

La Croce Rossa nei Caraibi

Pagina 04



Collaborazione
Storia di sinergie
riuscite a Morat

Pagina 8

Rivista federativa
Le novità a partire
dal febbraio 2018

Pagina 9

Sezioni ticinesi
Ambrì-Piotta
festeggia i 75 anni

Pagina 16

Jambes lourdes : pourquoi sommes-nous nombreux à en souffrir ?

Drainastim combat les 3 raisons des jambes lourdes, gonflées et douloureuses !

Si vous avez les jambes lourdes, enflées, fatiguées ou pire que vous souffrez de varices, de douleurs dans les genoux voire de diabète de type II, il est fort probable que tous ces problèmes viennent de 3 raisons essentielles... Bonne nouvelle, le manque d'exercice n'est pas la raison principale ! Seul **Drainastim**, un tout nouveau procédé traitant, permet de lutter simultanément et efficacement contre ces 3 raisons.

- ✓ Améliore la circulation sanguine
- ✓ Réduit la fatigue musculaire
- ✓ Soulage les douleurs et les gonflements
- ✓ Idéal pour lutter contre l'arthrose, l'hypertension et le diabète de type II
- ✓ Empêche les crampes
- ✓ Réduit la rétention d'eau
- ✓ Évite la rigidité des articulations

Après une longue journée, vous pouvez avoir la sensation de jambes lourdes, fatiguées, voire enflées... **Drainastim** a été conçu pour améliorer votre circulation sanguine, réduire la fatigue musculaire et soulager les douleurs et les gonflements.

Un 2^e cœur dans les mollets

Un adulte moyen possède environ 4 à 5 litres de sang. Les artères transportent le sang vers le cœur. Ce sont des vaisseaux sanguins qui libèrent le sang oxygéné du cœur aux jambes, aux bras et aux autres parties du corps pour permettre les mouvements. Les veines transportent le sang utilisé vers le cœur. Lorsque nous marchons, le retour veineux (le retour du sang vers le cœur) s'effectue grâce à la compression des vaisseaux de la voûte plantaire, qui propulse le sang vers le haut du corps. De même, la contraction des muscles des mollets joue un rôle majeur dans l'ascension du sang vers le cœur. Ce rôle primordial leur vaut leur surnom de "2^e cœur".

Mais tout ce système ne peut fonctionner que si le sang est empêché de redescendre sous l'effet de la gravité. Pour cela, les veines sont équipées de clapets anti-retour appelés valvules... Parfois, les valvules se détériorent et ne se referment plus au passage du sang : la circulation sanguine n'est plus aussi performante et entraîne une stagnation du sang dans les veines superficielles avec pour premières conséquences un effet "jambes lourdes", des fourmillements, des crampes, des douleurs...

L'électrostimulation musculaire, une technologie de renommée internationale

Le fonctionnement de **Drainastim** est simple et sans danger. **Drainastim** émet des micro impulsions électriques via la plante des pieds afin d'activer les nerfs et de contracter ainsi les muscles des pieds et des mollets. Les muscles se relâchent ensuite et libèrent le sang congestionné durant le premier mouvement. À intervalle régulier, l'électrostimulation crée un effet de pompage dans les veines (comme si vous étiez en train de marcher) pour réactiver la circulation sanguine dans les différentes parties du corps.



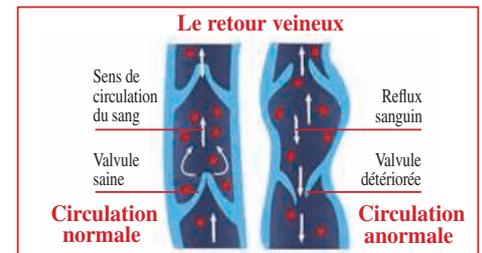
Les 3 raisons des jambes lourdes et douloureuses

- La première raison des jambes lourdes est malheureusement

héréditaire. Votre organisme ne permet pas un retour veineux suffisant. Une sorte de pompe veineuse va permettre au sang de remonter du bas des jambes vers votre cœur. Ne vous inquiétez pas, plus d'une personne sur 3 (soient près de 18 millions de personnes) souffre de cette insuffisance en France. **Drainastim** en quelques minutes par jour va remettre en fonction cette pompe. Ce deuxième cœur

situé dans votre mollet va fonctionner à fond pendant toute votre séance et encore des heures après, grâce aux ondes programmées dans ce tout nouveau procédé traitant.

- La deuxième raison est liée à une insuffisance musculaire dans cette partie du corps (le mollet et autres muscles de la jambe). Même si votre pompe est prête à fonctionner, elle n'arrive pas à s'enclencher comme un moteur n'arriverait pas à démarrer. Le procédé traitant **Drainastim** réenclenche votre pompe veineuse tout en assurant que tout le bas des jambes se muscle sans effort, et ceci grâce à l'électromusculature réalisée au travers de votre voûte plantaire.
- Enfin la troisième raison est le manque de mouvement, souvent aggravé par une position assise ou debout trop prolongée. Les



Danièle Evenou

"Je croyais que jambes lourdes et douleurs articulaires étaient une fatalité, jusqu'au jour où j'ai découvert **Drainastim**"

Comme Danièle Evenou, adoptez **Drainastim** pour en finir avec les crampes, les jambes lourdes et fatiguées et les pieds gonflés !

Depuis des années, Danièle Evenou, qui nous enchante au théâtre, au cinéma et à la télévision, paraît rayonnante et toujours en forme.



Danièle Evenou
Actrice, héroïne inénarrable de Marie Perle

Installez-vous confortablement dans votre fauteuil et posez vos pieds nus sur l'appareil.



Vous pouvez aussi en profiter pour utiliser les 8 électrodes pour tonifier votre corps ou soulager des douleurs.



