

oggi

4 / 19

# SAMARITANI

La rivista della Federazione svizzera dei samaritani



## Impegnarsi senza limiti d'età

### 11 INTERVISTA

Esperta della CRS parla di volontariato e anzianità

### 20 BUONO A SAPERSI

Le conseguenze nel corpo dell'invecchiamento

### 32 RITRATTO

Stabio, passione samaritana da tre generazioni



# **I molti volti dei Primi soccorsi**



Grazie mille per  
la vostra donazione  
e il vostro sostegno.



# GENERAZIONI

Care lettrici e cari lettori,

quanto mal volentieri parliamo dell'età, specialmente quando si tratta di noi stessi. Eppure spesso non possiamo evitare di affrontare la questione del significato della parola «anziano». Quando siamo vecchi? Quando andiamo in pensione? O quando abbiamo compiuto più di 80 anni? O anche prima? Penso che il significato di «essere vecchio» risieda nel punto di vista di chi guarda: ad esempio, per gli allievi gli adulti sono spesso molto anziani. Così come parecchi pensionati attivi e spigliati – a volte già oltre gli 80 anni – non si trasferirebbero mai in una casa di riposo perché lì «ci sono solo anziani».

L'Uomo è sempre stato alla ricerca della fonte magica dell'eterna giovinezza. Innumerevoli unguenti, creme e cure miracolose promettono, in varie pubblicità, di renderci più giovani. Invecchiare è spesso sinonimo solo di rughe, reumatismi, protesti alle articolazioni, dentiere e tanti altri problemi della nostra vita. A mio parere, non dobbiamo preoccuparci tanto dell'età in sé, bensì sfruttare le opportunità offerte dalle diverse fasce di età. Mai prima d'ora l'aspettativa di vita umana è stata così alta come oggi. Ecco perché la diversità delle generazioni nella nostra società è più ricca che mai. Anche se questa convivenza comporta molte sfide, possiamo utilizzare in modo costruttivo queste diversità. Anche per noi samaritani. Utilizziamo insieme la ricchezza di esperienze di coloro che non

sono più così giovani; uniamo questa esperienza alla forza e alla fiducia in sé stessi tipica dei giovani adulti, ben formati. Impariamo dalla pace e dalla saggezza della generazione più anziana a sopportare e a saper perdere. Approfittiamo della nostra gioventù, che affronta con scioltezza e naturalezza le sfide poste dalle moderne tecnologie.

Anche per i samaritani del futuro è importante trovare un linguaggio comune, ascoltarsi, sviluppare ed espandere la comprensione reciproca e accettare che tante cose oggi accadono molto più velocemente; è anche importante prendersi il tempo per aspettarsi e per compiere assieme i passi successivi. Certo, questo sembra il classico «luogo comune» contenuto in una delle numerose guide per tutto e per tutti. Ma anche se questi consigli sono numerosi come gli alberi di una foresta, essi hanno sempre e comunque un proprio valore. Sfruttiamo quelli che ci aiutano nelle nostre vite.

In questo senso, auguro a tutti tanti preziosi incontri inter-generazionali con un arricchente scambio di esperienze ed entusiasmanti discussioni che sappiano dare un impulso positivo alla nostra vita quotidiana di samaritani. Vi ringrazio per contribuire a plasmare assieme il nostro futuro.

INGRID OEHEN

Presidente della Federazione svizzera dei samaritani



# 6 SAMARITANI SENIOR MOLTO ATTIVI

## INDICE

### 14 **COSA FARE IN CASO DI EPILESSIA?**

Un cortometraggio della Lega svizzera per l'epilessia con il sostegno della FSS

### 17 **SOCCORRITRICI PREMIATE**

La Fondazione svizzera di cardiologia premia due samaritane col premio Help

### 18 **SAMARITANI DEL FUTURO**

Sulla strada della nuova strategia della FSS

### 24 **TOCCA A VOI**

Cruciverba e Sudoku

### 26 **IN VIAGGIO PER LE PERSONE BISOGNOSE**

Il Servizio Trasporto Persone Bisognose dei Samaritani di Biasca fa 9000 trasporti/anno

### 28 **GARE DI PRIMI SOCCORSI**

Incontro nel Canton Vaud per le associazioni cantonali

### 30 **ASSOCIAZIONI E SEZIONI**

Esercitazione con i SIM dell'Associazione Sezioni Samaritane Ticino e Moesano



**11 HILDEGARD HUNGERBÜHLER PARLA  
DI ANZIANI E VOLONTARIATO**

**20 COME INVECCHIA IL NOSTRO CORPO E  
COSA DEVONO SAPERE I SAMARITANI**

**32 DA STABIO, TRE GENERAZIONI  
DI PASSIONE SAMARITANA**

**36 COME COMPORTARSI CON PERSONE  
AFFETTE DA DEMENZA, IN URGENZA**

**34 NOVITÀ  
DALLO SHOP**  
Apparecchi di nuova  
generazione per la  
misurazione della  
pressione, a prezzo  
speciale

**40 FAMIGLIA CRS**  
Suor Bertha, monitrice  
di nuoto di salvataggio  
nella Surselva

**42 CALENDARIO 2020**  
Le date più importanti  
dell'anno 2020

## IMPRESSUM

«oggi Samaritani» 4/2019  
Data di pubblicazione: 20 novembre

### Editore

Federazione svizzera dei Samaritani FSS  
Martin-Disteli-Strasse 27  
Casella postale, 4601 Olten  
Telefono 062 286 02 00  
Telefax 062 286 02 02  
redazione@samaritani.ch  
www.samaritani.ch

Abbonamenti e cambiamenti d'indirizzo,  
per iscritto all'indirizzo sopra.

### Prezzo d'abbonamento

Singolo abbonamento per terzi:  
Fr. 33.- all'anno

4 numeri all'anno  
Tiratura: 25 000 copie

### Redazione

Christoph Zehnder (cze)  
Matthias Zobrist (mzo)  
Stefanie Oehler (soe)  
Svizzera francese: Chantal Lienert (cli)  
Ticino e Moesano: Mara Zanetti  
Maestrani (m.z.)  
Segretariato: Monika Nembrini  
Telefono 062 286 02 00  
Telefax 062 286 02 02  
redazione@samaritani.ch  
Indirizzo postale:  
Redazione «oggi Samaritani»  
Casella postale, 4601 Olten

### Inserzioni

Fachmedien  
Zürichsee Werbe AG  
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa  
Telefono 044 928 56 11  
Telefax 044 928 56 00  
samariter@fachmedien.ch  
www.fachmedien.ch

**Impaginazione, stampa, spedizione**  
Stämpfli AG, 3001 Bern



# UN'IDEA CHE PORTA FRUTTI

**Le sezioni samaritane sono uno specchio della società. In loro si riflette l'invecchiamento della popolazione svizzera. Per evitare che i soci anziani si sentano esclusi occorrono offerte adeguate.**

---

**TESTO e FOTO: Christoph Zehnder**

Gabi Kessler  
(a sinistra) mostra gli ausili pratici per la vita quotidiana del gruppo Samsen.



Le sezioni samaritane si distinguono per il loro impegno nel volontariato. Nel corso del tempo, dalla semplice idea di prestare soccorso e di divulgare le nozioni necessarie al riguardo, è nato un notevole movimento. Fedeli ai Principi fondamentali della Croce Rossa, i samaritani agiscono in modo neutrale e imparziale. Quando sono in gioco i primi soccorsi non si fanno distinzioni. Un atteggiamento che si ritrova anche nelle sezioni samaritane. Uomini e donne, adulti e giovani, persone dalle origini più diverse appro-

fondiscono insieme le loro conoscenze di pronto soccorso e si mettono al servizio del pubblico. Quale specchio della società, le sezioni samaritane sono aperte a chiunque.

Ma la società non è statica e cambia in continuazione. Prossimamente, ad esempio, per la prima volta saranno più numerose le persone che andranno in pensione che non i giovani che entreranno nel mercato del lavoro. I babyboomer degli anni prolifici fra il 1946 e il 1964 raggiungono l'età AVS. Oggigiorno chi lascia la vita lavorativa può rallegrarsi di una terza età lunga e interessante. Ma questi anni supplementari di vita devono avere un senso. Il bisogno di essere utili e di impegnarsi vuole essere soddisfatto in altri modi. Per esempio con il volontariato o la partecipazione a qualche associazione.

## Quale specchio della società le sezioni samaritane sono aperte a chiunque.

Le sezioni samaritane permettono entrambe le cose. Ogni socio – che sia giovane o anziano – porta con sé capacità e bisogni assolutamente personali, che cambiano nel corso di una vita. Quando si è giovani si vuole imparare giocando e rafforzare il senso di comunione. Più avanti l'interesse si focalizza sulla trasmissione di quanto si sa e ovviamente sulla sua applicazione. In età avanzata gli interessi cambiano nuovamente. L'interesse c'è, magari si ha anche più tempo, ma il corpo non consente più di fare tutto quello che si vorrebbe. Far parte di una comunità e la possibilità di impegnarsi nelle sue attività sono però fattori ancora importanti in età avanzata. Molte sezioni samaritane se ne sono accorte, anche se a volte spinte dalla necessità.

### Scambio fra le generazioni

Nel 2017 «oggi Samaritani» ha parlato del gruppo Samsen di Rebstein (SG). Ricordiamo: Samsen indica sia i samaritani senior sia un'abbreviazione per «Sicherheit, Aktiv, Miteinander, Spass, Erleben und Neugier» (sicurezza, attività, compagnia, divertimento, sperimentare e curiosità). Il gruppo è nato per iniziativa di Marlis Ritter e l'idea che ne è alla base è di una stupefacente semplicità: «Ho pensato: ogni associazione ha un gruppo seniore, perché non dovrebbero averlo anche le sezioni sa-

maritane?» All'inizio il gruppo contava circa 15 membri. «oggi Samaritani» ha voluto sapere da Marlis Ritter come sta il gruppo adesso. «Va a meraviglia! Ora siamo già in 24», ha risposto. I soci sono tutti pensionati, ma a questo riguardo non si è troppo rigidi. Peraltro il membro più anziano del gruppo ha pur sempre 81 anni.

## «L'età non è un ostacolo, tutti possono sempre fare qualcosa.»

Degno di nota è anche il fatto che circa la metà di loro in precedenza non aveva mai fatto parte di una sezione samaritana. «Prima di venire da noi alcuni di loro non si interessavano assolutamente ai samaritani.» Altri invece avevano lasciato la loro sezione anni prima e adesso sono tornati come Samsen. «Ovviamente questo mi fa molto piacere. In questo modo l'ideale samaritano continua a vivere.» Il gruppo viene mantenuto unito dal loro comune interesse, spiega Marlis Ritter. Il programma annuale per gli incontri mensili viene allestito dai soci tutti insieme. Il fatto che gli incontri avvengano al pomeriggio viene apprezzato da molti. Comunque, oltre alla compagnia reciproca, Marlis Ritter ha notato pure come nel gruppo seniore regni anche una certa fierezza. Per esempio sono stati i soci stessi a creare le loro magliette e a fissare la quota annuale, più elevata di quella dei soci attivi.

Ma gli arzilli soccorritori non sono arzilli soltanto fra i loro simili. «Recentemente abbiamo avuto un esercizio insieme con la sezione e i giovani samaritani. Hanno partecipato tutti e tre i gruppi e la cosa ha funzionato benissimo», afferma con orgoglio la responsabile. Anche all'assemblea generale della sezione partecipano i soci Samsen. Eventi congiunti come questi favoriscono lo scambio fra le generazioni. Il che consente di imparare gli uni dagli altri.

### Un bene per la società e per la salute

L'andamento demografico rappresenta una grande opportunità per le attività di volontariato. A questa conclusione è giunto pure uno studio dell'Istituto Gottlieb-Duttweiler che ha riscosso molta attenzione. Lo studio conferma che molte persone anziane, che dispongono del tempo e dell'energia necessari, si impegnano volontariamente a favore del bene comune. E con questo non forniscono

soltanto un contributo prezioso alla comunità, ma promuovono anche il proprio benessere e la salute personale, perché assumono responsabilità e si impegnano attivamente. Lo studio propone addirittura una prescrizione medica di tale impegno. L'impegno volontario degli anziani va a vantaggio di tutti: tanto della società quanto dei volontari.

Decisivo a questo riguardo è però sempre il fatto di tener conto delle capacità dei volontari. Nel caso degli anziani, quest'ultime possono essere di una varietà enorme, perché gli anziani hanno alle spalle una lunga esperienza. Importante è però anche poter discutere insieme. Con i Samsen succede proprio questo: i soci possono discutere insieme quali siano le attività più confacenti ai loro bisogni. Per Marlis Ritter è chiaro: «L'età non è un ostacolo, tutti possono sempre fare qualcosa.» È un messaggio che il suo gruppo divulga pubblicamente, per esempio nel quadro della Conferenza dei presidenti dell'associazione cantonale SG-FL, dove il gruppo ha avuto modo di presentarsi. Ma anche in altre sezioni samaritane, dove i Samsen parlano in prima persona delle loro esperienze. «Raccontano personalmente, perché sono nel gruppo. Questa è la pubblicità migliore.» Ed è una pubblicità senz'altro convincente. L'idea dei Samsen porta già i suoi frutti. Negli scorsi mesi nella Svizzera orientale sono nati altri due gruppi di questo tipo.

### Lasciare spazio per il dialogo

Uno è il gruppo Samsen di Waldkirch. È diretto da Gabi Kessler della sezione samaritana Waldkirch-Bernhardzell. «Abbiamo superato tutti i 60 anni, io sono la più giovane», spiega sorridendo l'ex monitrice samaritana. Attualmente agli incontri mensili partecipano da nove a undici persone. Per partecipare non occorre impegnarsi in niente, spiega la responsabile. Fra i partecipanti vi sono anche soci attivi della sezione samaritana. Il passaggio è molto sfumato. Alcuni si sono impegnati per anni e decenni per la causa samaritana e adesso nel gruppo Samsen godono di un ritmo più tranquillo. «Queste persone hanno fatto molto per la loro sezione e vi si identificano ancora», spiega la responsabile.

In occasione della prima riunione del maggio scorso sono stati elaborati insieme i temi che più interessano i soci. L'obiettivo è rinfrescare e conservare le nozioni samaritane e anche imparare qualcosa di nuovo. E il divertimento non deve rimetterci. Per esempio tutti partecipano con molto impegno allo «Jass delle ossa» o allo «Jogging del cervello». Però la responsabile del gruppo ha



## SAMSEN

S = Sicherheit (sicurezza)  
 A = Aktiv (attività)  
 M = Miteinander (compagnia)  
 S = Spass (divertimento)  
 E = Erleben (sperimentare)  
 N = Neugier (curiosità)

Il gruppo Samsen di Waldkirch è stato fondato in maggio e da allora si riunisce ogni mese.

cura di lasciare anche tempo sufficiente per la vita di compagnia. «Chiacchieriamo molto fra noi. Occorre disporre del tempo necessario!», spiega Gabi Kessler. Durante le vivaci discussioni davanti a un caffè e a una fetta di torta nascono sempre storie interessanti. «È estremamente interessante sentire tutto quello che gira loro per la testa. I partecipanti hanno molto da raccontare: della sezione, delle conoscenze tecniche e di come tutto sia cambiato.»

