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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2009)

Heft: 95: Brennpunkt : Reisen mit Parkinson = Point chaud : voyager avec Parkinson = Tema scottante : viaggiare con il Parkinson

Artikel: Viaggiare con il Parkinson

Autor: Rothweiler, Jörg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-815559

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: 15.07.2025

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

Viaggiare con il Parkinson

Il Parkinson non è un buon motivo per rinunciare a viaggiare. Al contrario: il cambiamento d'aria e le nuove esperienze possono fare un gran bene. Purché si rispettino alcune regole.

Jörg Rothweiler

Le onde che si infrangono sugli scogli, la vita pulsante di una grande metropoli, un incontro ravvicinato con animali selvatici: viaggiare ci rapisce dal tran tran quotidiano, regala variazione, mette le ali al corpo e allo spirito, e non di rado offre l'occasione di modificare il nostro modo di vivere.
Anche i pazienti parkinsoniani e i loro familiari possono assaporare il piacere di viaggiare. A dipendenza dello stadio della malattia, essi devono tuttavia tener conto di alcune regole.

Viaggiare con il Parkinson: ecco dove si annidano i rischi

I principali potenziali di rischio per i malati di Parkinson che intraprendono un viaggio risiedono nelle possibili variazioni dell'efficacia dei farmaci dovute al cambiamento del regime alimentare, nell'accresciuto rischio di cadute, nella predisposizione allo stress e nella maggiore sensibilità termica, provocata anch'essa dalla malattia.
Quest'ultima è una conseguenza del disturbo della termoregolazione. Se il clima è molto freddo, l'ipertonia muscolare comunque già presente a causa della malattia aumenta ulteriormente, peggiorando la rigidità e il tremore. In caso di tempo molto caldo e umido, invece, i pazienti parkinsoniani tendono al surriscaldamento e alla disidratazione, e quindi anche ai disturbi circolatori (vertigini, collasso). Un effetto che soprattutto nel caso di un'ipotonia ortostatica (caduta della pressione arteriosa quando si cambia posizione) può generare un forte malessere.
Altrettanta attenzione va prestata al maggiore rischio di cadute. A casa loro, i malati sanno dove si trovano le «trappole», che in luoghi sconosciuti – come le camere d'albergo, ad esempio – si celano spesso nei punti più inaspettati. Per questa ragione, si consiglia sia di evitare i terreni problematici e i tratti molto frequentati (traffico stradale!), sia di adottare le misure precauzionali idonee a prevenire il rischio di cadute (vedi a pagina 30).

Un altro problema è rappresentato dal cambiamento della dieta: cibi esotici, spezie sconosciute e soprattutto un'eventuale diarrea del viaggiatore possono alterare l'assorbimento dei farmaci nell'intestino, il che a sua volta può causare una netta riduzione dell'efficacia.
Tutto questo, unito allo stress derivante dalla varietà di nuove impressioni, dalla fretta e dall'ambiente inusuale, può essere all'origine di un peggioramento dei sintomi parkinsoniani.

Con calma: pianificare accuratamente e informarsi

Ma non sia mai detto che questi problemi potenziali vi impediscono di viaggiare! Essi richiedono semplicemente una pianificazione particolarmente accurata. La cosa essenziale: scegliete la meta con il cuore, poi valutate con il buon senso se è realistica in considerazione dello stato psichico e fisico dei viaggiatori. La soluzione più riposante è costituita dai soggiorni di diversi giorni nello stesso luogo. Ma anche le crociere, durante le quali le giornate di navigazione possono essere sfruttate come pause di relax tra le escursioni a terra, sono un'ottima idea. I circuiti in pullman o in treno dovrebbero invece essere affrontati solo se i pazienti parkinsoniani sono sufficientemente autonomi. Per destinazioni più lontane, anche all'interno dell'Europa, si consiglia di spostarsi in aereo per via della minore durata dei viaggi.
Quando prenotate il viaggio, accertatevi dell'esistenza di alberghi adatti ai disabili e chiedete che gli operatori coinvolti (compagnia aerea, ferrovia, albergo, ecc.) siano informati in merito alla vostra malattia: così si potranno prendere provvedimenti importanti per

