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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2016)

Heft: 122: Unterwegs mit Parkinson - Mobilität = En chemin avec le Parkinson - mobilité = In cammino con il Parkinson - mobilità

Rubrik: Gruppi di auto-aiuto

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: 11.07.2025

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

Riflessioni di Flavio Moro

In Ticino esistono cinque gruppi di auto-aiuto per parkinsoniani. Flavio Moro (56 anni) è coordinatore di due gruppi, Bellinzona e JUPP Ticino. Dopo aver ricevuto la diagnosi a 44 anni ed essere apparso alla televisione RSI (Insieme), oggi ci offre qui le sue riflessioni.

www.rsi.ch/la1/programmi/cultura/insieme/Affrontare-ogni-giorno-la-montagna-4934437.html

Sono trascorsi oramai 12 anni da quando, camminando sul sentiero della vita, ho incrociato un personaggio poco raccomandabile, un tale inglese di nome Mister Parkinson, che con prepotenza e senza nemmeno presentarsi ha cominciato a seguirmi come un'ombra, non staccandosi più da me. All'inizio ho fatto finta di non vederlo e non sentirlo, convinto che ignorandolo, lui avrebbe ignorato me. Mi sbagliavo. Solo dopo l'ennesimo sgambetto che mi ha fatto cadere ho capito che se volevo evitare cadute più dolorose avrei dovuto guardarlo in faccia e affrontarlo.

Ho cominciato così la seconda parte del cammino, forse la più faticosa, ma di gran lunga la più stimolante, perché finalmente non dovevo più averlo alle spalle, pronto a farmi qualche brutto scherzo ma camminavo di fianco a lui, tenendolo a bada e osservando ogni suo movimento per cercare di prevenire i suoi tentativi di mettermi in difficoltà. Questa si è rivelata la migliore strategia, perché così facendo posso dire di aver ritrovato quella serenità che avevo perduto nei primi anni dopo la diagnosi. Ci sono molte cose alle quali ho dovuto rinunciare, ma altre hanno preso il loro posto. La passione per la fotografia è una di queste.

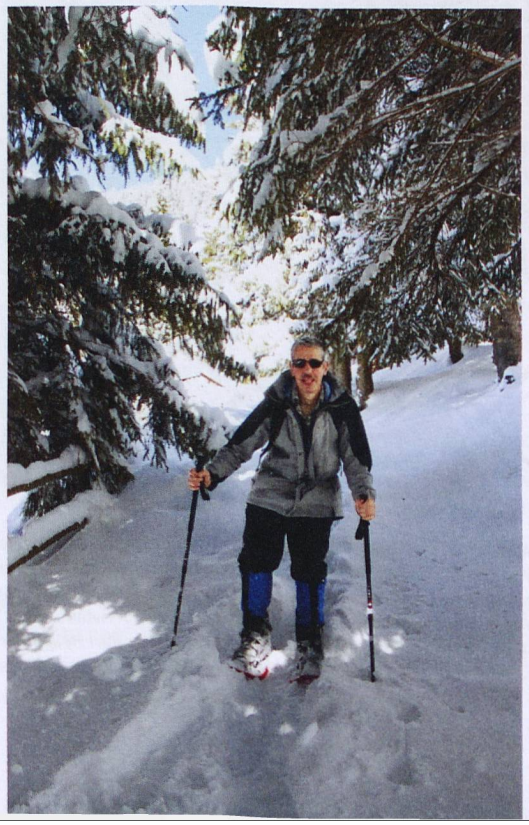
Ho sempre cercato di tenermi in movimento, continuando ad andare in montagna o passeggiando con il mio cane. Certo, i tempi si sono allungati e il ritmo, specialmente nelle salite, non è più quello di prima; a volte scherzando con chi mi accompagna, dico che Mister PK «mi ha tirato il freno a mano». Non per questo rinuncio alle mie escursioni o al piacere di andare a cercare funghi nei boschi che ben conosco. Certamente uso maggior prudenza e ho sempre con me due bastoncini da escursionismo che mi offrono un valido aiuto in caso di perdita di equilibrio. Durante i mesi invernali, mi piace fare delle gite con le racchette da neve osservando la natura. Sono più che mai convinto che tenermi in movimento e camminare riesce a metterlo in difficoltà, a stancarlo così che per un po' di tempo Lui si dimentichi di me.

Vivere con al fianco un personaggio come Mister PK non ti fa passare certamente inosservato tra la gente e allora senti gli sguardi delle persone, sguardi che esprimono domande che la bocca non osa fare. In questi casi, prendo io l'iniziativa e dico a queste persone che se sono piegato in avanti o se mi muovo un po' a scatti è dovuto a una malattia che molti credono colpisca solo le persone anziane con il classico tremore. Quando spiego loro che ci sono numerosi casi giovanili e che questi sono in aumento restano a guardarmi increduli.

Anche questo fa parte del cammino, ma da diversi anni non sono più solo sul sentiero. Grazie a Parkinson Svizzera e alla sua segretaria per la Svizzera Italiana Roberta Bettosini ho avuto modo di conoscere altri che come me seguono lo stesso percorso. Camminando in gruppo tutto diventa più facile e si riesce a superare le difficoltà senza mai perdersi d'animo.

E così si prosegue, a volte con passo spedito altre con maggior incertezza, non importa a che velocità, l'importante è che continuo a camminare.

Flavio Moro



Flavio Moro: «Non importa quanto è grande la montagna che porti dentro di te, l'importante è che tu sappia trovare ogni giorno la forza per poterla affrontare.» *Foto: zvg*

IN BREVE

Rete nazionale

Parkinson Svizzera sta creando una rete nazionale di specialisti del Parkinson allo scopo di agevolare l'accesso delle persone interessate a professionisti competenti nella materia. Un altro elemento importante saranno gli scambi tra gli specialisti e si spera di incoraggiare un'intensa collaborazione con le reti regionali (p.es. la rete terapeutica bernese).

Elisabeth Ostler

Rete terapeutica bernese

La clinica universitaria di neurologia dell'Inselspital di Berna ha un nuovo concetto terapeutico. La rete terapeutica bernese lanciata in maggio mira a offrire un'assistenza ai parkinsoniani in ogni ambito. Vi sono compresi i trattamenti farmacologici, la stimolazione cerebrale profonda, la fisioterapia, la logopedia, l'ergoterapia e i servizi degli assistenti sociali.

Eva Robmann

Walk & Talk a Zugo

Parkinson Svizzera era presente con uno stand all'evento Walk & Talk di Zugo il 28 maggio. Organizzata dalla AbbVie, la manifestazione ha consentito a molte organizzazioni che si occupano di malattie croniche di presentarsi al pubblico. Sedici organizzazioni, tra cui un gruppo di escursionisti parkinsoniani, hanno inoltre partecipato alle passeggiate guidate. Per i partecipanti è stata l'occasione di uno scambio informale. *Eva Robmann*