

Giovani parkinsoniani

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Rivista : la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2022)**

Heft 2

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.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

<http://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.



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*

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.