Grâce à la ceinture d'électrostimulation, vous stimulez aussi vos muscles abdominaux pour un ventre plat.



Bon de commande

397-9

OUI, je commande contre facture plus participation aux frais d'envoi (Fr. 6.90) comme suit :

..... **Drainastim XT**, N° d'art. 2196 **Fr. 249.-**

(Indiquer la quantité)

Madame Monsieur

Nom : Prénom :

Rue/N° :

NPA/Lieu :

N° de tél. :

Prière d'envoyer à : TRENDMAIL AG, Service-Center, Weinfelderstrasse 6, 8560 Märstetten

Commander rapidement ? Par tél. : 071 634 81 25, par fax : 071 634 81 29 ou sur www.trendmail.ch

Editoriale

Verso una nuova rivista federativa

Quello che avete tra le mani, è il penultimo numero della rivista «oggi Samaritani» così come la conoscete ormai da diversi anni.

Come avrete saputo, o letto proprio su questa rivista (vedi articolo a pagina 9) alla redazione centrale di Olten sono infatti in corso gli ultimi preparativi per lanciare la nuova pubblicazione nel febbraio del 2018. Il più grande cambiamento sarà il ritmo di apparizione della rivista, che passerà dagli attuali 10 numeri annui a 4. Aumenteranno però le pagine che saranno in media una cinquantina per edizione. E, altra grossa novità: i contenuti della rivista saranno identici in tutta la Svizzera, ossia nelle tre regioni linguistiche (Ticino e Moesano; Svizzera romanda e Svizzera tedesca). La rivista potrà però comprendere delle pagine delle Associazioni cantonali e delle Sezioni, e queste verranno pubblicate solo nella rispettiva regione linguistica.

Inoltre cambieranno sia la grafica che i contenuti. Ogni numero avrà infatti un «fil rouge», ossia un tema che verrà sviluppato e approfondito con vari articoli.

Potranno ancora essere pubblicate notizie o eventi delle Sezioni, ma queste notizie dovranno avere una rilevanza cantonale o anche nazionale. Devono insomma poter interessare anche le altre Sezioni ed essere magari utili per loro quale spunto. Questo, per le Sezioni e soprattutto per quelle che ci mandavano spesso i loro articoli e i loro comunicati da pubblicare, è un grande cambiamento.

Invitiamo tuttavia le Sezioni a volerci contattare anche in futuro per discutere assieme alla redazione centrale sulla loro idea o proposta di articolo.



**Mara Zanetti
Maestrani**

Reportage

04 La CRS interviene nei Caraibi

I disastrosi uragani che si sono abbattuti in agosto e settembre sulle Isole Caraibiche hanno lasciato una lunga scia di danni e disagi che hanno richiesto anche l'intervento della Croce Rossa svizzera.



Attualità

08 Una collaborazione a tre

Nella regione di Morat, le Sezioni Samaritane collaborano in modo costruttivo con il locale Servizio autolettiga e con il Corpo dei Pompieri. Vediamo come sono nate e come funzionano queste collaborazioni.

09 La nuova rivista federativa, primo numero in febbraio

Ecco altre informazioni sulla nuova rivista federativa, di cui dal 2018 sono previsti 4 numeri annui invece degli attuali 10. In questo numero trovate altre informazioni importanti sui contenuti futuri della rivista.

Buono a sapersi

12 Alimentazione e malattie psichiche

Esiste un rapporto tra quello che mangiamo e le malattie psichiche? Sembra proprio di sì; vediamo cosa dicono medici ed esperti.



Associazione e Sezioni

16 La Sezione di Ambri-Piotta festeggia i 75 anni

Un ciclo di conferenze e incontri per sottolineare il prestigioso traguardo. La Sezione di Lumino ha partecipato all'azione di sensibilizzazione sulla donazione di cellule staminali del sangue.



L'intervento delle squadre di soccorso della Croce Rossa svizzera sulle isole caraibiche si sta rivelando davvero fondamentale. (Foto: Shutterstock)

Il soccorso internazionale della Croce Rossa svizzera (CRS)

Agire rapidamente, ma pensare al domani

Dallo scorso settembre, sono due i Team di soccorso in caso di catastrofi della CRS ad essere impegnati nei Caraibi. Mentre, sui media, dei devastanti uragani che hanno colpito le isole non se ne parla ormai già più, sul posto continua invece l'assistenza alla popolazione colpita, incentrata sulla ricostruzione.

Testo e intervista: Sonja Wenger;
Foto: The Netherlands Red Cross,
Arie Kievit

Quando leggerete queste righe, le conseguenze catastrofiche e drammatiche lasciate dai due uragani su diverse isole dei Caraibi, letteralmente martoriate dalla forza della natura dalla fine di agosto alla fine di settembre scorso, saranno ormai già scomparse dalle notizie dei giornali. Altri eventi hanno preso il sopravvento. Attentati e altre catastrofi si sono verificati nel frattempo; ovunque ci sono persone che hanno bisogno di aiuto. Proprio

in questi giorni, il primo Team di soccorso d'urgenza della Croce Rossa svizzera attivo sull'isola caraibica di S. Martin sta per essere sostituito, poiché comunque per la popolazione della regione il ritorno alla quotidianità richiede ancora molto tempo. Il primo Team, composto da cinque specialisti in logistica diretti da Thomas Büeler (vedi intervista nelle prossime pagine), è stato attivato dalla Federazione internazionale delle Società della Croce rossa dopo l'uragano Irma e ha raggiunto l'isola disastrosa lo scorso 14 settembre. L'uragano, della potenza di categoria 5, ha causato le distruzioni peggiori proprio a

S. Martin e su diverse isole vicine. E solo alcuni giorni dopo la violenza di Irma, un altro uragano formatosi nella regione e della stessa virulenza distruttrice, ha purtroppo peggiorato ulteriormente i danni. Le operazioni di soccorso subito approntate dopo la prima tempesta, avevano dovuto esser interrotte per motivi di sicurezza.