Al momento si tratta anche di raccogliere le esperienze del gruppo Samsen. Già ora possiamo però affermare che all'interno della sezione l'offerta gode di un grande consenso. Quando il progetto è stato presentato durante l'ultima assemblea annuale, numerosi samaritani attivi avevano già manifestato il loro interesse. «Spesso mi domandano come va con il gruppo», spiega Gabi Kessler. Anche la giovane presidente di sezione passa spesso a vedere come si svolgono gli incontri. Le responsabili dei tre gruppi Samsen (Rebstein, Waldkirch e Degersheim) si scambiano regolar-

mente pareri ed esperienze e discutono di come si potrebbe far conoscere ancora meglio il modello Samsen. Per l'anno prossimo prevedono addirittura un esercizio congiunto. Alle sezioni che stanno pensando di costituire un gruppo seniore, la promotrice Marlis Ritter consiglia di avere coraggio. «Non si può solo aspettare, ma bisogna dirsi: adesso partiamo!» L'esempio della Svizzera

●  
**«Chiacchieriamo molto fra noi.  
 Occorre disporre del tempo  
 necessario!»**  
 ●

orientale dimostra che la domanda c'è. Ci sono molti samaritani anziani che vogliono e possono impegnarsi – semplicemente in modo confacente alla loro età.

# Tosse?

## winterfit

Gli sciroppi  
per la tosse adatti  
a tutta la famiglia  
Per bambini e adulti



### Similasan Lenitivo per la tosse

In caso di tosse secca  
a seguito di raffreddore



### Similasan Espettorante

in caso di Tosse catarrale  
a seguito di raffreddore

Sono dei medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.  
Disponibile nelle farmacie e drogherie. Similasan AG

**Similasan**

# «I pensionati sono molto importanti per il volontariato»

**Già per lungo tempo a capo dello stato maggiore Ricerca e Sviluppo della CRS e oggi esperta del settore, Hildegard Hungerbühler si è occupata molto da vicino della vecchiaia. In questa intervista parla del volontariato per e da parte degli anziani, del cambiamento al momento del pensionamento e di come gli individui e la società lo affrontano.**

**INTERVISTA: Matthias Zobrist / m.z**  
**FOTO: Pascal Gugler**

## **Cosa l'affascina del tema «vecchiaia»?**

*Hildegard Hungerbühler:* Trovo la terza età interessante sia dal punto di vista individuale che sociale. Se si leggono biografie di persone anziane o si scambiano esperienze con loro, ci si trova di fronte a racconti di molte esperienze. Si sentono storie variegata e interessanti di vite vissute. E, ovviamente, anche io invecchio e tra pochi anni andrò in pensione e mi pongo quindi diverse domande a riguardo della mia prossima fase di vita post-professionale. La componente sociale si aggiunge poi a quella individuale: con i cambiamenti demografici, anche la nostra società è confrontata a nuove sfide, in vari settori d'attività. Dobbiamo riflettere su come possiamo creare una società di... lunga vita. E non si tratta qui solo di garantire le pensioni, ma anche di sapere come occuparci di un numero sempre maggiore di anziani. Ad esempio, la demenza senile è una tematica che assumerà sempre maggior rilevanza.

## **Per 16 anni lei ha diretto lo stato maggiore Ricerca e Sviluppo della CRS. In cosa consiste esattamente questa funzione?**

Questo servizio ha una doppia funzione. Siamo responsabili del lavoro interno e supportiamo il Dipartimento sanità e integrazione nell'attuazione della strategia, in collaborazione con le associazioni cantonali. Forniamo supporto metodologico e a livello di contenuti. L'invecchiamento è un settore importante in seno a tutta la gamma di argomenti che riguardano il nostro lavoro. Tuttavia, oltre che a fornire un sostegno a livello interno, siamo attivi anche verso l'esterno e posizioniamo la CRS nel mondo professionale, grazie a studi di base applicati, prese di posizione nelle consultazioni federali, documenti o articoli professionali. Lo scorso aprile ho trasformato il mio lavoro in una cosiddetta

«carriera arcobaleno». Ciò significa che ne ho ceduto la gestione e da allora sono attiva «solo» come esperta. Ora, nei miei ultimi anni di attività professionale, posso così dedicarmi di più ai contenuti e meno ai compiti di gestione e di conduzione.

## **Per molto tempo, l'invecchiamento e il modo in cui affrontarlo – a parte la previdenza per la vecchiaia – è stato perlopiù una questione privata. Gli anziani hanno oggi bisogno del sostegno di organizzazioni come la CRS?**

Occorre un buon mix tra enti privati, enti statali e organizzazioni d'aiuto. Familiari e parenti che prendono a carico parte delle cure giocano un ruolo importante e sono indispensabili. Si tratta in maggioranza di donne, spesso anche loro già in là con l'età, che si occupano di gran parte delle cure e dell'assistenza. Sovente queste donne sono ancora attive professionalmente e quindi devono essere in grado di conciliare il lavoro con il loro impegno nell'assistenza. Questa tendenza è destinata ad aumentare in futuro. Per questa ragione occorre rafforzare e sostenere queste persone. La Confederazione ha inviato in consultazione delle misure legali che dovrebbero contribuire a migliorare la situazione di questa categoria di familiari. Ma anche la CRS stessa offre un importante sostegno a chi si occupa della cura di familiari e, assieme ad altre organizzazioni, ha fondato una comunità d'interesse proprio per questo gruppo mirato di persone. Inoltre, in tutta la Svizzera la CRS dedica un'ampia gamma di servizi alle persone anziane che vivono a domicilio, come il servizio di trasporto e per le visite, i servizi di accompagnamento o le chiamate d'emergenza. Tuttavia, non è assolutamente accettabile sostituire la mancanza di risorse professionali con volontari; ciò potrebbe essere pericoloso. Anche in questo caso, lo Stato deve assumersi le proprie responsabilità e affrontare la carenza di personale infermieristico qualificato.

## **Anche i samaritani si impegnano con gli anziani, attraverso servizi sociali, di trasporto e di visita. È possibile sfruttare delle sinergie con la CRS?**

In passato ci sono sempre stati approcci alla collaborazione. La strategia 2030 della CRS affronterà certamente anche la questione di come rendere questa cooperazione più consapevole e mirata. Ciò avviene principalmente a livello cantonale e di sezioni. In determinati settori la collaborazione funziona già molto bene, fino al raggiungimento di accordi concreti, mentre in altri campi i contatti tra le sezioni sa-

maritane e le associazioni cantonali della Croce Rossa sono ancora poco presenti o sviluppati.

### **Il sostegno agli anziani è una cosa. Ma che dire dell'impegno volontario della stessa generazione di anziani in Svizzera?**

I pensionati sono molto importanti nel volontariato. I seniori, uomini o donne, amano generalmente impegnarsi in attività tradizionali come il trasporto di persone bisognose, le visite e il servizio d'accompagnamento. Le nuove generazioni, i «baby boomer», che sono andate in pensione da poco tempo o lo faranno nei prossimi anni, hanno a volte anche nuove esigenze in termini di volontariato. Questa generazione preferisce di solito lavorare per progetti mirati e per un periodo di tempo più breve, dato che spesso svolge anche altre attività. Inoltre, ha esigenze più elevate, volendo mettere a frutto le sue esperienze specifiche. Un esempio in tal senso è la rete Innovage: un gruppo di professionisti pensionati tra cui medici, giuristi e avvocati, coach, infermieri, assistenti sociali e altri esperti, che mettono gratuitamente la loro esperienza a disposizione di organizzazioni senza scopo di lucro.

Oppure l'Autorità indipendente di querela in materia di vecchiaia (UBA), ente sostenuto dalla CRS e che svolge attività di volontariato per persone della terza e quarta età.

**Rispetto alle generazioni passate, oggi i pensionati sono molto più attivi. Il pensionamento è quasi diventato un periodo molto «movimentato». Come spiega questo cambiamento?**

Non si possono paragonare gli anziani di oggi con quelli del passato. Cento anni fa in Svizzera, l'aspettativa di vita media per una donna era di 48 anni. Oggi è di

oltre 80. La fase di vita tra il pensionamento e l'avvento della fragilità fisica e mentale è ormai assai lunga e le persone sono più sane che mai. Inoltre in passato l'età era molto più standardizzata. L'anzianità corrispondeva a un vero pensionamento, combinato con un certo ritiro dalla società. L'immagine allora era quella dei nonni seduti su una panca davanti alla loro casa, che osservano tranquilli il mondo davanti a loro. Oggi sarebbe impensabile.

### **Perché?**

Già solo per il fatto che i nonni, oggi, giocano un ruolo totalmente diverso. Sono infatti diventati una componente pressoché irrinunciabile nell'assistenza dei bambini. Grazie al loro lavoro non retribuito forniscono complessivamente l'equivalente di una prestazione economica di circa due miliardi di franchi. Ma bisogna soprattutto ricordare che l'età è il riflesso della biografia di una persona. Oggi sono notevolmente aumentate le possibilità di pianificazione della vita e le fasi della vita stessa non sono più così chiaramente standardizzate e separate l'una dall'altra. Oggigiorno, ad esempio, è un'eccezione trovare una persona che lavora tutta una vita nello stesso posto. La formazione continua e il riorientamento sono invece diventati piuttosto la norma. E questa dinamica prosegue anche in età avanzata. Le persone oggi hanno altre aspettative e anche un'immagine assai diversa di come saranno in età avanzata.

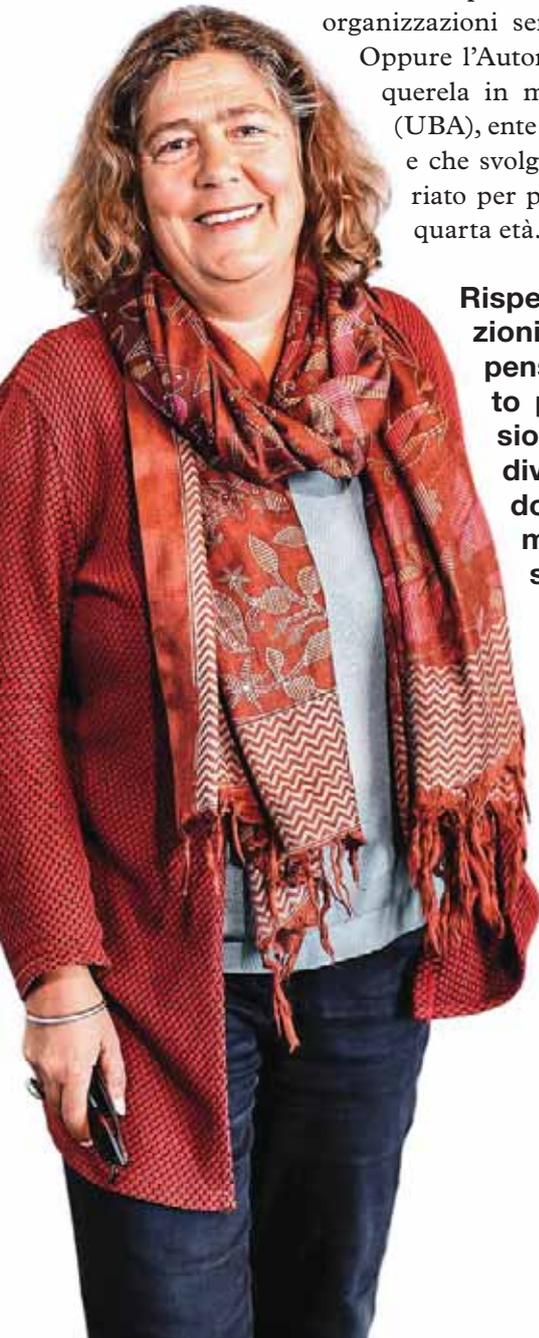
•  
**«Tutti vogliono diventare vecchi, ma nessuno vuole esserlo.»**  
•

**Secondo un'indagine della «Berner Generationenhaus», gli over 70 si sentono quasi dieci anni più giovani di quanto effettivamente sono. Significa che abbiamo un'immagine distorta della nostra età?**

È il risultato del fatto che, in media, oggi in età avanzata si è più in forma e più sani rispetto al passato. Sicuramente ciò è dovuto anche all'illusione di giovinezza portata avanti dalla nostra società. Oggi viviamo quasi una pressione ad essere ancora attivi anche in età avanzata, a promuovere la nostra salute, a viaggiare e ad impegnarci nel volontariato e altro ancora. Da qui nascono nuovi standard – parola

### **Chi è Hildegard Hungerbühler**

60 anni, da 16 anni è alla testa dello stato maggiore Ricerca e Sviluppo della CRS. Dall'aprile 2019 ha ceduto la direzione e da allora lavora nella funzione di esperta specialistica. Inoltre insegna nelle alte scuole specialistiche per il lavoro sociale e rappresenta la CRS in veste di vicepresidente nel Forum nazionale anzianità e migrazione. Ha studiato lavoro sociale e antropologia sociale e ha conseguito un master in gerontologia.



chiave: invecchiamento attivo – che dovrebbero essere rispettati. Se un tempo nella terza età si aveva diritto al riposo, oggi bisogna ancora essere prestanti. Ciò si ripercuote direttamente anche sul settore del marketing e del tempo libero nella terza età, così come nella medicina anti-invecchiamento e nei cosmetici, che mirano a ritardare la vecchiaia. Tutti vogliono invecchiare, ma nessuno vuole essere e sentirsi vecchio.

## «Il cambiamento demografico implica un cambiamento di pensiero.»

### **Come possiamo contrastare questa tendenza?**

In realtà, l'invecchiamento è un processo che inizia con la nascita. Ogni giorno, tutti diventiamo più vecchi. La vecchiaia è quindi semplicemente l'ultimo stadio della nostra vita. Ovviamente, rispetto ai giovani, lo sviluppo non è più costruttivo ma degradante fino alla morte. E tutto questo è ancora piuttosto un tabù nella nostra società. Per questo motivo, i progetti o le mostre intergenerazionali sono estremamente preziosi. A questo proposito, penso che qualcosa si stia già muovendo e che l'invecchiamento stia diventando sempre più un tema attuale. Ci sono infatti molte conferenze o giornate di studio o articoli su questa tematica. L'importante è che si cerchi di sdrammatizzare: non dovrebbe essere sempre, o solo, una questione di finanziamenti insufficienti o di poche persone che si prendono cura di tutti gli anziani. Dovremmo piuttosto concentrarci sulla gestione del cambiamento demografico della società nel suo complesso, anche se ciò richiederà nuove forme di cooperazione intergenerazionale. Lo sviluppo non comporta solo rischi, ma anche grandi potenzialità.

