Zeitschrift: Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera

Herausgeber: Parkinson Svizzera

Band: - (2022)

Heft: 2

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: 13.07.2025

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

Helen Blösch e Esther Häring sono le responsabili del gruppo di auto-aiuto per giovani e congiunti di Uster

Farsi coraggio a vicenda

Nel gruppo di auto-aiuto per giovani parkinsoniani e i loro congiunti di Uster ognuno impara dagli altri. I membri vengono inoltre informati sullo stato delle ricerche sul Parkinson.

Che cosa vi ha spinte a condurre questo gruppo?

Helen Blösch: La responsabile precedente non aveva più tempo. Se non avessimo raccolto il testimone, nel 2019 il gruppo si sarebbe sciolto e non volevo che succedesse. Ne facevo parte da diversi anni e mi ci trovavo bene. In più mi piace organizzare ed essere a contatto con la gente. Allo stesso tempo non volevo farlo da sola.

Esther Häring: Per me è stato uguale. E poi imparo sempre molte cose quando cerco relatrici e relatori per i nostri eventi. Apprezzo molto anche il sostegno che ci dà Parkinson Svizzera e le formazioni offerte ai team di conduzione.

Helen Blösch: In realtà siamo in tre a condurre il gruppo, con Rolf Gödel, il cassiere. Sono inoltre molto grata a Ruth Dignös di Parkinson Svizzera per le sue idee e tutte le utili discussioni.

Quali sono i vostri obiettivi?

Helen Blösch: I membri del gruppo si fanno coraggio a vicenda. Siamo empatici nei confronti degli altri e al contempo mostriamo come auto-aiutarsi. È un apprendimento reciproco.

Esther Häring: Discutere è fondamentale. Applichiamo però una regola ferrea: tutto quanto viene detto agli incontri rimane tra di noi.

Helen Blösch: Fungiamo anche da punto di contatto per giovani parkinsoniani che non hanno ancora aderito al gruppo. Al momento, purtroppo, non possiamo accettare nuovi membri. Lo spazio in cui ci troviamo è troppo esiguo.

Qual è il focus dei vostri incontri mensili?

Helen Blösch: Invitiamo relatrici e relatori che ci parlano di vari argomenti legati al Parkinson. Di recente una terapeuta ci ha spiegato l'importanza dell'attività fisica. Una medica e ricercatrice dell'Ospedale universitario di Zurigo ci ha invece presentato le ultime scoperte sul sonno. C'è spazio anche per argomenti più generali. Quest'anno una guida turistica ci ha parlato dell'Oriente.

Esther Häring: Un aspetto importante sono le discussioni fra i membri, per esempio sulla scelta e il dosaggio dei farmaci. Ma non vogliamo che si parli solo della malattia. Organizziamo eventi di vario genere, come la cena annuale a gennaio e la grigliata di giugno, prima delle vacanze estive. E a dicembre c'è un incontro in cui ci scambiamo regalini di Natale. È un'attività a cui partecipano sempre tutti.

Helen Blösch: Facciamo spesso anche dei pomeriggi di giochi.

Quando vi è stato diagnosticato il Parkinson eravate attive professionalmente? Come si gestisce la situazione?

Esther Häring: Comunicare, con i colleghi e con il datore di lavoro, è cruciale. Va inoltre tastato il terreno per vedere se è possibile ridurre il proprio orario.

Helen Blösch: Bisogna risolvere quanto prima le questioni finanziarie, in particolare con le assicurazioni sociali. Richiede tempo e può essere sfiancante, per cui conviene chiedere consiglio agli specialisti.

GAA giovani parkinsoniani Uster

Le riunioni del gruppo di auto-aiuto per giovani parkinsoniani e i loro congiunti si svolgono ogni primo sabato del mese. Tra luglio e settembre c'è una pausa estiva.

Sostegno ai giovani parkinsoniani

Parkinson Svizzera offre consulenze su questioni relative al lavoro, alle assicurazioni sociali, alle cure e alla vita quotidiana. ➜ *parkinson.ch > Chiedere consiglio*

Foto: p.g.c.