Si è più sicuri in prigione

«Durante l'uragano Maria, i nostri uomini hanno dovuto dormire due notti nelle prigioni dato che quello era l'edificio più sicuro dell'intera isola», racconta Beatrice Weber,



Alcuni dei collaboratori locali della Croce Rossa mentre sono impegnati in interventi e aiuti sulla piccola isola di S. Martin.

responsabile-capo del servizio di aiuto in caso di catastrofi della CRS a Berna. Nel frattempo, a S. Martin era in corso la distribuzione dei beni di prima necessità (acqua potabile, generi alimentari e teloni per proteggersi dalle piogge incessanti) in tutte le abitazioni e gli alloggi d'emergenza. «Una seconda squadra della CRS si trova sull'isola caraibica di Dominica, dove l'entità dei danni è davvero drammatica», osserva Weber. «Possiamo supporre che lì il 90% delle abitazioni dell'isola è stato danneggiato o addirittura completamente distrutto.» Inoltre considerato il fatto che si tratta di isole collinose, le forti e incessanti piogge hanno causato anche frane e smottamenti che hanno reso ancora

più difficile sia l'approvvigionamento della regione con beni di prima necessità che le operazioni di sgombero delle macerie. Attualmente la delegata della CRS e architetta Regina Wenk sta verificando e definendo, assieme a un Team internazionale della CR stessa, quali sono le priorità d'intervento sull'isola di Dominica, in particolare valutando le condizioni degli edifici per avviare la prima fase di ricostruzione. Con il suo Team Beatrice Weber coordina tutti gli interventi internazionali in materia di emergenza e aiuto in caso di catastrofi. A sua disposizione per questo scopo ha tra i 30 e i 40 esperti, soprattutto nel settore della logistica e della sanità. Si tratta di due settori d'intervento nei

quali l'aiuto svizzero in caso di catastrofe si è specializzato nel corso degli ultimi anni. Gli specialisti sono generalmente persone alle quali, in sistema di milizia, i datori di lavoro concedono uno o due mesi all'anno. «Si tratta di persone che si esercitano regolarmente per essere sempre pronti ad intervenire; una grande parte del nostro lavoro resta invisibile ai più», afferma Weber.

Due grossi interventi in contemporanea

Tuttavia anche se non tutti vengono impiegati – di regola dipende dal fatto se la Federazione internazionale delle Società di Croce Rossa e della Mezzaluna rossa ne fa richiesta

Soccorsi sul posto

Logistica, sostegno e consulenza

Thomas Büeler, responsabile dei Primi soccorsi logistici della Croce Rossa svizzera è arrivato a metà settembre sull'isola di S. Martin, un piccolo Stato isola nei Caraibi, diviso politicamente in due parti: la parte Sud appartiene infatti alle Antille olandesi; la parte Nord alle francesi. Büeler fa parte del Team svizzero di cinque persone che, assieme alla Croce Rossa olandese, è responsabile per la logistica e la distribuzione dei primi beni di soccorso. Il suo impegno durerà fino al 13 novembre, mentre il resto del Team svizzero è stato sostituito da nuove persone a metà ottobre.

«oggi Samaritani»: Thomas Büeler, le distruzioni su diverse isole caraibiche sono davvero estese e di grossa entità. Come ci possiamo immaginare la situazione della popolazione locale?

Thomas Büeler: una catastrofe di queste dimensioni significa un taglio netto con la quotidianità. In brevissimo tempo cambia tutto. Improvvisamente ci si ritrova senza acqua né elettricità, nulla funziona più: sono fuori uso il frigo, il telefono, i natel. Ci si sente smarriti e impotenti. E quando pure in quel che resta della casa, sono finite tutte le bevande rimaste, allora inizia la sete... I bimbi e i neonati come pure le persone anziane soffrono di disidratazione e la pressione sale lentamente, un sentimento che potremmo definire come «panico». Tuttavia spesso le persone iniziano ad aiutarsi da sole o a vicenda.

E come funziona il sostegno da parte delle Autorità locali?

Bisogna essere coscienti del fatto che, subito dopo simili catastrofi, nella maggior parte dei casi la popolazione è lasciata a sé stessa. Infatti se frane e detriti bloccano le strade, sia le autorità locali che la Polizia o i Pompieri o altri enti di soccorso sono impossibilitati ad intervenire. Spesso anche i rifornimenti di carburante sono interrotti, le pompe di benzina distrutte. Se il Paese non aveva predisposto delle precauzioni, in casi del genere tutto si ferma. E quando anche i mezzi di comunicazione vengono a mancare, pure le autorità preposte ad organizzare gli aiuti sono inefficaci. Per ovviare a tutto questo bisogna che



L'esperto in logistica Thomas Büeler. (Foto: CRS, Caspar Martig)



La ricostruzione richiederà molto tempo.

– gli esperti pronti all'intervento non sono troppi. Lo si vede bene specialmente ora, quando la CRS è attiva sul fronte del soccorso in contemporanea in due grossi interventi: con due squadre nei Caraibi e con più persone in Bangladesh. Durante l'estate, il Paese è stato infatti oggetto di considerevoli inondazioni. La CRS interviene qui in aiuto alla Mezzaluna Rossa bengalese con soccorsi riguardanti beni di prima necessità.

I Primi soccorsi sono solo una parte dell'attività della CRS. Un'altra parte è rappresentata dalle verifiche e valutazioni dei bisogni di interventi mirati e a lungo termine, come pure la loro preparazione. Attualmente la CRS è attiva in ben 26 Paesi con progetti a lungo termine, soprattutto nel settore sanitario. A ciò si aggiungono le operazioni a lunga durata (vedi crisi in Siria).