### **Tuttavia le sfide devono essere tematizzate e affrontate. Quale pensa sia la più grande?**

Dobbiamo davvero occuparci del contratto intergenerazionale: l'AVS è un'istituzione sociale unica che deve essere preservata. Anche se la sicurezza finanziaria non sarà una questione facile da risolvere, è importante quasi quanto la stessa effettiva riforma dell'AVS che le riforme pensionistiche in sospeso non portino a una polarizzazione politica. La discussione sull'AVS non deve essere strumentalizzata e portare a un dibattito «giovani contro anziani».

### **Intravede altre sfide?**

La cura e l'assistenza delle persone anziane ne sarà una grande. Da un lato questo aspetto avrà bisogno di nuove forme e profili, dall'altro la carenza di personale qualificato in questo settore è un dato di fatto. Occorrerà avere un buon mix tra esperti, volontari e familiari curanti. Ma nascerà

anche il bisogno di nuove forme di alloggio. Le attuali case di riposo rischiano a lungo termine di essere superate e di venir gradualmente eliminate. Questo aspetto dovrà sempre essere preso in considerazione nella pianificazione urbana e di quartiere. Una cosa è chiara: il cambiamento demografico richiede un ripensamento.

### **Fino ad ora, abbiamo tracciato un'immagine sostanzialmente positiva di anziani attivi e sani. Ci sono altri punti di vista?**

Certamente: c'è ad esempio la solitudine, specialmente tra le persone sole e vedove. Oltre alla loro solitudine, in media succede che queste persone sono meno sane degli anziani che vivono in coppia o in famiglia. E proprio quando non c'è una famiglia, in genere queste persone sono anche meno disposte ad accettare soluzioni in grado di aiutarle. Infatti, spesso sono i figli a fornire un servizio di assistenza ai genitori. Anche la povertà degli anziani e le modalità per prevenirla devono essere una tematica da affrontare. Le persone che non appartengono ai cosiddetti «anziani d'oro» non devono essere dimenticate. Esse hanno bisogno del sostegno di organizzazioni umanitarie come la CRS.

### **Nel suo lavoro si occupa spesso di anziani anche tra i migranti. Cosa potremmo imparare a questo proposito da persone provenienti da altre parti del mondo?**

Non voglio idealizzare o banalizzare niente. Anche in altri paesi è in corso uno sviluppo e l'invecchiamento non viene ovunque considerato con lo stesso riguardo. Reputo comunque interessanti le osservazioni che ho personalmente potuto fare in case per anziani e di cura. Come in molti altri enti di assistenza sanitaria, un numero di dipendenti superiore alla media ha un passato migratorio, compresi gli assistenti infermieristici della CRS. Ho spesso sentito dire dai residenti che provano una maggiore simpatia nei confronti di queste persone. Chi viene da altri paesi tende infatti a considerare la persona bisognosa di cure nella sua globalità, con le sue esperienze di vita; non ne mette in primo piano solo il degrado fisico e mentale. Un approccio innovativo consisterebbe quindi nell'integrare maggiormente queste idee dell'anzianità nei nuovi concetti di assistenza infermieristica e di cura.

### **Tra qualche anno, lei stessa andrà al beneficio della pensione. Come vede la sua terza età?**

In gran parte come un periodo calmo. Ma pensarci ora o vivere in modo concreto la pensione tra qualche anno sono cose assolutamente diverse. La sfida maggiore, per me, sarà data dal fatto che non avrò più una giornata strutturata ma dovrò trovare un nuovo ritmo di vita. Tuttavia non vedo l'ora di avere una vita finalmente non pianificata. E l'impegno verso le persone svantaggiate rimarrà sicuramente una parte della mia vita anche dopo il pensionamento, in qualsiasi forma esso sarà.

# COSA FARE IN CASO DI CRISI EPILETTICA?

I primi soccorsi in caso di crisi epilettica sono più semplici di quanto pensi la maggior parte delle persone. Lo dimostra un nuovo cortometraggio della Lega svizzera contro l'epilessia, prodotto in collaborazione con la Federazione svizzera dei samaritani. «Progetti del genere sono molto importanti e abbattano le inibizioni», ha affermato l'ex ginnasta Lucas Fischer,

lui stesso affetto da epilessia. Nel cortometraggio, interpreta il giovane uomo colto da una crisi epilettica.

Con questo film, la Lega svizzera contro l'epilessia e la Federazione svizzera dei samaritani vogliono sensibilizzare sul tema quante più persone possibili in Svizzera. Infatti, ciò che molti non sanno è che nel nostro Paese da 70 000

a 80 000 persone circa vivono con l'epilessia. «Chi si trova di fronte a una crisi, non deve sapere molto per impedire lesioni gravi», afferma il Prof. Dr. Stephan Rüegg, presidente della Lega svizzera contro l'epilessia.

## Al film:

[www.epi.ch/it/film](http://www.epi.ch/it/film)



## BUONO A SAPERSI

### Primi soccorsi in caso di crisi epilettica

- Rimuovere gli oggetti pericolosi e slacciare gli indumenti stretti.
- Riporre qualcosa di morbido e sottile sotto il capo.
- Non contenere i movimenti.
- Non infilare nulla tra i denti.
- Dopo la crisi: posizione laterale di sicurezza e controllare la respirazione.
- Rimanere accanto alla persona finché ha ripreso del tutto coscienza.
- **Chiamare il 144 quando...**
  - ... la persona riporta delle ferite.
  - ... la crisi dura più di tre minuti o si ripete.
  - ... la persona non ha mai avuto altre crisi.
  - ... la persona è in pericolo di vita.
  - ... si hanno dubbi quale soccorritore.

 **samariter**

## Il buon messaggio

Noi samaritane e samaritani ci impegniamo a favore dell'idea di donazioni di sangue volontarie e non retribuite.

# GUIDA PER LA REDAZIONE DEL TESTAMENTO

## PENSI FIN DA ORA A COME REGOLARE LA SUA SUCCESSIONE – PRIMA CHE SIA TROPPO TARDI!

Cara samaritana, caro samaritano,

sicuramente si ricorderà ancora il brano «Forever Young», un grande successo degli anni 1980. **Per quanto l'idea di restare per sempre giovani possa essere seducente, la biologia ha regole ferree e, in ultima analisi, non risparmia nessuno.** Ciò non significa che la vecchiaia non comporti anche dei vantaggi, al contrario: con il tempo diventiamo più rilassati, non ci sentiamo più costretti a seguire le mode e vediamo le cose con maggiore distacco. Possiamo inoltre ripensare con orgoglio a ciò che abbiamo costruito: una relazione felice, una casa di proprietà, un bagaglio di conoscenze e molto altro.

**Tuttavia, invecchiando l'idea della malattia e della morte si impone con sempre maggiore frequenza. Si tratta di tematiche che lei, in quanto samaritana o samaritano, sicuramente conosce bene.** Per anni ha profuso il suo impegno per gli altri, aiutando, rianimando, salvando vite. Ha lavorato a titolo volontario per ore, giorni, settimane, sacrificando del tempo anche in momenti in cui avrebbe avuto altro da fare. **Ma, si metta una mano sul cuore, quante volte ha pensato al fatto che un giorno possa capitare a lei?**

Noi alla Fondazione Svizzera di Cardiologia abbiamo regolarmente a che fare con persone che, in seguito a un infarto cardiaco o a un ictus cerebrale, si ammalano improvvisamente, a volte in modo permanente. In tali situazioni, a soffrire

non sono solo le persone colpite, ma anche il partner, i figli e gli altri familiari. **Inoltre, dopo la malattia e la morte, arrivano altri momenti dolorosi. In particolare quando non c'è un testamento oppure non è aggiornato.** Così nascono involontariamente gravi errori. Ad esempio, quando una persona estremamente cara resta a mani vuote.

Forse starà pensando che redigere un testamento ora sia troppo complicato per lei e che sia meglio aspettare un momento successivo. **Per questo la Fondazione Svizzera di Cardiologia ha sviluppato una guida che la introduce rapidamente all'argomento e le spiega come creare in pochi passaggi una regolamentazione della successione.** Le posso garantire che in molti casi ci vuole meno tempo di quanto si pensi. Consigli utili, esempi e aiuti per la formulazione rendono questa guida uno strumento molto pratico che noi le offriamo gratuitamente.

**Stabilisca fin da ora, prima che il suo cuore cessi di battere, in che modo desidera disporre della sua eredità.** Ordini la guida gratuita e colga oggi stesso l'occasione per trasmettere un giorno l'opera di tutta la sua vita alle persone e nel modo che ritiene più opportuni.

SUA FONDAZIONE SVIZZERA DI CARDIOLOGIA  
Dott. Robert C. Keller, direttore



La guida «Per far rispettare le mie volontà» spiega come redigere un testamento in pochi passaggi e a quali aspetti è necessario prestare attenzione. Numerosi esempi e modelli di formulazioni forniscono supporto.

**Desidero ordinare la guida gratuita «Per far rispettare le mie volontà»**

Cognome e nome:

E-Mail:

Via, NPA e località:

**Ritagliare il tagliando e spedirlo a:  
Fondazione Svizzera di Cardiologia,  
Casella postale 368, 3000 Berna 14**

Desidero abbonarmi alla e-newsletter della  
Fondazione Svizzera di Cardiologia

**Altrimenti può effettuare l'ordine ai seguenti  
recapiti: docu@swissheart.ch, 031 388 80 80**

## PUBBLICAZIONE DEL RAPPORTO DI GESTIONE

A fine giugno 2019 il gruppo TEXAID ha pubblicato per la prima volta il suo rapporto di gestione. La quantità raccolta in Svizzera e le elargizioni alle organizzazioni caritatevoli sono nuovamente cresciute rispetto all'anno precedente.

### Promozione della trasparenza nel settore

L'anno scorso TEXAID ha già pubblicato un esauriente rapporto di sostenibilità il quale fornisce informazioni circa i processi lavorativi, le misure e i progressi lungo il percorso verso un'attività aziendale sostenibile. Con la pubblicazione volontaria dei dati operativi, TEXAID fa ora un passo in avanti per promuovere la trasparenza nel settore dei tessili usati. Il rapporto dettagliato può essere consultato da tutti gli interessati sul sito web alla rubrica «Su TEXAID» (in lingua tedesca e francese). TEXAID è così l'unica azienda di riciclaggio dei tessili operativa in Svizzera che consente di visionare le proprie cifre di affari.



### Aumento di punti di raccolta sotto terra

Rispetto all'anno precedente si è verificato ancora una volta un aumento della quantità raccolta da TEXAID in Svizzera. La popolazione svizzera ha consegnato a TEXAID circa 37 000 tonnellate di magliette, pantaloni, giacche e calze. Il tutto corrisponde a circa 150 milioni capi di abbigliamento rimesso nel circuito tessile da TEXAID l'anno scorso. La quota rilevata con le raccolte di strada continua a scendere. Oltre il 90 per cento della quantità raccolta viene consegnata in cassonetti, laddove i sistemi sotto terra diventano sempre più frequenti. L'altezza ridotta delle colonne nei sistemi sotto

terra consente di gettare i sacchi contenenti i capi usati in modo comodo e pratico. Dal momento che lo stoccaggio sotto terra offre uno spazio più ampio, il volume di raccolta dei cassonetti sotto terra è maggiore rispetto a quello dei cassonetti abituali. Questo fa sì che i punti di smaltimento debbano essere svuotati con una frequenza minore rispetto ai cassonetti sopra terra.

### Miglior riutilizzo possibile degli indumenti usati

I tessuti che possono ancora essere indossati vengono venduti come abbigliamento di seconda mano. Quello che non



può più essere indossato viene trasformato, a seconda del materiale, in panni per la pulizia o isolanti, consentendo il loro riutilizzo come materia prima. Dal ricavato delle vendite vengono cofinanziati diversi progetti nazionali ed esteri. L'anno scorso le elargizioni alle organizzazioni caritatevoli in Svizzera ammontavano a 8,1 mio Franchi. Potete consultare la lista con alcuni dei progetti sul sito web alla rubrica «Sostenibilità sociale». Tra i beneficiari ci sono anche molte associazioni di samaritani che con il denaro sostengono le spese per materiali e corsi.

# Riconoscimento per due soccorritrici

**Nel 2017 Claudia Hausheer e Sonja Pelka hanno salvato la vita di Walter Bernhard che era stato colpito da un arresto cardiocircolatorio. Ora questo atto coraggioso è stato onorato: le due samaritane hanno infatti ricevuto il premio Help 2019 da parte della Fondazione svizzera di cardiologia.**

**TESTO: Matthias Zobrist / m.z**



Dr. Robert Keller, direttore generale della Fondazione svizzera di cardiologia, Claudia Hausheer, Walter Bernhard, Sonja Pelka e Ingrid Oehen, presidente centrale della Federazione svizzera dei samaritani (da sin.).

Di questa storia toccante ed emozionante avevamo riferito nel numero 4 del 2018 di «oggi Samaritani»: all'Unspunnenfest del 2017 a Interlaken, un uomo era caduto a terra a seguito di un infarto. Due samaritane, che quella sera lavoravano al servizio sanitario della manifestazione, sono state chiamate in soccorso. Le due donne hanno reagito in modo rapido e corretto: hanno iniziato il massaggio cardiaco e grazie al defibrillatore hanno potuto occuparsi della vittima durante il tempo critico che intercorre fino all'arrivo dei soccorritori professionisti. In questo modo hanno salvato la vita del 71enne. Un anno dopo, Walter Bernhard ha incontrato i suoi «angeli protettori» Claudia Hausheer e Sonja Pelka a Burgdorf, ed è stato un incontro commovente e toccante. Da tempo, Walter

Bernhard, macellaio in pensione, desiderava ringraziare di persona le due soccorritrici che gli hanno salvato la vita. Fin qui la storia che vi abbiamo raccontato su questa rivista un anno fa. Nel frattempo si è aggiunto un ulteriore capitolo: Walter Bernhard, in segno di riconoscenza, ha infatti candidato le due soccorritrici al premio HELP indetto dalla Fondazione svizzera di cardiologia.

