni giorno almeno 10 minuti da dedicare all'attività motoria e trasformarla in un'abitudine. Buon divertimento!

*Alessandro Ghirlanda*

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

## Esercizi

**Materiale: una sedia e un giornale. Velocità d'esecuzione: lenta**

### 1. Esercizio con sedia e giornale



Arrotolare una pagina del giornale così da formare un bastoncino di carta. Posizione di partenza seduti.

Tenere il bastoncino nella mano sinistra, alzare il ginocchio destro e passarvi sotto il bastoncino. Prenderlo con la mano destra, riappoggiare la gamba destra. Alzare il ginocchio sinistro e passarvi sotto il bastoncino. Prenderlo con la mano sinistra e riappoggiare la gamba sinistra.

**10 ripetizioni**

### 2. Esercizio con sedia e giornale



Srotolare il bastoncino e formare una palla con la pagina del giornale. Posizione sempre seduti.

Lasciar cadere la palla sul pavimento davanti a voi. Spostarla in avanti e indietro con il piede destro, poi col sinistro.

**10 ripetizioni**