Foto: fotolia

rendere più confortevole il viaggio (posto in corridoio in aereo, assistenza per il check-in e l'imbarco). Chiedete informazioni dettagliate sulla vostra camera d'albergo: è situata vicino all'ascensore? È abbastanza spaziosa? È climatizzata? È munita di doccia, vasca da bagno, o ambedue?
Accertatevi anche che nella meta prescelta esista un approvvigionamento medico all'altezza di un'eventuale emergenza, e fatevi dare gli indirizzi e i numeri di telefono dell'ospedale più vicino, di un neurologo (se possibile che parli italiano) e di una farmacia. Informatevi anche in merito a eventuali limitazioni riguardanti l'importazione di farmaci (alcuni Paesi esigono un certificato medico) e chiarite con la vostra cassa malati se la vostra copertura per l'estero basta anche per il viaggio che intendete compiere.

Prima del viaggio: visita medica e consigli dello specialista

Quando avete stabilito la meta, se possibile prima di effettuare la prenotazione definitiva fissate un appuntamento con il vostro neurologo e – se soffrite di altre malattie (ad es. problemi cardiaci) – anche con il medico di famiglia. Durante queste visite chiarite i seguenti punti:

- opportunità di effettuare il viaggio dal punto di vista del medico (confermate la prenotazione solo dopo un chiaro «sì»!).
- eventuali particolarità dell'assistenza medica prima, durante e dopo il viaggio
- orari di somministrazione e dosaggio di tutti i farmaci durante il viaggio di andata e ritorno, come pure nel luogo scelto per la vacanza (prendetene nota per iscritto!); ciò è importante soprattutto se la meta del viaggio si trova in un'altra zona oraria (fuso orario)
- vaccinazioni protettive eventualmente necessarie in vista del viaggio
- regole di comportamento per far fronte ai problemi che potrebbero sorgere durante il viaggio (ad es. diarrea, nausea/mal di mare, aggravamento dei sintomi parkinsoniani, allergia solare, problemi di circolazione) e medicazione adeguata (rifornimento della farmacia da viaggio!).

Chiedete inoltre ai vostri medici di consegnarvi quanto segue:

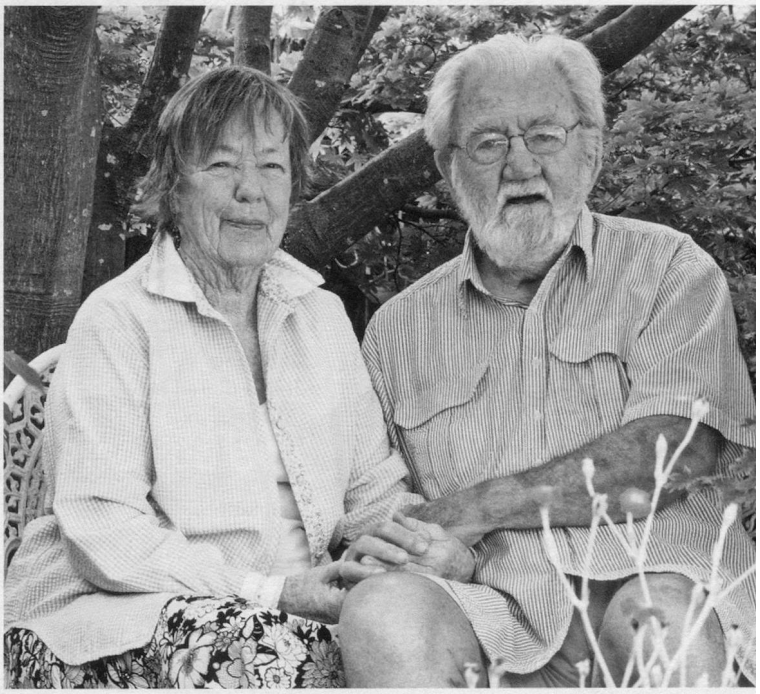
- una quantità di farmaci sufficiente per l'intera durata del viaggio, più due o tre razioni d'emergenza (in caso di viaggi in aereo)
- ricette di riserva per i vostri farmaci
- una lista di numeri di contatto per i casi d'emergenza
- una lista di tutte le vostre malattie, compresi i rispettivi farmaci (se possibile in inglese)
- se necessario, un certificato medico per l'importazione dei farmaci nel Paese in cui vi recate (in inglese)
- nomi (nomi commerciali e principi attivi, come pure dosaggio) dei vostri farmaci nella lingua del Paese in cui vi recate.