## Un incontro in ambito festivo

Così lo scorso 11 settembre, circa due anni dopo l'evento a Interlaken, i tre si sono reincontrati a Berna, nella sede della Fondazione, alla cerimonia di consegna dei premi HELP. «Lo hanno meritato», ha affermato Walter spiegando le ragioni della sua segnalazione per la nomination 2019. «Senza di loro oggi non sarei qui!» Le due samaritane, assieme ad altri tre soccorritori laici, hanno così ottenuto un meritato riconoscimento. Dal canto loro, le due donne hanno detto che il loro agire non è stato qualcosa di straordinario, anzi a loro è apparso ovvio. «È davvero bello vedere Walter in salute e contento!», ha detto Claudia Hausheer. Nel suo discorso, Beat Baumgartner, presidente dell'associazione firstresponder.be, ha sottolineato come un tale intervento non sia propriamente «cosa ovvia» e come, proprio per questo, esso sia stato estremamente importante. Questo aneddoto ha dimostrato che la catena di salvataggio, in caso di arresto cardiocircolatorio, si attiverebbe troppo tardi senza il primo determinante anello. Occorre quindi una rete il più estesa possibile di persone laiche formate per intervenire in questi casi e in pochi minuti. «I samaritani giocano qui un ruolo molto importante, anche perché formano la popolazione nei corsi BLS-AES», ha affermato Beat Baumgartner. Spesso i samaritani sono poi loro stessi First Responder, come Claudia Hausheer e Sonja Pelka.

## PREMIO HELP

Da oltre 10 anni la Fondazione svizzera di cardiologia attribuisce dei premi a non professionisti con una formazione in primi soccorsi e che hanno salvato la vita di una persona che ha subito un arresto cardiocircolatorio al di fuori dagli ospedali. Non è solo un riconoscimento ai soccorritori, ma si intende anche mostrare al grande pubblico che chiunque può salvare vite umane.  
[www.swissheart.ch/it](http://www.swissheart.ch/it)

# Passo a passo verso il riorientamento e la strategia «Samaritani del futuro»

**L'Assemblea dei delegati del 22 giugno 2019 a Locarno ha dato anche luce verde alla fase successiva del processo strategico congiunto. Esso comprende diversi sottoprogetti e tiene conto di tutti i settori del movimento samaritano.**

**TESTO: Stefanie Oehler, Christoph Zehnder**

Con grande impegno di tutti i partecipanti, nei mesi scorsi sono state poste le basi per i «Samaritani del futuro»: i rappresentanti delle associazioni cantonali e i membri del Comitato centrale hanno elaborato insieme la missione e la visione. Queste basi della strategia sono il punto di partenza per lo sviluppo e l'attuazione del nuovo orientamento della Federazione svizzera dei samaritani (FSS). Anche i gruppi di lavoro Nuovo finanziamento e Formazione avevano iniziato la loro attività già in questa «fase 0». Hanno continuato a lavorare ai mandati ricevuti nel 2018 e presenteranno i loro risultati ai presidenti delle associazioni cantonali nel quadro della Conferenza sulla strategia del 23 novembre 2019.

Con l'approvazione della missione e della visione, del budget e del finanziamento intermedio da parte dell'Assemblea dei delegati del 22 giugno 2019, il processo è entrato nella sua fase successiva. Adesso si tratta di elaborare e mettere in atto la nuova strategia. Il processo con-

sta di numerosi sottoprogetti e durerà alcuni anni. La fase avviata dopo l'Assemblea dei delegati 2019 si concentra sulla definizione dell'orientamento strategico dell'intera Federazione. A questo riguardo occorre in particolare rispondere alle domande seguenti:

- Come possiamo affrontare le attuali e prossime sfide con successo e in modo da resistere nel futuro?
- Come intendiamo posizionarci?
- Qual è l'organizzazione interna necessaria a tal fine?
- Quali sono le forme moderne per impegnare i volontari?
- Come vogliamo configurare il movimento samaritano (sezioni, associazioni cantonali, organizzazione centrale) in futuro?
- Di quali strutture e processi ha bisogno il movimento samaritano?
- Quali servizi dovrà offrire il Segretariato centrale?
- Come dovrà essere un Segretariato centrale moderno e capace di autofinanziarsi?

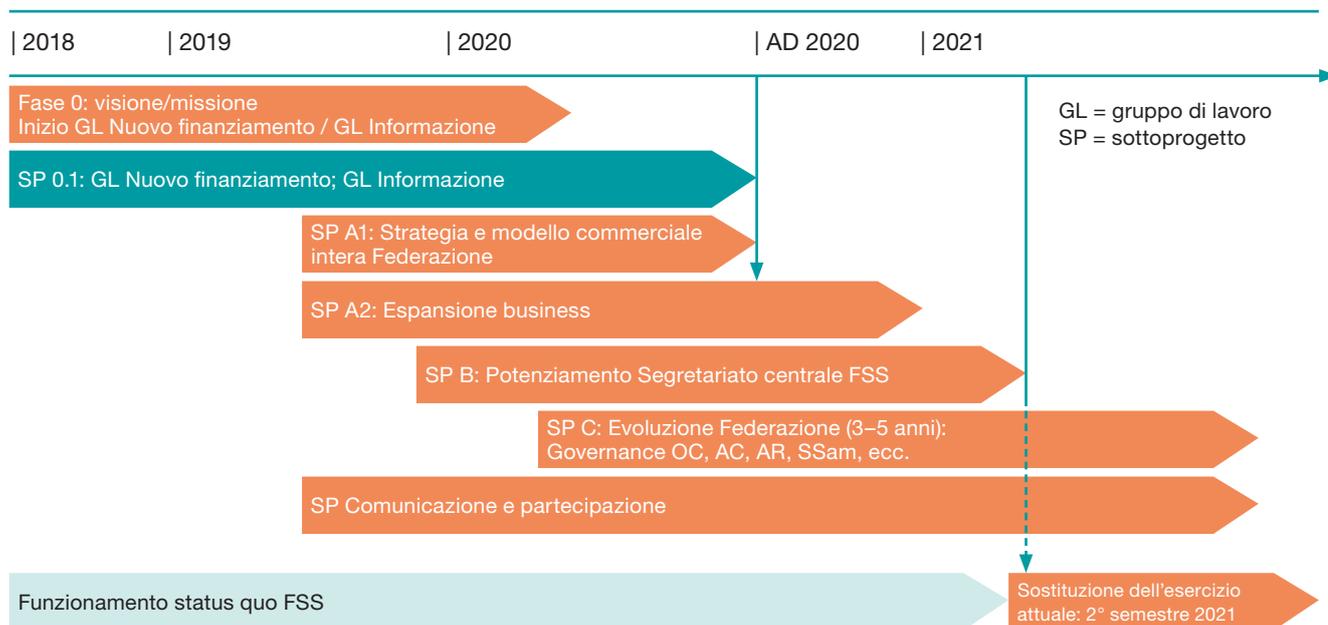
Le risposte a queste domande vengono elaborate nel quadro dei sottoprogetti (v. grafico). Dalle risposte a queste domande deriveranno nelle tappe succes-

sive la strategia e l'orientamento del Segretariato centrale. Inoltre occorre esaminare la struttura e la conformazione dell'intera Federazione e, se necessario, adeguarle.

## Sono molto importanti la comunicazione e la partecipazione

Con il sottoprogetto «Comunicazione e partecipazione» la FSS garantisce la trasparenza della comunicazione per tutta la durata del processo strategico. Negli ultimi mesi le associazioni cantonali e le sezioni sono state tenute al corrente tramite la newsletter del Comitato centrale e l'elaborazione delle basi della strategia. Anche durante lo sviluppo e l'attuazione della strategia, la FSS informerà a intervalli regolari sul processo strategico. Al posto della newsletter del Comitato centrale in questa fase le associazioni cantonali e le sezioni ricevono un riassunto delle informazioni più importanti del Comitato centrale, dei sottoprogetti e del Segretariato centrale con il titolo «Samaritani del futuro – attualità». Per esempio nella newsletter di inizio settembre la FSS ha informato dettagliatamente le associazioni cantonali e le sezioni sull'organizzazione e la tabella di marcia. Anche il presente articolo nella rivista della Federazione costituisce un'informazione di questo tipo. Inoltre il sottoprogetto «Comunicazione e partecipazione» prevede pure la raccolta delle reazioni all'elaborazione della strategia provenienti dal mondo samaritano e dalle orga-

## Panoramica del processo strategico Riorientamento FSS «Samaritani del futuro»



nizzazioni partner, per confluirle nel processo strategico.

### Coinvolgimento della base

Con piena consapevolezza, il processo strategico è stato configurato in modo che anche nella fase di elaborazione e attuazione della strategia, la base sia coinvolta da vicino. Pertanto samaritane e samaritani di sezioni e associazioni cantonali sono rappresentati nei sottoprogetti e nel Comitato di direzione. A questo riguardo costituisce una pietra miliare l'Assemblea dei delegati 2020 ad Arbon, nel quadro della quale si metterà in votazione il riorientamento della FSS con la strategia «Samaritani del futuro».

Il mandante del processo strategico e del riorientamento è il Comitato centrale. Nel quadro del suo mandato il Comitato di direzione – sotto la guida della presidente centrale Ingrid Oehen – vigila sull'intero processo

strategico, conferisce incarichi ai gruppi dei singoli sottoprogetti e controlla i progressi. Alle dipendenze di questo Comitato di direzione lavora Peter Lack, direttore del Segretariato centrale, nella funzione di responsabile generale del processo strategico. Il Comitato di direzione e il responsabile generale del progetto possono contare sull'assistenza della consulente esterna Béatrice Stalder, pct-partners gmbh.

Per ridurre l'onere di lavoro di Peter Lack, responsabile operativo del Segretariato, è stato assunto per un periodo di 24 mesi un sovrintendente ad interim. Questo è stato possibile grazie al generoso sostegno della Croce Rossa Svizzera. Per la funzione di sovrintendente ad interim si è potuto reclutare Sven Leisi, un dirigente estremamente dotato e con eccellenti qualifiche. Insieme con il Comitato di direzione e i collaboratori del Segretariato centrale garantisce lo svolgimento delle attività quotidiane.

### I servizi esistenti sono garantiti anche durante il processo strategico

È importante che pure durante l'intensa fase di elaborazione e attuazione della strategia, le associazioni cantonali e le sezioni possano contare sui servizi già esistenti del Segretariato centrale. Pertanto per l'attuazione del riorientamento si garantisce l'usuale esercizio (status quo). Durante questo periodo non vi saranno invece ulteriori sviluppi né innovazioni del Segretariato centrale. Si vuole invece mettere a disposizione di associazioni cantonali e sezioni l'attuale offerta e gli usuali servizi, mentre simultaneamente nei sottoprogetti si procede all'elaborazione della strategia.

Ovviamente la rivista della Federazione «oggi Samaritani» continuerà a informare sul processo strategico congiunto, come fa già dalla fine del 2018.

# Come invecchia il nostro corpo

**Ogni persona invecchia a modo suo. Presto o tardi, comunque, quasi per tutti si presentano i primi disturbi. Con l'avanzare dell'età aumenta anche il rischio di urgenze. Ecco cosa dovrebbero sempre considerare i soccorritori.**

**TESTO: Christoph Zehnder / m.z**

I primi soccorsi non hanno limiti di età. Ciò vale sia per gli aiutanti che per coloro che dipendono dall'aiuto. Tuttavia con l'avanzare dell'età aumentano anche i disturbi fisici e quindi cresce pure il rischio di determinate malattie e ferite. Quello che, in gioventù, il nostro corpo può facilmente sopportare, in età avanzata può diventare pericoloso. In-

fatti, proprio in situazioni d'emergenza con persone anziane, bisognerebbe sempre, se possibile, prendere in considerazione la loro condizione fisica.

## PERICOLO DI CADUTE E PREVENZIONE



Le persone anziane cadono spesso. Nella maggior parte delle cadute dalle scale, le vittime hanno più di 60 anni. E di solito anche le conseguenze sono più gravi rispetto a una persona più giovane. Lesioni come le fratture del collo del femore si verificano con relativa frequenza. Al fine di evitare il più possibile eventuali cadute, andrebbero rimossi tutti i possibili oggetti fonte di rischio di inciampare. Sono molto utili anche una buona illuminazione e calzature adeguate. A lungo termine, tuttavia – come per tutti i disturbi legati all'età – uno stile di vita sano con sufficiente esercizio fisico e la giusta alimentazione sono la migliore prevenzione per rimanere il più a lungo possibile in forma e senza incidenti.



### Ossa

Durante tutta la vita, il nostro scheletro è in cambiamento e ricostruzione. Ma con il passare degli anni, l'equilibrio tra «costruzione» della struttura ossea e rottura diventa negativo. Diminuiscono infatti sia la massa che la densità ossea. Si perdono minerali importanti come il calcio, cosa che rende fragili le ossa. Se la densità ossea è troppo bassa, si parla di osteoporosi. Le donne sono più soggette a questa malattia legata all'età, rispetto agli uomini. Il pericolo di lesioni e rotture si presenta soprattutto al collo del femore e al polso, poiché queste ossa si rompono facilmente in caso di caduta. Le ferite da caduta si verificano assai spesso in età avanzata (vedi riquadro).



### Muscoli, tendini e articolazioni

Anche la forza muscolare diminuisce con l'età. Il calo inizia verso i 30 anni. Senza esercizio fisico (sport), ogni anno si perde fino all'1% della massa muscolare. Il suo posto viene gradualmente sostituito dal tessuto adiposo. Legamenti e tendini perdono di elasticità. I disturbi reumatici e l'artrosi causano dolori alle articolazioni e ai tessuti molli. A dipendenza dell'infortunio subito e della situazione, tutti questi aspetti dovrebbero essere considerati in caso di trattamento delle persone anziane, consentendo loro di assumere una posizione per loro comoda.



## Sistema cardiovascolare

In ragione del fatto che, con l'età, il muscolo cardiaco diventa meno efficiente, il corpo compensa gli sforzi con un battito (polso) più veloce. Per questo il cuore necessita di una maggiore quantità di ossigeno. Inoltre, i vasi sanguigni sono meno flessibili, il che aumenta la pressione sanguigna. La regolazione della pressione sanguigna attuata dall'organismo stesso fluttua e viene ritardata. Questo può portare a vertigini, giramenti di testa o collasso circolatorio. Con l'aumentare dell'età cresce il rischio di malattie cardiovascolari ed è pure rispettivamente elevato il rischio di arresto cardiaco. In caso di rianimazione con massaggio cardiaco, l'età non deve essere causa di reticenza nell'intervenire: durante un massaggio cardiaco eseguito correttamente, le fratture alle costole non sono rare, specialmente nei pazienti più anziani. Ma è meglio avere una costola rotta che perdere una vita.



## Cervello

L'ictus cerebrale è una delle emergenze più frequenti nella vecchiaia. Esso si verifica quando i vasi sanguigni cerebrali sono bloccati o scoppiati. Di conseguenza, le aree cerebrali interessate non sono più sufficientemente rifornite di ossigeno e muoiono. Un ictus cerebrale non è necessariamente subito riconoscibile. Se la persona è cosciente, un sospetto di ictus può essere verificato con il metodo FAST (dall'inglese face: viso; arms: braccia; speech: parlare; time: tempo). Anche se è cosciente, la persona colpita potrebbe non essere più in grado di comunicare. Parlare in modo calmo e chiaro diventa quindi molto importante: se si sospetta un ictus, è comunque assolutamente necessario chiamare immediatamente il numero d'urgenza 144.