Un ulteriore aspetto che assume sempre maggior importanza nel lavoro della CRS è la cosiddetta preparazione delle catastrofi. «In Paesi spesso colpiti vengono analizzati i pericoli maggiori, uragani, inondazioni o terremoti. In seguito si cerca di chiarire come i nostri partners locali della Croce Rossa possono prepararsi al meglio.»

La ricostruzione durerà a lungo

Negli scorsi anni ci sono stati molti progressi proprio nel campo della prevenzione. Lo si vede chiaramente nel caso delle isole caraibiche. «Anche se l'entità delle distruzioni dopo l'uragano è stata enorme, il numero dei morti è stato piuttosto contenuto se confrontato con la violenza e la forza degli eventi naturali», aggiunge Weber. Le Autorità del posto sono infatti riuscite non solo a informare per

Continuazione «Soccorsi sul posto»

vengano prese in precedenza delle misure affinché i responsabili dei soccorsi possano incontrarsi il più velocemente possibile e possano stabilire assieme gli interventi prioritari per riportare ordine nel caos. Se questo invece non succede, la popolazione è lasciata a sé stessa fino a tre giorni. Ed è quel che succede nella maggior parte dei Paesi; anche da noi.

Occorre dunque una maggior preparazione alle catastrofi?

Un rapido intervento d'aiuto è possibile solo con una corretta preparazione. Tuttavia capita che molti progetti o cose preparate falliscano a causa di piccoli dettagli. Ad esempio un trasformatore non protetto, una cosa davvero banale, può interrompere un'intera catena di soccorso. Per quanto riguarda la prevenzione delle catastrofi, è sempre e comunque troppo tardi riflettere quando la catastrofe è già accaduta. In questo caso, infatti, la gente non vuole discutere sulle misure edilizie di sicurezza o su altre misure di prevenzione, ma vuole solo che si torni il più velocemente possibile alla normalità. Se si vogliono implementare nuove idee per essere pronti per la prossima catastrofe, bisogna pensarlo e farlo con largo anticipo.

Ogni anno i Caraibi sono colpiti da uragani. Manca quindi una necessaria o completa sensibilizzazione?

La coscienza del pericolo e dei rischi è culturalmente molto diversa. Inoltre bisogna considerare due cose: l'ultimo grosso uragano su S. Martin è stato nel 1995. E secondariamente nella gente non manca necessariamente la conoscenza dei pericoli, quanto piuttosto le necessarie risorse per poter costruire le case in modo sicuro. Una gran parte della popolazione vive infatti alla giornata o grazie al turismo. Attualmente questo settore è totalmente fermo. Alcune cose hanno però funzionato molto bene, come ad esempio l'evacuazione; anche i lavori di sgombero delle macerie procedono bene.

Quali sono le prossime grandi sfide?

Chiaramente l'approvvigionamento di acqua, cibo, elettricità e alloggi d'emergenza. Ma anche una compensazione dei redditi persi. Poi seguono le questioni relative alla ricostruzione, alla gestione dei rifiuti e alla sicurezza delle abitazioni.

Qual è esattamente il vostro settore d'azione e quali sono i vostri compiti?

Essenzialmente si tratta di tutti i compiti logistici necessari per la distribuzione dei beni di soccorso e per la lavorazione o il trasporto di materiale e merce vari. Aiutiamo pure i volontari e i collaboratori della locale Croce Rossa. La loro motivazione è molto grande e hanno da subito lavorato con molto impegno. Tuttavia molti di loro sono colpiti in prima persona dalle conseguenze dell'uragano. Cerchiamo pertanto di alleggerirli affinché possano stare con le loro famiglie e possano trovare le energie necessarie per la ricostruzione. Se poi troviamo qualcosa che non funziona nelle strutture locali, offriamo la nostra consulenza per migliorare le cose. Pianifichiamo anche gli interventi futuri a dipendenza dei bisogni.

C'è uno scambio tra gli altri Team della Croce Rossa della regione?

Certamente. Interveniamo assieme ai volontari e ai collaboratori delle Croci Rosse locali. Ad esempio i rappresentanti della CR delle isole vicine di Aruba e Curaçao (che non sono state toccate dagli uragani) sono giunti tra i primi sulle isole, anche con personale medico. I Team internazionali sono stati mobilitati solo quando si è appurato che era necessario un aiuto a livello organizzativo. Ora sull'isola lavoriamo in stretta collaborazione con la Croce Rossa francese che è attiva nella parte Nord di S. Martin. Se necessario, ci scambiamo anche beni e materiale. Possiamo davvero dire che siamo una grande famiglia della Croce Rossa.

Buono a sapersi

Una scia di distruzione

L'uragano Irma, formatosi a fine agosto sull'Oceano Atlantico, ha lasciato una scia di distruzione in più di dieci Paesi e località, tempeste nefaste che si sono protratte fino a metà settembre sulle isole dei Caraibi spingendosi poi sulla terra ferma verso le coste degli Stati Uniti.

La Federazione internazionale delle Società della Croce Rossa e della Mezzaluna Rossa ha segnalato danni su larga scala in Antigua e Barbuda, in parte delle Antille britanniche, olandesi e francesi, nelle Bahamas, a Cuba, ad Haiti, nella Repubblica Dominicana, sulle isole di S. Kitts e Nevis come pure negli USA. Inoltre l'uragano Maria, che ha subito seguito la tempesta Irma, ha lasciato una devastante e ulteriore scia di distruzioni e danni sulle isole di Dominica e Puerto Rico. La Federazione coordina quindi le operazioni di soccorso alla popolazione con le organizzazioni locali della Croce Rossa e con l'aiuto dei Teams internazionali.