Il viaggio: valigie fatte a regola d'arte

Dopo aver chiarito tutti gli aspetti di ordine medico e organizzativo, si passa alle valigie. Tenete presente che, soprattutto se si viaggia in aereo, può capitare che una valigia arrivi in ritardo o vada addirittura persa. Perciò collocate la farmacia da viaggio e tutti i documenti importanti (passaporto, tessera internazionale d'assicurazione, numeri d'emergenza, ricette di riserva, ecc.) nel bagaglio a mano. Le razioni d'emergenza ricevute dal medico e le copie di tutti i documenti vanno invece ripartite fra le valigie. Così disporrete in ogni caso di una scorta di medicamenti sufficiente per «coprire» il tempo necessario per rimpiazzare i farmaci eventualmente persi.
Pure nel bagaglio a mano mettete la tessera Parkinson, la tessera per i casi d'emergenza e il promemoria «Malattia di Parkinson: informazione per gli anestesisti»: potete ottenerli tutti e tre presso il nostro Segretariato di Egg (vedi buono d'ordinazione nella rivista).
Sistemate tutto il resto nelle valigie (che non devono risultare troppo pesanti!). Badate a portare con voi indumenti adatti alla vostra meta. Per le zone climatiche calde e umide, si consigliano anzitutto capi di vestiario in materiali traspiranti (disponibili nei negozi di articoli sportivi), che sono leggeri, non vanno stirati, sono gradevoli da indossare, si possono lavare rapidamente nel lavabo e asciugano subito. Non dimenticate di prendere con voi un copricapo, gli occhiali da sole e un prodotto solare.
Se invece partite per luoghi più freddi, componete il guardaroba secondo il principio della «cipolla»: mettete cioè in valigia una combinazione di biancheria calda, magliette sottili e più spesse, maglioni leggeri e pesanti, come pure una giacca a più strati (impermeabile e resistente al vento, traspirante, sfoderabile, con cappuccio, in vendita nei negozi di articoli sportivi): così potrete aggiungere e togliere strati di vestiario secondo le necessità, in modo da avere piacevolmente caldo anche nelle giornate più fredde, senza però essere costretti a sudare nell'albergo riscaldato.
Da non dimenticare: orologio, mezzi ausiliari (metronomo, tagliapastiglie, posate, ecc.), prodotti per la cura del corpo, sveglia da viaggio, telefonino e (per chi porta gli occhiali) un paio di occhiali di riserva.

A destinazione: ambientarsi, rilassarsi, godersi la vacanza

Quando giungete a destinazione, prendetevi il tempo necessario per ambientarvi, soprattutto se il fuso orario è considerevole. Abituatevi gradualmente al cibo inusuale, applicando sempre la regola d'oro: il cibo ben cotto o sbucciato personalmente è mangiabile, altrimenti no! Non consumate frutta non lavata e rinunciate ai cubetti di ghiaccio. Bevete poco alcol, ma almeno tre litri di liquidi al giorno (acqua: solo da bottiglie sigillate di produzione industriale!).
Pianificate generosamente la durata delle vacanze, inserendo pause prolungate. È meglio gustare appieno tre escursioni che farne cinque caratterizzate dalla fretta e dallo stress. Nelle zone calde, è più saggio dedicarsi alle attività sportive al mattino, quando l'aria è ancora fresca. In seguito concedetevi una bella pennichella, magari all'ombra di una palma, rinfrescati da una bevanda sfiziosa, ascoltando il rumore delle onde e... godendovi la vita. ▪



Ricetta base per una vacanza riposante: non apprezzate solo le attività, bensì anche le necessarie pause di relax. Tra l'altro questo vale anche per i partner sani!