## Pelle

In nessun altro organo i segni della vecchiaia sono così visibili come sulla pelle: rughe e macchie dell'età sono testimoni inconfondibili del processo d'invecchiamento. I cambiamenti del nostro organo più grande non si limitano però all'aspetto esterno. Sotto lo strato superiore della pelle, il tessuto con-

nettivo elastico si rigenera più lentamente nel tempo. La pelle diventa più sottile e più soggetta a lesioni. Il collegamento tra l'epidermide (epidermis) e il derma (dermis) è indebolito e anche l'apporto di umidità si arresta. Il tessuto adiposo della sottocute è compromesso. I vasi sanguigni più sottili sono meno protetti e la guarigione delle ferite richiede più tempo. Una pulizia accurata delle ferite è particolarmente importante poiché la pelle anziana è più soggetta a infezioni.



## Organi sensoriali

Più invecchiamo, meno possiamo fare affidamento sui nostri organi di senso. In sostituzione, dipendiamo da ausili come gli occhiali e gli apparecchi acustici. Senza di loro, il rischio di infortuni aumenterebbe, dato che i pericoli non verrebbero riconosciuti in tempo. I tempi di reazione sono più lunghi. Malattie o medicinali possono anche influire sul senso dell'equilibrio. Una limitazione degli organi sensoriali spesso porta le persone anziane a muoversi meno per paura di cadute e lesioni. Così si instaura un circolo vizioso: la mancanza di movimento fa sì che il corpo si affievolisce più velocemente e il rischio di lesioni aumenta.



## Medicamenti

Le persone anziane sono spesso dipendenti dai farmaci (a volte di diversi tipi) a causa dei loro disturbi. Non sempre le persone sono consapevoli degli effetti collaterali e delle interazioni delle medicine assunte. Pazienti che devono assumere anticoagulanti a causa, ad esempio, della pressione alta, hanno un rischio maggiore di sanguinamento dopo una caduta. In casi estremi, una miscela di farmaci può anche avere effetti tossici. Sapere quali farmaci una persona ferita ha assunto è quindi un'informazione importante che i soccorritori devono trasmettere al prossimo anello della catena di salvataggio.

# SLITTARE IN SICUREZZA



Gli equipaggi della Rega hanno dovuto soccorrere e trasportare in ospedale circa 100 persone infortunate. (Getty Images)

**In Svizzera, per molte persone il freddo invernale non è un buon motivo per non uscire di casa. La gente ama particolarmente slittare, uno sport invernale per tutta la famiglia. Se si osservano alcune regole fondamentali, regala dei bellissimi momenti sulla neve.**

**TESTO: Rega**

Muoversi all'aperto sulla neve dovrebbe essere soprattutto un piacere. Il piacere di slittare sulla neve non finisce però sempre in modo spensierato. Secondo l'Ufficio prevenzione infortuni (Upi), ogni anno in Svizzera circa 7000 slittatori s'infortunano cadendo o collidendo contro sassi, alberi, altre persone o addirittura veicoli. La gran parte degli incidenti su slitta o slittino è di lieve entità, a volte deve però intervenire anche la Rega: l'anno scorso i suoi equipaggi hanno dovuto soccorrere e trasportare in ospedale circa 100 persone infortunate.

## Slittare con il casco da sci

Affinché il piacere di slittare non finisca dal medico o addirittura con l'intervento di un elicottero della Rega, vanno rispettate alcune regole fondamentali. Con un comportamento sicuro e previdente e l'equipaggiamento giusto, il rischio di lesioni può essere notevolmente ridotto. La prevenzione inizia con la scelta dell'abbigliamento

giusto: oltre a guanti e vestiti caldi, l'equipaggiamento di base per slittare comprende scarpe alte e robuste, magari anche munite di placche chiodate per frenare meglio. L'abbigliamento caldo protegge da neve e vento, ma anche dall'ipotermia in caso d'emergenza, anche dopo un incidente, fino a quando arrivano i soccorsi. Per evitare lesioni craniche o cerebrali, si consiglia inoltre d'indossare un casco per sport sulla neve.

## Reagire correttamente in caso d'emergenza

Se, nonostante tutte le misure di sicurezza, succedesse un incidente, cercate di mantenere la calma. Prima di tutto, segnalate in modo sicuro il luogo dell'incidente, per evitare che gli slittatori successivi urtino l'infortunato. Prestate i primi soccorsi e avvisate i servizi di soccorso.

## Servizio di soccorso su pista o Rega?

Se ci si trova in una regione sciistica, è consigliabile allarmare il servizio di soccorso su pista. I pattugliatori delle piste sono formati per affrontare le emergenze mediche e conoscono bene la regione. Se necessario, chiameranno la Rega. Se invece vi trovate su un terreno impervio fuori da una regione sciistica e lontano dalla rete stradale, è consigliabile chiamare direttamente la Rega al numero d'allarme 1414.

# «E D'UN TRATTO IL MIO FIANCO SINISTRO ERA COME PARALIZZATO»



Ascoltate la storia Rega  
di Manuel Höchli, 11.  
[soccorsomio.ch/manuel](https://soccorsomio.ch/manuel)

Diventate sostenitori ora.



# CRUCIVERBA CON PAROLA NASCOSTA

Atto di coraggio, eroismo	↘	↘	Barca a vela del Nilo	Antica regione mesopotamica	Poco comune	↘	Obiettivo del marketing	↘	Baia riparata	↘	Sportivi di professione	Più alto centro abitato svizzero	↘	Ceti sociali	↘	Articolo spagnolo	Alla fine di tutte le storie
↖									Regione del nord del Ticino				1				
Carta... ricaricabile			Lo sono certi cartelli				4					Pettegolezzo mediatico		Tre in amore			
Giurista e statista svizzero	↖				Dura sessanta minuti				Vulcano della Sicilia		Günter, Nobel della letteratura						Centro di infezione
↖						6	Fonte, vena d'acqua		Insieme di norme e valori morali					Personale, caratteristico		Nota dell'autore	
Affluente della Maggia			Il non... ultra		Corone d'alloro						Completamente incapace		Albero resinoso				
Fiore bianco a cono		Ruolo nel basket						Smorzare, addormentare		Fiume di Austria e Germania					Tessuto pesante per cappotti		
↖				5	Popolazione omogenea		Si festeggia il 6 dicembre										8
Si fa per non annoiarsi	Può essere condizionata	Connelly di 007		Mare di Creta					Deposito in breve					Ancora meno un'ora			Ufficio federale di statistica
↖																	
Verso del gatto			Artificial Neural Network						Iniziali di Ramazzotti		Greci della capitale		3				
↖		2			Ripetuto, replicato									Lo presenta il cameriere			
Rifugio a prova di bomba	↖									1	2	3	4	5	6	7	8

# SUDOKU

DIFFICOLTÀ MEDIA

					9			
			7	8	4			
6						2		7
	1	9					7	6
7	8						5	2
3	5					8	9	
8		4						3
			1	4	6			
			2					

DIFFICILE

6	5				2	1		
	9			5	7			6
1								7
		6		3				
				8		7		
3								2
5			3	4			8	
		1	6				7	4

# OCCHI SECCHI?

CON  
EUFRASIA

**IN CASO DI OCCHI  
SECCHI, IRRITATI E  
LACRIMANTI.**

Sono dei medicinali omologati.  
Leggere i foglietti illustrativi. Similasan AG



**Similasan**

# TRASPORTI FATTI COL CUORE

**Reportage da un viaggio Biasca-Sementina e ritorno, con il Servizio Trasporto Persone Bisognose STPB della sezione samaritana di Biasca.**

**TESTO e FOTO:**  
**Mara Zanetti Maestrani**

È un bel pomeriggio soleggiato di inizio ottobre, caldo e col cielo terso. Siamo a Biasca in via Chiasso 6, nella nuova e luminosa sede della sezione samaritana inaugurata lo scorso 5 ottobre, dopo il trasloco dalla «mitica» sede in via Mongheria, dove c'era anche il servizio ambulanza Tre Valli Soccorso.

In sede, con un dolce sorriso, ci accoglie la responsabile Laura che ci presenta subito Moreno Baggi, volontario del Servizio

Trasporto Persone Bisognose (STPB) della sezione. Oggi con lui accompagneremo un utente a Sementina, dove ha un appuntamento per una seduta di fisioterapia.

Salutiamo con piacere Moreno e subito saliamo in auto, una del parco veicoli del STPB che dispone di ben sei furgoni dotati di rampa omologata (per il trasporto di utenti dipendenti da mezzi ausiliari) e due automobili. Moreno ha il diploma professionale di autista per cui può condurre i veicoli del Servizio. Con il STPB della sezione samaritana di Biasca, ha iniziato quest'anno a collaborare, come volontario. «Da un anno faccio già i trasporti per il Gruppo Sport Inclusivo, un simpatico gruppo di persone con handicap fisici e/o mentali, e mi trovo molto bene con loro, sia

come autista che come monitor», ci racconta. Il Gruppo Sport Inclusivo ha sede a Biasca e il borgo è piccolo... la gente parla e quindi ben presto il carattere buono e disponibile di Moreno ha fatto breccia anche nella sezione samaritana. E perciò eccolo ingaggiato come volontario.

•  
«Sono molto felice che esista questo servizio.»  
•

Dopo pochi minuti, siamo davanti all'abitazione di Paolo (classe 1962) al quale il destino, lo scorso anno, ha riservato un brutto colpo: un infarto con conseguenze circolatorie a una gamba. Dopo un periodo di degenza in una clinica specializzata del Locarnese, ora Paolo deve seguire un paio di volte alla settimana delle sedute di fisioterapia. Vive con i suoi genitori, non ha mai guidato e quindi per lui il servizio di trasporto è una vera e propria fortuna. «Sono molto felice che esista questo servizio», ci dice subito Paolo, persona molto gentile e aperta, che ama parlare. «Mi piace soprattutto viaggiare con Moreno, anche lui ama parlare e anche ridere e scherzare e per me è una vera iniezione di buon umore», dice sorridendo, sincero, e rivolgendosi al guidatore. Sono tre anni che Paolo fa capo al STPB di Biasca.

«Questa mattina ho dovuto fare un trasporto fino a Locarno», ci racconta dal canto suo Moreno, sempre con l'occhio vigile e attento sulla strada. «Mi piace donare il mio tempo a qualcuno,



Moreno Baggi, volontario del Servizio Trasporto Persone Bisognose STPB, è soddisfatto di rendersi utile come autista.

fare del bene al prossimo» – ci confessa. Un’attitudine, questa, che egli aveva già da ragazzino. Infatti per quasi 15 anni ha fatto ogni estate dei periodi di volontariato al Campo per grandi invalidi che si svolge a Olivone, in Valle di Blenio. E per il gruppo di portatori di handicap non conta più né ore né giornate: «A volte è molto impegnativo, specialmente quando andiamo in trasferta per campionati o gare varie, ma la soddisfazione cancella tutti i momenti di stanchezza e tensione. Vedere questi ragazzi e ragazze così contenti/e è un’indescrivibile fonte di gioia pura!» E lo si percepisce nei suoi occhi lucenti che quello che esprime lo sente nel cuore.

«Io non guardo l’età, guardo la persona», continua a raccontare Paolo mentre continuiamo il viaggio verso Sementina. «Ho 57 anni, Moreno non ancora 50 anni ma andiamo d’accordo; tutti noi abbiamo dei problemi nella vita ed è bello ogni tanto aprirsi, con stima e rispetto, e anche riderci sopra. Con More-

•  
**«Io non guardo l’età,  
 guardo la persona.»**  
 •

no l’umore è sempre alto e lo apprezzo molto per questo.» Ridendo e scherzando, Paolo dice anche che avvisa sempre gli autisti (infatti non sempre c’è Moreno per i suoi trasporti) dicendo loro che se sono stufi di sentirlo parlare, basta che dicano «Paolo spegni la radio!», e lui tace!



L’autista volontario Moreno (a sin.) con l’utente Paolo in uno dei 9000 trasporti annui di persone bisognose.

Poi per un attimo, la chiacchierata si fa seria... Paolo ricorda la mattina del suo infarto, la colazione, il taglio dell’erba in giardino, il gran caldo e l’acqua fresca che aveva bevuto prendendola dal frigo. Proprio quell’acqua fresca alla quale, poco dopo, aveva attribuito il suo malessere. I dolori al petto, l’intervento della Rega e l’Ospedale a Lugano... «Tutto sommato, sono stato fortunato», ci dice. Accettare un destino avverso che gli ha fatto perdere una gamba (Paolo ha una protesi) non è cosa facile. «Ora le mie gambe sono quelle delle persone volontarie che mi aiutano» – ci dice strizzando l’occhio mentre, accompagnato da Moreno che lo sostiene per uscire dall’auto, si avvia verso la porta della clinica a Sementina.

Moreno ed io ci concediamo un caffè e, dopo un’oretta, ritorniamo con Paolo a Biasca felici, consci di aver fatto qualcosa di buono. Per un’altrettanta buona persona.

## IL SERVIZIO STPB



### Fiore all’occhiello dei samaritani di Biasca

Il Servizio Trasporto Persone Bisognose della sezione samaritana di Biasca è attivo 6 giorni su 7 e si occupa di trasporti a scopo sanitario. È un servizio d’appoggio che opera con utenti delle Tre Valli e del Bellinzonese, trasportandoli all’interno del cantone e, se necessario, anche fuori cantone. Esso è gestito da cinque conducenti professionisti occupati a tempo pieno e da due a tempo parziale. Tuttavia ciò non basta a far fronte alle molte richieste per cui sono indispensabili i conducenti volontari, come Moreno. Il servizio è gestito da una responsabile e una segretaria che coordinano le varie richieste. Ogni anno, sono ben 9000 i trasporti effettuati dal STPB in Ticino.



Pure i Samas'Kids erano presenti nel villaggio dei primi soccorsi.

# LA RINASCITA DI UNA BELLA TRADIZIONE

**Sabato 7 settembre scorso il comitato cantonale e la commissione della formazione dei samaritani vodesi erano sollevati: dopo un grande sforzo, la gioranta cantonale preparata da tando tempo ha finalmente avuto luogo.**

**TESTO e FOTO: Chantal Lienert/ m.z**

Con Véronique Stoller alla presidenza, la nuova «squadra» che da poco più di un anno siede alla testa dell'Association cantonale vaudoise des samaritains (ACVS) non è stata con le mani in mano. E proprio per lasciare un segno e promuovere lo spirito d'appartenenza, il nuovo comitato ha deciso di organizzare una giornata cantonale. Una volta, le associazioni dei cantoni romandi allestivano regolarmente simili riunioni o eventi, ma dopo il 2000 questa abitudine è andata un po' scemando. Per i Vodesi, l'ultima festa cantonale risale al 2001 a Prilly.