Gli effetti e i danni causati nei Paesi toccati dagli uragani comprendono inondazioni e allagamenti, distruzione di zone abitate, carenza di acqua potabile, interruzioni della corrente elettrica, grossi danni all'agricoltura, possibili malattie ed epidemie causate dalle punture di insetti (zanzare) o dall'acqua inquinata, rischi dovuti all'instabilità delle abitazioni e crolli delle strutture di sicurezza, come pure milioni di persone evacuate, nonché la morte di più di 200 persone.



tempo la popolazione, ma anche a convincerla della necessità di mettersi in sicurezza. La popolazione dei Caraibi è attualmente confrontata con sfide difficilmente immaginabili dalla maggior parte delle persone: infatti ora non si tratta solo di ripristinare l'approvvigionamento di base con acqua potabile, cibo o elettricità, bensì anche di ricostruire le abitazioni e le infrastrutture e, non da ul-

timo, di individuare nuove fonti di reddito per la popolazione. Molti abitanti dei Caraibi erano in fatti in un modo o nell'altro dipendenti dal settore del turismo.

Anche in questi casi è possibile richiedere l'aiuto della CRS: infatti le persone bisognose possono essere sostenute finanziariamente con un «Cash Assistance Programme». Inoltre le donazioni che non sono state utilizzate

per gli aiuti d'emergenza, verranno utilizzate successivamente e in varie tappe per le importanti operazioni di ricostruzione.

Info sugli interventi e sulle attività della CRS si trovano sul sito www.redcross.ch della CRS, rubrica menu Nel Mondo > Aiuto in caso di catastrofe, rispettivamente Prevenzione delle catastrofi.

La direttrice

Un obiettivo comune

La buona e consolidata collaborazione tra Sezioni Samaritane e gli enti di soccorso, come i Servizi ambulanza, è di grande importanza, laddove esiste una reciproca e schietta cooperazione. Non senza ragione, i Samaritani sono considerati un anello indispensabile della catena di salvataggio. Non solo essi insegnano le misure di primo soccorso alla popolazione e prestano Servizi sanitari in occasione di manifestazioni. I Samaritani sono infatti sempre più presenti anche nei Dispositivi d'allarme locali e/o cantonali o si mettono a disposizione nei Gruppi di First-Responder.

Affinché questa collaborazione funzioni bene, bisogna conoscersi, essere sicuri sulle procedure da adottare, avere fiducia reciproca e sapere che si può contare sugli altri. In molti casi questo funziona ottimamente e crea uno scambio costruttivo e interessante per tutte le parti, come lo mostra l'esempio riferito in questa rivista a pagina 8 dalle Sezioni Samaritane della regione di Morat che collaborano con l'Ambulanza e il Corpo Pompieri locali.

A volte capita però che questa collaborazione non riesca bene. Infatti, spesso dove molte persone sono chiamate a lavorare assieme, i sentimenti di simpatia o antipatia influiscono in modo significativo e non sempre collaborare risulta piacevole. Ma proprio in questi casi è importante non scoraggiarsi, persistere e tener presente che tutti assieme siamo al servizio della società e soprattutto di coloro che hanno bisogno del nostro aiuto.



Questa è la base di ogni motivazione che porta sempre e comunque al riconoscimento a lungo termine.

Regina Gorza

Collaborazione tra enti di soccorso

Ben equipaggiati per il futuro

In settembre, le dieci Sezioni Samaritane della Regione di Morat hanno ricevuto dal locale Servizio ambulanza un veicolo di servizio su misura per i loro bisogni. Si è così suggellata una collaborazione tra Samaritani, Ambulanza e Corpo pompieri.



I Samaritani della Regione di Morat davanti al rimorchio sanitario.

Kurt Liniger è direttore da 33 anni del Servizio di soccorso con ambulanza di Morat e dintorni. E pure da 33 anni insegna nei corsi BLS-AED e, da allora in poi, ha sempre versato su un conto apposito i seppur modesti guadagni di questi corsi. Da diversi anni, quindi, egli si chiedeva in quale forma poteva utilizzare questo denaro la cui somma, col passare del tempo, aveva raggiunto un ammontare ragguardevole. Era per lui chiaro che il denaro sarebbe stato impiegato a favore delle Sezioni Samaritane. Lo scorso 30 settembre, questa domanda ha trovato una bella risposta: a Morat, infatti, ha avuto luogo una piccola ma significativa festa nella quale Liniger ha consegnato un grosso veicolo per i Servizi sanitari alla ventina di rappresentanti delle dieci Sezioni Samaritane della regione di Morat. L'interno del grosso rimorchio è ampio e luminoso con, da una parte, una cellula medica e dall'altra un piccolo ufficio e un reparto cucina. La parte riservata



Kurt Liniger, al centro, fornisce spiegazioni ai Samaritani a riguardo dell'equipaggiamento fornito.

all'assistenza comprende due lettini che, a seconda dei bisogni, possono essere trasformati in sei posti a sedere attrezzati contemporaneamente anche per la somministrazione di ossigeno o il monitoraggio con vari strumenti di misurazione. Fanno parte dell'equipaggiamento anche un defibrillatore, apparecchi radio professionali,

una barella, una tenda, diverse sedie pieghevoli, molto spazio per l'archiviazione di documenti come pure un lavandino con 50 litri d'acqua calda, un grande frigo e ovviamente una macchina per il caffè. Oltre a questo meraviglioso rimorchio sanitario, i Samaritani hanno ricevuto dei sistemi di postazione mobile che possono essere integrati con il rimorchio. Questi sistemi potranno completare in modo ottimale i Posti sanitari dei Samaritani.

