

Giovani parkinsoniani

Objekttyp: **Group**

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

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

Heft 4

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>



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

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 ritrarci 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