## Una gara per grandi e piccini

Per fortuna Fabienne Hofmann, istruttrice, se ne ricordava ancora. Infatti già a quel tempo aveva contribuito alla concezione della gara di primi soc-

corsi. Si è quindi subito messa al lavoro con Cordula Equey, pure istruttrice, e Thierry Pellaton, candidato istruttore. Assieme hanno definito cinque postazioni con la messa in scena di altrettante diverse situazioni richiedenti l'intervento dei soccorritori: un paziente con fratture, bendaggi da effettuare, trasporto con barella, trasporto di una persona senza ausili e rianimazione cardiopolmonare. Pascale Fragnière e Véronique Stoller, dal canto loro, hanno preparato un quiz per risolvere il quale occorrono memoria e agilità intellettuale. Inoltre, in considerazione delle diverse capacità fisiche dei partecipanti, sono stati preparati due percorsi: uno di 2,6 km e l'altro di 4,5 km. I compiti da eseguire nelle varie postazioni erano invece uguali. In totale, ben 17 squadre hanno preso il via tra cui cinque di Samas'Kids. Un grande impegno, dunque, lungo tutta una mattinata iniziata presto e terminata con un lunch durante il quale sono stati proclamati i risultati della gara: il primo posto è stato guadagnato dalla sezione Nord vaudois.

## Villaggio dei primi soccorsi

Nel pomeriggio, l'ACVS ha organizzato una specie di grande villaggio dei primi soccorsi convocando tutti gli attori della catena di salvataggio – pompie-

ri, servizi ambulanza, polizia, Rega – come pure i membri della CRS – Redog, Società svizzera di salvataggio (SSS) e i rappresentanti del Servizio di Trasfusione della CRS Svizzera, nonché la fondazione First Responder. Un solo villaggio, dunque, con tanti stand e varie dimostrazioni. Inoltre il luogo scelto dai samaritani – l’hotel Best Western di Chavannes-de-Bogis – ha fatto da ideale cornice a questo evento. Infatti l’albergo dispone di un ampio spazio sul retro dello stabile dove è stato possibile posare i diversi stand, una piscina per le dimostrazioni dei nuotatori di salvataggio, un elicottero della Rega e tutto lo spazio necessario per l’esibizione dei cani da salvataggio, la messa in scena di un soccorso e i giochi di fuoco dei pompieri.

### Supporto multiplo

Grazie al generoso sostegno della Lotteria romana è stato possibile lanciare una grande campagna pubblicitaria. Già venerdì 23 agosto un volantino con l’annuncio dell’evento era stato distribuito in tutti i fuochi del Canton Vaud. Inoltre anche le radio locali e la stampa regionale hanno fatto la loro parte, senza poi dimenticare i social. Del resto, la campagna con stand dimostrativi proseguirà fino a novembre in diverse località del cantone. In alcuni posti, bei e ben visibili manifesti completano



Il trasporto di una persona senza mezzi ausiliari non è sempre una cosa ovvia.

## FLASHMOB A AUBONNE



I samaritani di Cœur-de-la Côte sono già abitualmente presenti al centro Outlet di Aubonne durante il periodo della Colletta samaritana.

Una settimana prima, i samaritani delle sezioni di Cœur-de-la-Côte, di Chéserey e di St-Prex si sono presentati al pubblico animando il centro commerciale Outlet di Aubonne (a lato dell’Ikea). E hanno raccolto un grande successo con un flashmob realizzato grazie alla partecipazione di una quindicina di samaritani e una decina di simulanti; coreografia basata sulla canzone «Stayin’Alive» dei Bee Gees.

la campagna di comunicazione. Ma non solo: i samaritani vodesi hanno ricevuto il sostegno di parecchie imprese e organizzazioni del cantone, pronte a offrire premi e ricompense varie per i vincitori delle gare per il pubblico organizzate sul posto. Questo importante lavoro di marketing svolto dalla presidente vodese non avrebbe potuto avvenire senza l’aiuto del segretariato cantonale.

### Da rifare nel 2020

E da ultimo, come gran finale, ai "nottambuli" è stata offerta una serata festosa con aperitivo, buffet e intrattenimenti vari. Inoltre l’hotel ha proposto delle tariffe di favore per coloro che non volevano più mettersi alla guida nelle ore tarde della notte.

Per concludere, Véronique Stoller è molto soddisfatta della grande eco avuta tra i samaritani. Gli iscritti ai percorsi erano infatti circa 150; lo stesso numero di persone che ha partecipato alla serata ricreativa (non necessariamente erano le stesse persone). In considerazione dell’ottimo successo ottenuto, è molto probabile che i Vodesi decidano di ripetere l’evento anche il prossimo anno, ossia gare e serata di festa. A meno che decidano di trasformare la manifestazione in una giornata romanda proponendo alle altre associazioni cantonali di unirsi a questa bella festa.



L'apprendimento e l'esercitazione del massaggio cardiaco funzionano anche con un manichino improvvisato.

## SOCCORSI SENZA CONFINI

**MUI NE (VIETNAM)** Isabelle Clivaz Savioz, monitrice della sezione samaritani di Sion, ha tenuto spontaneamente un corso di primi soccorsi in Vietnam, durante un suo viaggio. Con i semplici mezzi a disposizione ha trasmesso le conoscenze dei primi soccorsi agli impiegati dell'albergo, ai loro vicini e amici. Nel corso ha parlato di annegamento in piccole piscine, di posizione laterale e rianimazione, di soffocamento e forti emorragie. Per tutti è stata un'occasione interessante per arricchire le proprie esperienze. E si è dimostrato che per imparare i primi soccorsi non vi sono confini.

## ESERCITAZIONE PER I SIM DELL'ASSTM

**BELLINZONA-PREONZO** Lo scorso 29 agosto il gruppo Samaritani Incidente Maggiore (SIM) dell'Associazione Sezioni Samaritane Ticino e Moesano è stato convocato dal coordinatore cantonale DIM per l'annuale esercitazione. Otto i samaritani presenti e appartenenti al dispositivo SIM. Tutti i partecipanti hanno avuto l'opportunità di essere integrati in un'esercitazione realistica che ha coinvolto diversi partner del salvataggio. I samaritani, in particolare, hanno lavorato affiancando una pattuglia di militi della Protezione Civile del Bellinzonese coordinati dai rispettivi capogruppi e da soccorritori professionali. L'incidente simulato ha coinvolto diverse persone. Il posto medico avanzato è stato allestito a Preonzo dove è stato installato il centro di coordinamento. I SIM hanno avuto l'opportunità di utilizzare il materiale medico sanitario presente nei furgoni tecnici. L'esercitazione è stata da loro molto apprezzata e giudicata stimolante ed istruttiva. (Elisa)



Allestimento del Posto sanitario.

**DÉCOUVRIR LE GRUYÈRE AOP  
ET TOUS SES SECRETS !**





**LA MAISON  
DU GRUYÈRE**

FROMAGERIE DE DÉMONSTRATION

Exposition interactive : **"Le Gruyère AOP, voyage au coeur des sens"**  
Fabrication du fromage : entre 9h00 et 11h00 et entre 12h30 et 14h30  
**Ouvert tous les jours**  
de 9h00 à 18h30 (18h00 d'octobre à mai)  
Le Restaurant - Le Marché Gruérien

**LA MAISON DU GRUYÈRE**  
CH-1663 Pringy-Gruyères  
Tél. ++41 (0)26/921 84 00  
[www.lamaisondugruyere.ch](http://www.lamaisondugruyere.ch)





Suisse, Naturellement. **Notre Fromage Suisse.**

www.fromagesuisse.ch

# I CONSIGLI DELLA NONNA PER I PRIMI SOCCORSI

**Brodo di pollo per il raffreddore, succo di cipolla per la tosse – i vecchi rimedi sono tornati di moda. Madre natura ha pronte soluzioni anche per le piccole «emergenze».**

**TESTO: Christoph Zehnder**



**MIELE** Già gli antichi egizi trattavano le ferite con il miele. Oggi sappiamo che le sostanze in esso contenute hanno un'azione antibatterica e possono favorire la guarigione delle ferite. Il miele per la prima colazione però non è adatto, perché può contenere impurità. In medicina si usa un miele specifico per le ferite.



**CORTECCIA DI SALICE** La corteccia del salice può alleviare il dolore, ridurre la febbre e contrastare le infiammazioni. In genere se ne assume un estratto sotto forma di tisana. La salicina, il principio attivo contenuto nella corteccia di salice, viene trasformata nell'organismo in acido salicilico, una variante sintetica del quale (l'acido acetilsalicilico) è il componente principale dell'Aspirina, il ben noto antiodorifico.



**RICOTTA** Negli ambienti sportivi la ricotta viene spesso utilizzata per impacchi in caso di contusioni e strappi. Se applicata sui polpac-ci, la ricotta ha anche un effetto antipiretico. La sua efficacia è probabilmente dovuta soprattutto all'effetto rinfrescante del latticino.



**CHIODI DI GAROFANO** Nel periodo natalizio, i chiodi di garofano contribuiscono ad aromatizzare il pan di zenzero e il vin brulé. In realtà però sono anche una vecchia ricetta contro il mal di denti. Gli oli essenziali che contengono hanno infatti un'azione antidolorifica e antinfiammatoria. Molto pratica è anche la loro presunta efficacia contro l'alito cattivo.



**ZENZERO** La radice della pianta di zenzero è davvero un tuttofare. I suoi estratti (gingerolo) hanno una leggera azione antinfiammatoria. Lo zenzero è però anche un rimedio popolare contro la nausea e il vomito, ad esempio in caso di mal di viaggio. Alcuni studi hanno confermato una riduzione della nausea postoperatoria grazie allo zenzero. (Foto: Wikimedia Commons)

## I CONSIGLI DELLA NONNA NON SOSTITUISCONO IL MEDICO

L'efficacia dei rimedi naturali spesso è dimostrata in modo insufficiente e in genere si basa su valori tratti dall'esperienza. In caso di dubbio, per lesioni e disturbi è opportuno consultare un medico.



## TRE GENERAZIONI DI PASSIONE SAMARITANA

**Un fil rouge, un filo rosso che unisce le generazioni, tramandando di padre in figlia e da madre in figlio la passione per i soccorsi e per l'aiuto al prossimo. Non sempre succede. Ma a volte succede. Gabriella Fontana, dal 2018 presidente della sezione samaritani di Stabio, ci racconta la sua storia, assieme al figlio Felice, 31 anni, monitore di corsi e di sezione e membro della commissione tecnica.**

**TESTO e FOTO: Mara Zanetti Maestrani**

Incontriamo Gabriella e Felice una mattina di inizio giugno nella loro accogliente casa di vacanza in Valle di Blenio a Dangio, comune di Blenio. Dalla cucina si sente un buon profumo di lasagne. «Fare le lasagne e la pasta è una delle sue passioni», ci

dice Felice sorridendo, «assieme ovviamente alle attività samaritane.» Gabriella è entrata nella sezione di Stabio nel 1991 incoraggiata da un'amica. In quegli anni ha quindi svolto i primi corsi di formazione e di aggiornamento. Così Felice, che allora aveva tre anni, come pure la sorella maggiore, iniziano presto a sentire la mamma raccontare di primi soccorsi e picchetti, cosa fanno i samaritani e aneddoti capitati. Più tardi, appena Felice è più grandicello, la mamma lo porta a volte con sé agli esercizi di sezione.

### **Ecco il «virus samaritano»**

Ed è così che il «virus samaritano» lo intacca: dopo aver curiosato in corsi ed esercizi per alcuni anni, appena può Felice entra in sezione (era il 2003 e lui aveva 15 anni). Cinque anni dopo assolve con

entusiasmo la formazione di monitore di corsi e di sezione. «Mi piaceva e mi piace molto fare il samaritano – ci confessa il giovane – a quei tempi la monitrice d'allora Laura Basileo mi ha stimolato molto per farmi diventare un monitore. La scuola monitori, le giornate monitori di aggiornamento e il trasmettere le conoscenze, mi hanno portato pian piano a desiderare di lavorare un giorno nel campo sanitario.» Una via professionale, quella nel

## «L'attività samaritana è per noi una vera passione.»

mondo della sanità, che Felice abbraccerà più tardi, come a tornare sulla via già tracciata dal destino dopo un breve excursus come impiegato di vendita. Infatti nel 2018 conclude la scuola di operatore socio-sanitario (OSS) ma, non ancora pienamente soddisfatto, si iscrive alla Scuola infermieri di Lugano. Mentre lo stiamo intervistando, è proprio alle prese con gli esami di fine anno. In futuro spera di poter lavorare in ospedale, ma intanto davanti a lui ha ancora un anno di formazione e degli stage nei reparti di oncologia e di cure domiciliari.

### Destino e passione

Il destino vuole che anche suo nonno, il padre di Gabriella, fosse infermiere. A Mendrisio. E quando Gabriella era bambina, pure lei desiderava tanto fare l'infer-

miera, ma i suoi genitori, compreso il papà, si opposero con decisione sostenendo che non fosse un buon lavoro per lei. Inoltre a quei tempi una volta finita la scuola dell'obbligo e fino ai 18 anni, età minima per poter iniziare la formazione di infermiere, non c'erano alternative. Non c'era nulla; e fare «nulla» per tre anni era allora decisamente fuori discorso. E quindi, volente o nolente, Gabriella ha svolto l'apprendistato di commessa. Poi più tardi il matrimonio, i figli e... nel 2004 a 44 anni arriva la svolta: Gabriella con grande coraggio e determinazione, dà ascolto alla sua indole profonda e al suo desiderio da troppo tempo represso: si iscrive alla Scuola di assistente di cura e, dopo un anno, ottiene il diploma e inizia a lavorare in Casa Torriani a Mendrisio. Una formazione che le ha permesso di prendersi cura del marito durante la malattia e... una professione che ha poi iniziato anche sua figlia, ora 36enne e madre di due gemelline, presso la Casa anziani di Mendrisio. Da notare che anche la sorella di Gabriella è assistente di cura. Sì, davvero una passione di famiglia!

### E il futuro della sezione?

Come vede, le chiediamo infine, il futuro della sua sezione? La sezione di Stabio, dopo che anni fa era addirittura in pericolo di chiusura, ha proceduto a un rafforzamento delle fila e ora è molto dinamica: i samaritani attivi sono una trentina, mentre tre sono i giovani e motivati monitori, tra cui Felice. Madre e figlio sperano che nel futuro non diventi troppo difficile trasmettere le conoscenze tecniche a chi non ha delle competenze di base e che la terminologia e le formazioni restino sempre rispettivamente comprensibili e accessibili. «I giovani gestiscono bene computer e internet, ma per i meno giovani le cose possono essere complicate», osserva Felice. Inoltre Gabriella spera tanto di non perdere troppi samaritani e di riuscire a reclutarne di giovani e motivati. Intanto nel 2020 per Gabriella saranno 29 anni di attività samaritana: una carriera e un impegno che le varranno la più che meritata medaglia Henry Dunant!