Un legame che dura nel tempo

Questo regalo suggella una collaborazione e un legame esistenti da molto tempo tra i Samaritani e il Servizio ambulanza di Morat. Infatti, fino alla metà degli anni ottanta, i Samaritani stessi disponevano di un'ambulanza. Come ha ricordato Liniger, nel 1962 furono proprio alcuni Samaritani a fondare il Servizio di ambulanza di Morat. Solo nel 1987 le due entità vennero separate, ma negli statuti del Servizio ambulanza le dieci Sezioni Samaritane figurano ancora in qualità di membri. Questa collaborazione è stata ora allargata al locale Corpo dei pompieri che, in caso di bisogno, potrà far capo al rimorchio sanitario. In cambio, i Pompieri mettono a disposizione altro equipaggiamento, un posto garage e un veicolo da traino. Inoltre verrà approntato un dispositivo d'intervento congiunto con la partecipazione di First-Responder.

Testo e foto: Sonja Wenger

Informazioni sulla nuova Rivista federativa

Cambiamenti e novità a partire dal 2018

«In ogni fine, c'è un nuovo inizio»

Miguel de Unamuno, filosofo spagnolo

Mostrare e far comprendere i retroscena di tematiche e contesti complessi, promuovere lo scambio tra i membri delle Sezioni e delle Associazioni come pure rappresentare una piattaforma per informazioni rilevanti e approfondite su cambiamenti in corso, progetti e servizi: a tutto questo servirà la nuova rivista federativa. Nel 2018 «oggi Samaritani» non solo avrà un nuovo aspetto, ma diventerà anche dal punto di vista del contenuto un mezzo di comunicazione che offrirà alle Samaritane e ai Samaritani informazioni utili sulle loro attività (vedi «oggi Samaritani» N° 9/2017).

Sulle 48 pagine – in media – della nuova pubblicazione, i lettori troveranno in futuro ancora le «Attualità» trasmesse dalla Federazione svizzera dei Samaritani sui suoi progetti, sulle modifiche inerenti disposizioni e regolamenti della formazione e della formazione continua come pure sulle sue Organizzazioni partner. E ci saranno sempre ancora gli articoli della rubrica «Buono a sapersi» su tematiche relative ai Primi soccorsi oppure su questioni mediche specifiche. E non si rinuncerà nemmeno ai Ritratti di Samaritane e Samaritani.

Punti forti e lingue

La novità sarà che ogni numero – 4 le edizioni previste all'anno – sarà focalizzato su una determinata tematica, sempre legata al mondo dei Samaritani. Con l'ausilio di diversi contributi e articoli, le informazioni più importanti ed interessanti delle Sezioni o delle Associazioni cantonali saranno messe in risalto e collocate in un contesto più ampio. In questo modo, le svariate esperienze e le conoscenze dei nostri membri di Sezione avranno una miglior visibilità e accessibilità per tutti i lettori e potranno fungere da ispirazione o utile scambio per altri Samaritani.

L'altra grossa novità è che, con il Nuovo Anno, la rivista federativa uscirà in modo identico in tutte le tre lingue nazionali (le versioni in lingua tedesca, francese e italiana saranno quindi uguali). La Federa-

zione svizzera dei Samaritani è un'organizzazione internazionale e l'identificazione dei Samaritani con il loro movimento si basa anche su valori e azioni comuni. Il nuovo «oggi Samaritani» dovrà riflettere questa realtà e mettere a disposizione dei suoi lettori un mix equilibrato di temi e articoli che siano interessanti per tutti.

Annunci e articoli delle Sezioni

L'identità dei contenuti nelle tre versioni linguistiche avrà quale conseguenza che nelle versioni in lingua tedesca e francese («samariter» e «nous, samaritains») non sarà più possibile, come finora, pubblicare annunci. Dal 2015, infatti, le Sezioni Samaritane di lingua tedesca dispongono di Extranet per la pubblicazione di date, serate, appuntamenti, esercizi ed eventi vari. Tutti sono visibili in Extranet e così continuerà ad essere. Dalla metà di novembre, dunque, non sarà più necessario scegliere un'edizione speciale per la pubblicazione delle date, poiché le nuove registrazioni saranno visibili in Extranet, il giorno successivo all'inserimento. Per gli annunci pubblicati finora sulla rivista in lingua francese, si sta attualmente elaborando una soluzione affinché anche questi annunci possano essere pubblicati in Extranet, e qui resi visibili e sempre aggiornabili. Nella rivista in lingua italiana «oggi Samaritani», invece, non sono quasi mai stati pubblicati annunci di corsi e/o manifestazioni da parte delle Sezioni. In caso di bisogno, tuttavia, questa possibilità è concretizzabile su Extranet.

Non da ultimo, verranno sempre pubblicati gli articoli delle Sezioni, ma solo quelli che riferiranno di interventi, esercitazioni o attività e collaborazioni interessanti e di rilievo. Questi contributi dalle Sezioni saranno selezionati in modo molto più marcato, rispetto ad ora, dalla Redazione che ne accompagnerà la pubblicazione. Le Sezioni disporranno comunque della possibilità di pubblicare annunci per la ricerca di un monitore, oppure per la vendita di materiale o per appelli in vista di grossi Servizi sanitari. Sul prossimo numero della rivista, seguiranno altre importanti informazioni.

Testo e foto: FSS

Buono a sapersi

Date di apparizione del nuovo «oggi Samaritani» 2018

Dal 2018 la nuova rivista federativa «oggi Samaritani» apparirà 4 volte all'anno secondo il seguente calendario:

Edizione	Termine di pubblicazione	Chiusura redazionale (salvo cambiamenti)
N° 1/2018	mercoledì 14 febbraio	venerdì 19 gennaio
N° 2/2018	mercoledì 16 maggio	venerdì 20 aprile
N° 3/2018	mercoledì 15 agosto	venerdì 20 luglio
N° 4/2018	mercoledì 21 novembre	venerdì 26 ottobre

A metà settembre 2018 verrà inoltre spedita la Brochure di pianificazione 2019.



