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

Herausgeber: Parkinson Schweiz

Band: - (2017)

Heft: 128: Mobilität : Gedächtnistraining = Mobilité : entraînement de la mémoire = Mobilità : allenamento della memoria

Rubrik: Formazione continua cure

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: 14.07.2025

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

Know-how per le cure

La formazione di base e continua specificamente riferita al Parkinson e riservata agli specialisti delle cure è un fiore all'occhiello di Parkinson Svizzera, anche in Ticino.

Elisabeth Ostler approfondisce la competenza infermieristica alla Clinica Hildebrand. *Foto: pgc Elisabeth Ostler*

Parkinson Svizzera organizza corsi di formazione di base e continua per specialisti che curano malati di Parkinson. Queste nozioni specifiche vengono insegnate anche nella Svizzera italiana. L'offerta formativa è finalizzata a sensibilizzare i collaboratori degli istituti sanitari in relazione alle esigenze peculiari delle persone con Parkinson.

Elisabeth Ostler, infermiera diplomata SSS e Parkinson nurse, responsabile del settore Cure di Parkinson Svizzera, trascorre in Ticino almeno due settimane all'anno, impegnandosi soprattutto nella formazione continua degli infermieri. Il suo programma spazia dai corsi di tre ore presso i punti d'appoggio Spitex, ai pomeriggi di formazione presso case di cura e per anziani. Nel quadro dell'apertura del Centro Parkinson presso la Clinica di riabilitazione Hildebrand di Brissago, avvenuta nel 2015, Elisabeth Ostler ha approfondito la già solida competenza infermieristica dei collaboratori dispensando formazioni mirate e un accompagnamento pratico.

Dal 2011 ogni anno il Centro di formazione per le professioni sanitarie FORMAS di Giubiasco invita Elisabeth Ostler a tenere una relazione. Ciò le offre l'opportunità di rivolgersi a 4 o 5 classi di futuri OSS (ca 80 persone) già durante la formazione di base per insegnare nozioni utili ai fini della cura dei parkinsoniani. E dal 2014, una volta all'anno l'esperta di cure infermieristiche di Parkinson Svizzera dà lezioni incentrate sul Parkinson anche ai futuri specialisti in attivazione presso la Scuola superiore medico tecnica di Lugano.

Ma le attività in Ticino non finiscono qui: il 10 ottobre, presso il Centro diurno ATTE di Lugano Elisabeth Ostler ha tenuto una conferenza pubblica che ha richiamato parkinsoniani e altri interessati.

Nell'ambito dei loro incontri mensili, i gruppi di auto-aiuto ticinesi possono inoltre invitare Elisabeth Ostler a tenere una relazione sulla gestione della vita quotidiana con il Parkinson.

Eva Robmann

Elisabeth Ostler tiene una conferenza presso il Centro diurno ATTE. *Foto: Flavio Moro*

Parte 4 **Mobilità** con Alessandro Ghirlanda

Restiamo in movimento

Mobilità, il tema dell'anno scelto da Parkinson Svizzera, vicino al mio trascorso professionale, mi ha stuzzicato sin dall'inizio. Con questa parte concludo la serie dedicata al movimento.

L'intenzione non è solo quella di proporre degli esercizi semplici, di facile esecuzione e privi di rischi, con lo scopo di coinvolgere tutti senza dover recarsi appositamente in palestra e a costo zero, ma va ben oltre.

Distrarre la mente

La tendenza del malato è quella di portare troppo spesso i propri pensieri sulla nuova situazione creatasi. Se durante la giornata per alcuni momenti deve pensare agli esercizi, al proprio corpo, libera momentaneamente la mente dai pensieri che lo assillano e che generalmente sono negativi.

Alimentare la positività

La distrazione, la riuscita, il coinvolgimento, l'attività stessa aiutano a riconquistare o rinsaldare l'autostima.

Contrastare il morbo

Il Parkinson agisce sul sistema nervoso e allora, invece di metterlo in letargo è utile sollecitarlo, impegnarlo nella sfida, mostrargli che ci siete, voi e i vostri muscoli, per restare autosufficienti e indipendenti il più possibile.

Gli esercizi che presento non sono legati alla palestra e possono esser eseguiti in ambienti diversi, anche a casa. Utilizzo materiali facili da reperire. Dovete trovare ogni giorno almeno 10 minuti da dedicare all'attività motoria e trasformarla in un'abitudine. Buon divertimento!

Alessandro Ghirlanda

www.parkinson.ch > vivere con il Parkinson > restare mobili malgrado il Parkinson > esercizi

Esercizi

Materiale: una sedia e un giornale. Velocità d'esecuzione: lenta

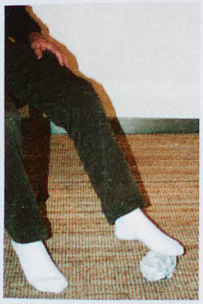
1. Esercizio con sedia e giornale

Arrotolare una pagina del giornale così da formare un bastoncino di carta. Posizione di partenza seduti.

Tenere il bastoncino nella mano sinistra, alzare il ginocchio destro e passarvi sotto il bastoncino. Prenderlo con la mano destra, riappoggiare la gamba destra. Alzare il ginocchio sinistro e passarvi sotto il bastoncino. Prenderlo con la mano sinistra e riappoggiare la gamba sinistra.

10 ripetizioni

2. Esercizio con sedia e giornale



Srotolare il bastoncino e formare una palla con la pagina del giornale. Posizione sempre seduti.

Lasciar cadere la palla sul pavimento davanti a voi. Spostarla in avanti e indietro con il piede destro, poi col sinistro.

10 ripetizioni