---

## SETTE SEZIONI CHE COLLABORANO

---

Nel piccolo Mendrisiotto sono ben sette le sezioni attive: oltre a Stabio, vi sono le sezioni di Chiasso, Coldrerio, Mendrisio, Balerna, Novazzano e Vacallo. Sezioni che, in occasione dei servizi sanitari per le numerose manifestazioni di ogni genere, collaborano in modo attivo.

# CONOSCETE LA VOSTRA PRESSIONE SANGUIGNA?

Passa spesso e a lungo inosservata e può essere molto pericolosa: la pressione alta. Secondo le stime della Fondazione svizzera di cardiologia, sul territorio elvetico ne soffre un adulto su quattro, pari a circa 1,5 milioni di persone.



Le conseguenze della pressione alta possono essere fatali. Tra le più note figurano infarto e ictus, ma esistono numerose altre patologie ad essa correlate. Con l'avanzare dell'età la pressione sanguigna dovrebbe essere misurata regolarmente a casa. E per farlo è importante utilizzare uno strumento clinicamente comprovato e un bracciale della giusta dimensione. La posizione del bracciale durante la misurazione è fondamentale: uno studio ha dimostrato che un paziente su tre non lo indossa correttamente, ottenendo quindi letture imprecise. Questo può portare a un trattamento sbagliato oppure a una valutazione errata del rischio di ictus.

OMRON ha realizzato un bracciale capace di ridurre al minimo gli errori dovuti a un posizionamento errato. Intelli Wrap è dotato di un'area di misurazione che, a differenza dei modelli convenzionali, copre tutta la zona del braccio. Questo innovativo bracciale permette misurazioni accurate a prescindere dal modo in cui viene indossato sul braccio.

Un'ulteriore innovazione di OMRON è la app Connect per smartphone. Questa applicazione facile da usare collega i dispositivi OMRON Bluetooth e aiuta a visualizzare, memorizzare e condividere i propri dati sanitari.



## Ecco i vantaggi offerti dall'utilizzo di OMRON Connect:

- Visualizza l'evoluzione dei tuoi dati in qualsiasi momento sullo smartphone
- Se necessario, puoi analizzare e condividere i tuoi dati con altri
- Su desiderio puoi condividere i valori misurati con Apple Health
- Connessione più semplice via Bluetooth – non è necessario nessuno cavo USB
- L'app OMRON Connect è a disposizione gratuitamente per smartphone iPhone & Android

AZIONE UNICA VALIDA FINO AL 31.12.2019

# OMRON misuratori di pressione



## OMRON EVOLV

- Design all-in-one compatto. Nessun tubo, nessun bracciale esterno
- Rileva il battito cardiaco irregolare
- Bracciale preformato Intelli Wrap che avvolge il braccio a 360°
- App OMRON Connect per visualizzare e gestire i dati personali sullo smartphone

Articolo numero 3442

~~CHF 209.-~~ CHF 169.- inclusa IVA

## OMRON M7 Intelli IT

- Indicatore della pressione a colori per facilitare l'interpretazione dei risultati
- Rileva il battito cardiaco irregolare
- Bracciale preformato Intelli Wrap che avvolge il braccio a 360°
- App OMRON Connect per visualizzare e gestire i dati personali sullo smartphone

Articolo numero 3340

~~CHF 159.-~~ CHF 119.- inclusa IVA

## OMRON RS7 Intelli IT

- App OMRON Connect per visualizzare e modificare i dati personali sullo smartphone
- Sensore di posizionamento
- Indicatore del livello di pressione arteriosa
- Rilevamento battito cardiaco irregolare
- Rilevamento movimento del corpo

Articolo numero 3339

~~CHF 159.-~~ CHF 119.- inclusa IVA

Con OMRON Connect puoi visualizzare, salvare e gestire con facilità i dati relativi alla tua salute. La gestione quotidiana della pressione sanguigna è più facile che mai! Progettato per rendere rapida e agevole la misurazione quotidiana della pressione sanguigna.

Tutti i misuratori di pressione OMRON sono clinicamente comprovati. 3 anni di garanzia e controllo gratuito durante il periodo della garanzia.

Informazioni di dettaglio e sugli accessori e i prezzi si possono ottenere allo Shop della FSS

Tel. 062 286 02 86, e-mail: [shop@samariter.ch](mailto:shop@samariter.ch), o sul sito [shop.samariter.ch](http://shop.samariter.ch)

Prezzi inclusa IVA, costi di spedizione di CHF 9.- per comande sotto i CHF 200.-

# Come comportarsi con persone affette da demenza?

**In Svizzera circa 150 000 persone sono affette da demenza. Una situazione d'emergenza con pazienti con demenza pone i soccorritori davanti a sfide particolari. In questi casi, le esperienze dei servizi di soccorso possono essere molto utili.**

**TESTO: Christoph Zehnder / m.z**

Immaginatevi che, durante un servizio sanitario, vi si presenta il caso di una persona anziana ferita. È cosciente, ma sembra confusa e disorientata. La precisa domanda: cosa è successo? non ottiene risposta. Non sembra neppure sapere se sia in giro accompagnata o da sola. Ai vostri tentativi di prestarle aiuto, la persona reagisce in modo ostile o

addirittura aggressivo. Questa persona è purtroppo affetta da demenza. In Svizzera vivono circa 150 000 persone affette da questa malattia. E nel 2040 saranno addirittura il doppio. A causa dell'aumento della speranza di vita, ogni anno in tutto il mondo a 10 milioni di persone viene diagnosticata la demenza, nella maggior parte dei casi si tratta di Alzheimer. Alcune organizzazioni a luci blu hanno riconosciuto questa tendenza e oggi giorno istruiscono in modo mirato le loro forze d'intervento.

## DEMENZA E ALZHEIMER

Il termine demenza si riferisce a una varietà di malattie che colpiscono il cervello e compromettono le capacità mentali. Ne sono particolarmente colpiti la memoria e le capacità orientative e di comunicazione. La forma più frequente di demenza è l'Alzheimer (morbo di Alzheimer).

In questi casi, le cellule nervose del cervello muoiono gradualmente e si verificano depositi proteici. L'Alzheimer non è curabile, tuttavia è possibile influenzarne positivamente il decorso attraverso un trattamento mirato.

Il rischio di ammalarsi di Alzheimer cresce con l'avanzare dell'età. La maggior parte delle persone affette da demenza senile vivono al loro domicilio, sostenute e aiutate dalla loro cerchia familiare. Nelle fasi finali della malattia, esse perdono le loro competenze e capacità quotidiane e sono completamente dipendenti dall'aiuto esterno. Le cause dell'Alzheimer non sono state ancora del tutto chiarite. Si presumono diversi fattori di influenza. Oltre ai fattori di rischio genetici, anche lo stile di vita può avere un ruolo importante. Una regolare attività fisica e mentale, un'alimentazione equilibrata e il mantenimento di contatti sociali riducono il rischio di sviluppare l'Alzheimer in seguito.

**I seguenti suggerimenti di comunicazione del settore del soccorso e dell'assistenza possono tornare molto utili in caso di primi soccorsi a persone affette da demenza.**

- Dite chi siete e stabilite un contatto visivo. Fate sapere alla persona che desiderate aiutarla. Stabilite un contatto fisico, se la persona lo permette.
- Parlate lentamente e in modo chiaro. Esprimitevi con frasi corte e parole semplici. Se necessario, ripetete ciò che è stato detto. Ponete domande molto semplici, alle quali sia possibile rispondere solamente con un sì o un no.
- Create un'atmosfera tranquilla. La calma e l'umorismo possono aiutare a disinnescare una situazione tesa. Evitate ambienti frenetici o che aiutano la distrazione spostando piuttosto la persona in una zona più tranquilla, se necessario.
- È probabile che la persona non sia in grado di esprimersi bene. Fate attenzione ai segnali del corpo. Tenere o strofinare una parte del corpo può indicare dolore, indipendentemente dal fatto che la persona dia informazioni su questo.



In una situazione d'emergenza ogni persona desidera essere presa seriamente. Vale anche per i malati di demenza. (Foto: Shutterstock)

- Usate il linguaggio del corpo. Mostrate cosa avete in mente o cosa volete dalla persona. Usate la mimica e la gestualità.
- Prendete sul serio le affermazioni della persona, anche se non capite tutto. Attraverso ciò, ricevete degli indizi su emozioni come paura, frustrazione o rabbia. Accettate questo mondo emotivo della persona e manifestate la vostra comprensione.

#### **A tutti i costi si dovrebbe evitare di:**

- correggere, banalizzare, bisticciare
- cercare di riportare la persona «alla realtà»
- chiedere perché o fare domande sulle decisioni da prendere
- parlare con altri della persona, come se lei non fosse presente
- parlare come un bambino o imitarne la voce

L'ipotesi o l'assunto che i pazienti affetti da demenza non provino o provino meno dolore a causa della loro malattia è stata ora scientificamente sconsigliata. È anche importante sapere che ogni caso di demenza decorre in modo diverso. Le persone che ne sono colpite vivono spesso in maniera rela-

tivamente indipendente e per molto tempo. Tuttavia in una situazione critica, come ad esempio un'emergenza medica, esse sono rapidamente sopraffatte. Inoltre, proprio a causa del loro deterioramento cognitivo, sono più esposte a determinati rischi. Infatti le persone affette da demenza subiscono lesioni da caduta relativamente più frequentemente di altre persone della loro fascia d'età.

Alcuni dei consigli esposti sopra sono utili e valgono anche in altre situazioni di pronto intervento. Dovrebbero quindi essere cosa ovvia per i samaritani. Nel trattare persone affette da demenza, tuttavia, i samaritani guadagnano di importanza proprio perché i malati dipendono sempre più dagli aiuti esterni.

Per le persone colpite, per chi le assiste e per tutti gli interessati, la Croce Rossa Svizzera offre diversi corsi sul tema della demenza. Ulteriori informazioni su: [www.redcross-edu.ch](http://www.redcross-edu.ch).

#### **Fonti**

[alzheimer-schweiz.ch](http://alzheimer-schweiz.ch), Alzheimer's Society of Canada's First Responder Handbook, [demenz-sh.de](http://demenz-sh.de), [bag.ch](http://bag.ch)



Membri delle sezioni samaritane di Buochs e Ennetbürgen con Lisa Steffen (al centro), trapiantata di cellule staminali del sangue nel 2006. La seconda persona a sinistra è Barbara Stierli.

## «QUANDO LE PERSONE CAPISCONO DI COSA SI TRATTA, AIUTANO»

**La «Giornata della buona azione» è possibile solo grazie alla collaborazione di volontari. Anche quest'anno, molte sezioni samaritane di tutta la Svizzera hanno contribuito al successo di questa giornata. Abbiamo chiesto a due sezioni che cosa le motiva a partecipare.**

### TESTO e FOTO: Trasfusione CRS Svizzera

Il 21 settembre si è tenuta la «Giornata della buona azione», giunta già alla sua sesta edizione. In 75 località, paesi e cittadine, davanti all'entrata di centri commerciali, nelle piazze centrali, nei mercati settimanali – insomma, ovunque si radunino molte persone – più di 300 volontari hanno allestito i propri stand e informato i passanti sulle cellule staminali del sangue, sul Registro svizzero dei donatori di cellule staminali del sangue, su cosa lega tali cellule alla leucemia e ad altre gravi malattie del sistema ematopoietico e su come è possibile salvare una vita con un semplice gesto.

Per Trasfusione CRS Svizzera, che gestisce il Registro dei donatori di cellule staminali del sangue, questo «lavoro sul campo» è un supporto molto prezioso. Chiunque sia sceso almeno una volta per strada a distribuire volantini, raccogliere firme o informare i passanti a favore di una causa, sa bene che non è sempre una passeggiata! Abbiamo parlato con due samaritane per scoprire cosa le motiva a impegnarsi.

### Stand informativo davanti all'entrata di un outlet

«Da sempre mi chiamano «Madre Teresa», aiutare è nel mio DNA», ride Jacqueline Labhard, dei «Samaritains du Coeur de la Côte» del Cantone di Vaud, la sezione che presiede dal 2015. È già la quarta volta che la sua sezione partecipa alla «Giornata della buona azione». L'iniziativa è nata da Jacqueline Labhard, un'infermiera qualificata e quindi sensibile alle questioni mediche. «Nel frattempo, però, tutti i membri partecipano, motivati

Jacqueline Labhard con il suo collega Federico all'outlet a Aubonne.



e convinti da questa causa», afferma. Il 21 settembre, i volontari erano presenti con due stand di fronte a un grande outlet a Aubonne, dove hanno attirato l'attenzione dei passanti sulla donazione di cellule staminali del sangue e sull'aiuto per i bambini malati di cancro. «Due tematiche molto compatibili e complementari.»

Anche Jacqueline Labhard, tuttavia, lo conferma: «Non è facile coinvolgere le persone in una conversazione, ma non appena capiscono di cosa si tratta, sono pronte a registrarsi.» La motivazione di Jacqueline Labhard e del suo team è inarrestabile, anche dopo la quarta edizione e i successi ottenuti.

### **Persone ben informate a Nidvaldo**

Quest'anno Barbara Stierli della sezione samaritana di Buochs (NW) ha partecipato per la quarta volta alla «Giornata della buona azione» con il suo team. In tale occasione, la collaborazione con la sezione samaritana di Ennetbürgen si è rivelata particolarmente proficua. Durante questa giornata, quattro di loro hanno promosso questa causa davanti alla filiale Migros di Buochs, rimanendo stupiti da quante persone erano già molto ben informate. «Abbiamo incontrato anche alcuni passanti già registrati», racconta felice Barbara. «Molte persone nella nostra regione si ricordano di Fabio.» Per il giovane di Nidvaldo, che soffriva di

una malattia molto rara del sistema immunitario, alcuni anni fa si è cercata – purtroppo invano – una donazione di cellule staminali del sangue compatibile. Fabio non è sopravvissuto alla grave malattia. Il suo destino e la ricerca di una donazione adeguata avevano commosso molto gli abitanti di Nidvaldo.

Quest'anno però c'è stato anche un momento speciale di felicità: «Per la nostra più grande gioia, Lisa Steffen, che ha sofferto di leucemia linfatica ed è sopravvissuta grazie a una donazione di cellule staminali del sangue, ci ha fatto visita al nostro stand», dice Barbara.