3M (Svizzera) Sagl

Nexcare™ ColdHot™ per l'equilibrio tra uomo e ambiente

3M

La sostenibilità di un prodotto inizia dal suo impiego: una lunga durata di vita, frequente riutilizzabilità e un ampio spettro d'uso preservano le risorse naturali e l'ambiente. Per questo, i cuscinetti di gel Nexcare ColdHot sono dei campioni di versatilità in materia di sostenibilità: un prodotto, due applicazioni – cioè freddo e caldo – e molte possibilità

d'impiego, sempre riutilizzabili e con un gel biodegradabile al 99%*.

Dopo lo smaltimento, il gel può rientrare quasi completamente nel naturale ciclo dei materiali. L'organismo rimane in equilibrio e non viene ulteriormente sottoposto a sostanze farmacologiche. La terapia caldo/freddo con i cuscinetti di gel Nexcare ColdHot è facile e sicura, adatta per tutta la famiglia.

Trattamento «freddo», per esempio, per le contusioni, distorsioni, gonfiore. Trattamento «caldo» per dolore cronico muscolare

e osseo, tensione muscolare, mal di schiena, disturbi mestruali o artrite reumatoide.

* 99% del principio attivo, in conformità alla Direttiva CEE 84/449



Nexcare™ COLDHOT™



Alleviare il dolore naturalmente.



99% GEL BIODEGRADABILE*

Thinsulate

* per B4/449/EEC

I cuscinetti in gel Nexcare™ COLDHOT™ costituiscono un tipo di trattamento semplice, efficace e naturale del dolore.

Sono adatti per l'uso del caldo E del freddo, sono riutilizzabili e alleviano immediatamente il dolore.

Partenaire officiel

 **samaritains**

www.nexcare.ch

3M

BUONO
fr. 20.-
Codice:
SAM17D-W



Per la spesa da casa.

Borse pesanti, addio! Ora la spesa ve la portiamo noi. Prendetevi il vostro tempo per le cose davvero importanti nella vita.

I vantaggi:

- un ampio assortimento – ai prezzi del supermercato Coop
- una selezione davvero unica di oltre 1200 vini d'annata e 200 superalcolici di qualità
- comoda consegna nella fascia oraria prescelta fino alla soglia di casa vostra

Sconto di fr. 20.- sui vostri acquisti online a partire da fr. 200.- su coop@home. Al momento del pagamento inserire il codice «SAM17D-W». Il buono non è cumulabile e può essere utilizzato una sola volta per cliente fino al 31.12.2017.

www.coopathome.ch

coop

Per me e per te. @home

5 dicembre 2017: Giornata internazionale del volontariato

Volontariato al centro dell'opinione pubblica

Solo le Sezioni Samaritane prestano ogni anno in Svizzera centinaia di migliaia di ore di volontariato nel campo sociale e nell'insegnamento dei Primi soccorsi alla popolazione. Ogni anno, grazie alla giornata del 5 dicembre, viene ricordato e apprezzato a livello internazionale questo immenso lavoro di volontariato offerto da moltissime persone.



Il Servizio sanitario dei Samaritani al Marché Concours 2016 a Saignelégier; un'importante forma di impegno sociale.

proprio il volontario è un «contributo irrinunciabile» per l'umanità e per la solidarietà tra la popolazione.

32 milioni di ore nel settore sociale e caritatevole

Circa il 5,4% dei volontari si impegna in ambito sociale o caritatevole. Secondo le statistiche 2016 della Società svizzera di utilità pubblica, ogni anno il volume di lavoro volontario si aggira attorno ai 32 milioni

Contrariamente a quanto si afferma, oggi ancora l'impegno volontario è un trend: un adulto su tre – comunica Benevol Suisse – è infatti attivo, in una forma o nell'altra, nel volontariato. Da quasi 20 anni questa organizzazione è impegnata a favore di un efficiente lavoro di volontariato in Svizzera, dato che

di ore. Con ben 486482 ore complessive prestate in Servizi sanitari, interventi reali, servizi di consulenza e Azioni di donazione di sangue, i Samaritani occupano un posto considerevole. A queste ore si aggiungono, secondo il rapporto annuale 2016 della Federazione svizzera dei Samaritani, ben 187076 ore di insegnamento alla popolazione come pure per la formazione interna e l'aggiornamento continuo di monitori. La giornata internazionale del 5 dicembre, che si svolge dal 1986, è voluta proprio per ringraziare tutte queste persone e rendere visibile il loro encomiabile lavoro; così hanno deciso le Nazioni Unite. Questo appuntamento deve servire per sensibilizzare la popolazione sulla necessità del volontariato e per trovare altre persone disposte ad aderirvi, conscie che senza l'impegno gratuito di milioni di persone, molti servizi sociali utili alla popolazione non potrebbero essere realtà. Anche le Sezioni Samaritane possono attivarsi in questa giornata facendo conoscere le loro attività. Informazioni e materiale utile si trovano su Extranet sotto Cassetta degli attrezzi > Marketing e Comunicazione.

Fonti: www.benevol.ch; www.sgg-ssup.ch

Testo e foto: FSS

Il cibo rende felici?

È possibile guarire da depressioni o ansosce mangiando alimenti sani? L'influenza dell'alimentazione sul cervello è al centro dell'interesse scientifico.



La noce fa bene al cervello?