### **Ogni registrazione conta**

Tutti gli esempi lo dimostrano: l'ampliamento del Registro svizzero dei donatori di cellule staminali del sangue e l'informazione su cosa sia una donazione di cellule staminali del sangue possono salvare vite e danno speranza. Attualmente ci sono più di 140 000 persone registrate. Grazie all'impegno di innumerevoli volontari samaritani, il Registro continuerà a crescere anche quest'anno. Noi di Trasfusione CRS Svizzera ringraziamo di cuore per questo impegno volontario di valore inestimabile.

### **Per ulteriori informazioni:**

[www.sbsc.ch/it](http://www.sbsc.ch/it)

# Nella Surselva le lezioni di nuoto hanno un nome: Suor Berta

**Una monaca per bagnino? I corsi della SSS si tengono in un monastero? Ciò che di primo acchito appare assurdo è stato per tanti anni una realtà per le suore domenicane di Ilanz.**

**Moltissime delle persone tra Disentis e Coira che hanno messo piede nelle acque della regione conoscono Suor Berta.**

**TESTO e FOTO: Urs Höltschi (SSS)**

Sull'edizione di marzo 2019, «pur» - il periodico della SSS - ha accompagnato l'ambasciatore SSS Renzo Blumenthal al corso per l'ottenimento del brevetto Base Pool a Coira. Durante lo svolgimento del corso ricorreva sempre lo stesso nome: «Suor Berta». «pur», insieme a Georg Rahn, il suo formatore di allora, ha voluto andare a fondo di questo mistero direttamente a Ilanz, suo luogo di vita e di attività benevola.

L'allegro canto dei grilli è la prima cosa che colpisce quando si arriva al monastero delle suore domenicane. Gli insetti nascosti nell'erba alta sembrano fare a gara per attirare l'attenzione, al contrario dell'accoglienza, che avviene nell'assoluta quiete, da parte della donna in abito religioso bianco, Suor Berta Maissen. Con un'espressione di pace profonda e al contempo sprizzante di gioia

di vivere, la donna dà caldamente il benvenuto ai suoi ospiti.

## Un incontro caratterizzato da amicizia e rispetto

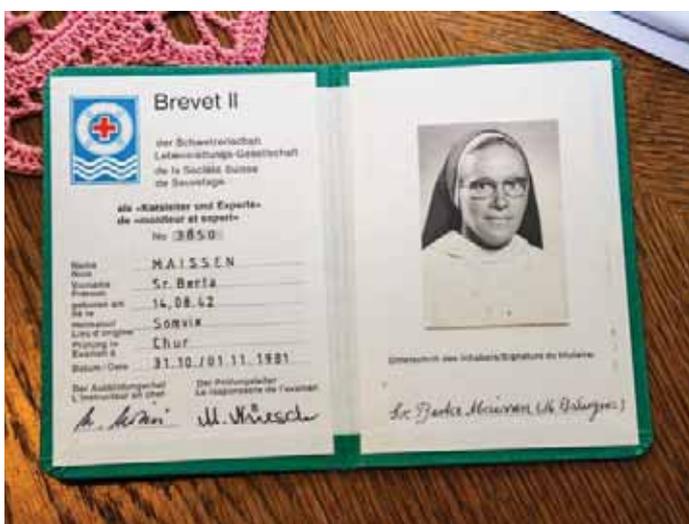
Suor Berta e il suo ospite Georg Rahn si conoscono da tempo. Pur trattandosi con rispetto, li lega un rapporto di grande amicizia. Georg Rahn ha un ricordo vivo del loro primo incontro nel 1979: «tutti gli altri partecipanti avevano già abbandonato la piscina Obere Au dopo l'esame d'ammissione per il Brevetto I. Solo Suor Berta e la sua consorella Suor Michaelis indugiavano ancora. Alla fine si decisero a dirmi che volevano assolutamente fare un tuffo dalla piattaforma», racconta ridendo.

Da allora ne è passata di acqua sotto i ponti del Reno, in cima alle cui sponde sorge il monastero delle suore domenicane di Ilanz. L'attuale monastero è stato eretto nel 1969 e fino al 1989 offriva un proprio istituto scolastico con collegio. Proprio per questa scuola, con la ristrutturazione del monastero, venne costruita anche una piscina coperta che ha influenzato in modo significativo la vita di molta gente della Surselva e anche la storia di Suor Berta.

## Una scelta che nasce nel profondo del cuore

Il desiderio di prendere i voti si fa sentire sin dall'età di cinque anni. «Ma non è qualcosa che puoi programmare, e tanto meno forzare. La con-

Suor Berta è rimasta fedele alla sezione di Coira della SSS e ha frequentato con successo il Brevetto II.



Suor Berta Maisen e Georg Rahn, suo ex formatore, ricordano assieme il loro primo incontro avvenuto 40 anni fa.



vinzione nasce nel profondo del cuore.» Nel 1960, a diciotto anni, Suor Berta decide di consacrarsi all'ordine domenicano.

Suor Berta cresce insieme a undici sorelle consanguinee in una fattoria a un'ora di distanza sopra Sumvitg. Ovviamente, questo la porta nei primi anni nel monastero a svolgere soprattutto mansioni agricole. Impara a nuotare da Suor Jovita. «Spesso ci spaventava per spiegarci la pericolosità dell'acqua e il rischio di annegare», ricorda Suor Berta.

Nel novembre del 1976, Suor Berta assume un nuovo compito presso la procura missionaria in Germania. «È lì che ho scoperto la mia passione per il nuoto e per l'acqua, ottenendo il brevetto di nuotatrice di salvataggio presso la DLRG.» La voce sulla passione per l'acqua di Suor Berta si sparge presto anche nella casa madre a Ilanz. Dopo soli due anni trascorsi in Germania viene pregata di ritornare e di assumersi la responsabilità della piscina coperta.

### «Nessuna paura, sono qui!»

«Inizialmente non ero sicura di riuscire a gestire tutto da sola e in modo corretto», ammette apertamente Suor Berta. «Per questo non ho esitato ad annunciarmi alla SSS di Coira. Sono molto grata alla SSS per tutto ciò che ho potuto imparare!» A Coira incontra l'appassionato capocorso Georg Rahn che vive lì da 57 anni ed è attivo nella SSS da 51 anni. «I grigionesi sanno sciare in modo eccezionale, ma non sono molto predisposti per il nuoto», sorride Rahn.

«Quando nel 1979 assunsi la responsabilità della piscina coperta, circa l'80 per cento degli allievi non sapeva nuotare», conferma Suor Berta. Oggi si tratta forse di un 10 per cento. «Durante i corsi di nuoto rassicuro sempre i bambini: «Non dovete aver paura, io sono qui!» La paura blocca e basta.»

### La piscina diventa una vera istituzione

Dopo il Brevetto I, Suor Berta mantiene la sua attività nella sezione della SSS di Coira, facendo anche il Brevetto II. «Il nostro ordine è sempre stato molto aperto. Ho potuto continuare a formarmi anche nel nuoto di salvataggio.» A partire dal 1981 Suor Berta inizia a tenere corsi di nuoto per le scuole, offre annualmente corsi per il «Lasciapassare vacanze» di Pro Juventute nella piscina interna del monastero, corsi per i brevetti giovanili e corsi per il Brevetto I. «A un certo punto i docenti tornarono a occuparsi almeno dei corsi di nuoto regolari», ricorda.

Nel 2012, le suore domenicane di Ilanz devono a malincuore chiudere la loro piscina. «Il risanamento necessario e soprattutto la gestione successiva non sarebbero più stati sostenibili finanziariamente. Tuttavia, fino alla chiusura, ogni mattina mi alzavo alle 4.00 per fare la mia nuotata di un chilometro», ricorda ancora Suor Berta.

La domanda sul numero di bambini che hanno imparato a nuotare con lei la fa riflettere: «direi che certamente si tratta di qualche centinaia», afferma scherzosamente. Georg Rahn ride: «Suor Berta, non credi di avere tralasciato uno zero?»

# Date importanti per l'anno 2020

Mese	Giornata	Data/Luogo	Osservazioni
<b>Gennaio</b>	Conferenza risultati Gioventù	Sa 11.01.	
	Riunione Comitato centrale	Ve 24.01.	
	Giornata formatori OC	Sa 25.01.	Arrivo la sera
	Workshop Implementazione strategia	Sa 25.01.	prima
	Workshop Implementazione strategia	Sa 25.01.	
	Termine d'inoltro del Rapporto annuale (in Extranet)	Ve 31.01.	
<b>Febbraio</b>	Giornata quadri KaBJ	Sa 22.02.	
<b>Marzo</b>	Giornata del malato	Do 01.03.	
	Riunione Comitato centrale	Sa 14.03.	
	Riunione Commissione Gestione	Sa 14.03.	
	Conferenza di primavera Associazioni cantonali	Sa 21.03.	
<b>Aprile</b>	Formazione quadri Gioventù (f)	Ve 10.04. - Do 12.04.	
	Riunione Comitato centrale	Ve 17.04	
<b>Maggio</b>	Giornata mondiale della Croce Rossa	Ve 08.05.	Sempre l'08.05.
	Formazione quadri gioventù (tedesco)	Gio 21.05. - Sa. 23.05.	
	Conferenza per la formazione e la formazione continua (t, f, i)	Ve 29.05.	
<b>Giugno</b>	Campo Gioventù FSS (f)	Sa 30.05. - Lu 01.06.	
	Campo Gioventù FSS (t)	Sa 30.05. - Lu 01.06.	
	Riunione Comitato centrale	Ve 12.06.	
	Workshop Comitato centrale (senza GS)	Sa 13.06.	
	Assemblea generale dei Delegati	Sa 20.06./Arbon (TG)	
	Riunione Commissione della gestione	Do 21.06./Arbon	Elezione di un nuovo membro
	Assemblea della Croce Rossa	Ve 26.06. - Sa 27.06./Brunnen (SZ)	
	Termine per la comanda Medaglie Henry Dunant	Ma 30.06.	
<b>Luglio</b>	Campo giovani AULA	Sa 18.07. - Sa 25.07./Lenk (BE)	
<b>Agosto</b>	Colletta samaritana	24.08. - 05.09.	
	Riunione Comitato centrale	Ve 14.08.	
<b>Settembre</b>	Giornata mondiale dei Primi soccorsi	Sa 12.09.	Sempre il secondo sabato di settembre
	Riunione Commissione della Gestione con visita alla sede centrale	Gio 24.09.	
	Riunione Comitato centrale	Ve 25.09.	
<b>Ottobre</b>	Riunione comune Comitato centrale FSS e Croce Rossa		
	Giornata autunnale quadri KaBJ	Sa 31.10.	
<b>Novembre</b>	Incontro annuale del presidio SSTS-FSS	Da stabilire	
	Riunione del Comitato cantonale	Sa 14.11.	
	Conferenza d'autunno	Sa 21.11.	
<b>Dicembre</b>	Giornata di scambio di esperienze per incaricati cantonali formazione e formazione continua (t, f, i)	Da stabilire	
	Giornata degli Ex	Gio 03.12.	

Sono riservati cambiamenti

## ORARI DI APERTURA DELLO SHOP E DELLA SEDE CENTRALE

A causa del regolare inventario, lo Shop della FSS resterà chiuso lunedì e martedì 9 e 10 dicembre prossimi. A partire da mercoledì 11 dicembre tutte le comande potranno di nuovo essere trattate ed evase come d'abitudine.

Inoltre fino a lunedì 23 dicembre compreso, alle 16.30, sia gli uffici della sede centrale che lo Shop della Federazione svizzera dei Samaritani saranno

aperti regolarmente secondo gli usuali orari. A partire da martedì 24 dicembre e fino a domenica 5 gennaio 2020 il Segretariato centrale e lo Shop saranno invece chiusi per le festività natalizie e di fine anno. Da lunedì 6 gennaio 2020, tutti i collaboratori della FSS saranno di nuovo a disposizione. I collaboratori della sede centrale augurano a tutti i lettori un buon periodo dell'Avvento, delle felici feste natalizie e un Buon Anno Nuovo!

## I PROSSIMI NUMERI

Edizione-Nr.	Termine redazione	Apparizione
01/2020	10.01.2020	12.02.2020
02/2020	07.04.2020	13.05.2020
03/2020	10.07.2020	12.08.2020
04/2020	16.10.2020	18.11.2020

### Contatto:

Redazione «oggi Samaritani»  
Casella postale, 4601 Olten  
redazione@samaritani.ch

Inviare la vostra lettera preferibilmente per e-mail o per posta cartacea ai recapiti della redazione.

Il prossimo numero di «oggi Samaritani» sarà pubblicato il 12 febbraio 2020; la scadenza per l'invio del materiale è il 10 gennaio 2020.



## SIAMO TUTT'ORECCHI

Avete un'idea originale per un'esercitazione o su come si possa fare in un modo diverso? Comunicatecelo e condividetelo con noi. State prevedendo una collaborazione con altre organizzazioni, istituzioni o comunità di interesse sociale? Siamo tutt'orecchi. Pubblichiamo volentieri eventi e manifestazioni del mondo samaritano e vi accompagnamo pure nei contatti con i mass media. Scriveteci e aiutateci a divulgare il lavoro dei samaritani.

## GIOCHI: LE SOLUZIONI DELLA P. 24

P	F		R	R	A		A	C	
P	R	E	P	A	G	A	T	A	T
O	L	S	T	R	A	D	A	L	I
D	U	B	S	O	R	A	E	G	R
P	E	C	C	I	A	G	E	T	H
Z	A	R	S	E	R	T	I	S	P
Z	P	I	V	O	T	N	I	S	A
C	A	L	L	A	R	S	A	N	N
P	A	S	S	A	T	E	M	P	O
R	E	A	N	N	I	A	T	E	N
M	I	A	O	I	T	E	R	A	T
A	N	T	I	A	E	R	E	O	

VITALITA

1	4	7	6	2	9	5	3	8
2	3	5	7	8	4	6	1	9
6	9	8	5	1	3	2	4	7
4	1	9	8	5	2	3	7	6
7	8	6	3	9	1	4	5	2
3	5	2	4	6	7	8	9	1
8	6	4	9	7	5	1	2	3
9	2	3	1	4	6	7	8	5
5	7	1	2	3	8	9	6	4

6	5	7	8	9	2	1	4	3
4	9	3	1	5	7	8	2	6
1	2	8	4	6	3	9	5	7
8	1	6	7	3	4	2	9	5
7	3	5	2	1	9	4	6	8
2	4	9	5	8	6	7	3	1
3	6	4	9	7	8	5	1	2
5	7	2	3	4	1	6	8	9
9	8	1	6	2	5	3	7	4

Organisation de sauvetage de la CRS  
Rettungsorganisation des SRK  
Organizzazione di salvataggio della CRS

**Croix-Rouge suisse**  
**Schweizerisches Rotes Kreuz**  
**Croce Rossa Svizzera**



**S+** **samaritani**

Federazione svizzera dei samaritani  
Martin-Disteli-Strasse 27  
4601 Olten

[www.samaritani.ch](http://www.samaritani.ch)