**Testo: Anne Czernotta
Immagini: Shutterstock**

«L'uomo è ciò che mangia.» Sebbene la frase del pensatore tedesco Ludwig Feuerbach risalga a ben 200 anni fa, il suo significato è rimasto del tutto immutato. La nostra alimentazione influisce infatti sulla composizione dei batteri, virus e funghi presenti nel nostro tratto gastrointestinale (il cosiddetto microbiota intestinale). Se mangiamo una mela, patatine fritte o carne con contorni, il nostro microbiota nell'intestino scompone le molecole di zucchero, produce acidi grassi, sintetizza le vitamine necessarie ed essenziali per vivere, come la vitamina B1, B6, B12 e la vitamina K, e scompone le proteine in amminoacidi, i loro elementi costitutivi. Elimina inoltre le sostanze nocive e i prodotti

metabolici tossici, come ad esempio l'acido biliare. Si occupa anche del nostro approvvigionamento calorico e combatte i batteri nel nostro organismo che possono farci ammalare. Di conseguenza, se parliamo di un'alimentazione «ideale» per le persone, dobbiamo sempre pensare a ciò che è bene per i nostri batteri intestinali.

Ma la nostra alimentazione può realmente influire anche sul nostro benessere o malessere psichico? I nostri batteri intestinali possono farci ammalare, tanto da generare malattie psichiatriche quali depressioni o addirittura una schizofrenia? La ricerca in questi ambiti è ancora agli inizi. Tuttavia, gli studi hanno già dimostrato che il nostro intestino comunica direttamente con il cervello. La nostra alimentazione regola inoltre gli ormoni, i neurotrasmettitori e i segnali

nell'intestino del corpo umano. Questi, a loro volta, possono influire su determinate funzioni, come la formazione di nuovi percorsi neurali, il sistema di ricompensa cerebrale, l'assorbimento di energia, l'appetito, il sonno, l'umore e le funzioni cognitive come il pensiero, il sentire e la percezione.

Possibilità di nuovi approcci terapeutici

Negli anni passati, la scienza ha acquisito molte conoscenze nuove soprattutto in materia di malattie depressive. Osservando l'alimentazione delle persone depresse, appare evidente quanto segue:

- le persone depresse tendono a consumare alimenti con un'alta percentuale di carboidrati e grassi, come patatine fritte, pasta o cioccolato. Questo tipo di alimenti

aumenta la produzione degli ormoni del buonumore nell'intestino. Gli scienziati presumono che le persone depresse consumino questi alimenti più di frequente, per poter gestire meglio i sentimenti negativi.

- Inoltre, nelle feci di pazienti depressi, si riscontrano più spesso determinati tipi di batteri rispetto ad altri.

Risulta perciò interessante la seguente domanda: l'alimentazione potrebbe trasformarsi in un nuovo approccio terapeutico? Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, 350 milioni di persone in tutto il mondo soffrono di disturbi depressivi. Tuttavia, nonostante i grandi progressi nello sviluppo di nuovi trattamenti, finora nessuna misura ha raggiunto un'efficacia decisiva. Infatti, solo un paziente su due risponde al trattamento con antidepressivi; un quinto di tutti i pazienti non risponde né alla psicoterapia, alla fototerapia né ad altre forme di trattamenti antidepressivi. Per di più, i farmaci per il trattamento della depressione possono avere anche forti effetti collaterali.

L'uovo o la gallina?

Sarebbe quindi l'alimentazione il nuovo rimedio contro la depressione? L'idea non è del tutto assurda.

- Uno studio dimostra infatti che l'alimentazione giapponese, a base di tè verde, frutta, prodotti derivati dalla soia e verdura, sem-

bra essere associata a un tasso di depressione più basso.

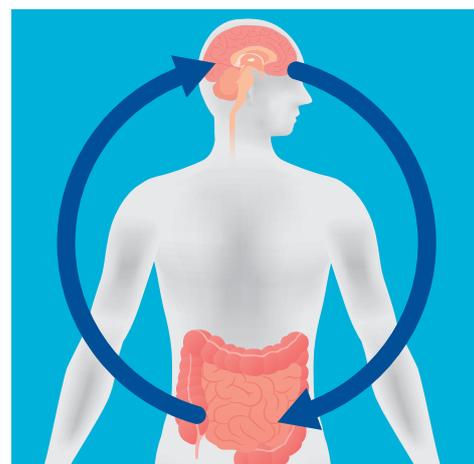
- La dieta mediterranea, con grandi quantità di olio d'oliva, pesce, frutta, noci, verdura, pollame e carne non lavorata come gli insaccati, è associata a un rischio di depressione ridotto.
- In un'indagine, il magnesio aveva mostrato un forte effetto sui sintomi depressivi, simile a quello di un noto antidepressivo.
- La vitamina D è efficace nei pazienti soggetti a depressione stagionale.
- Se ai pazienti viene somministrato l'acido folico dopo un ictus, il rischio di ricadere in depressione nell'arco di sette anni diminuisce del 50%.

Anche altre malattie psichiatriche, come ad esempio la schizofrenia o i disturbi dello spettro autistico, sono al momento oggetto di studio, al fine di determinare se si lascino influenzare dall'alimentazione (vedi intervista). Ma è ancora troppo presto per ricavare delle possibili terapie dalle nozioni acquisite. Allora il cibo è l'uovo o la gallina? L'alimentazione è dunque all'origine della depressione oppure la depressione è all'origine di un comportamento alimentare malsano? Ulteriori studi faranno luce in tal senso. La ricerca in questo campo viene fortemente incoraggiata al momento, poiché sembra esserci un grande potenziale.

Buono a sapersi

Microbioma

L'insieme dei microrganismi (virus, batteri, funghi ecc.) che vivono dentro e sopra il corpo umano viene chiamato microbiota. La totalità delle loro informazioni genetiche collettive viene definita microbioma. Il microbiota costituisce quasi il 2% del nostro peso corporeo, pertanto pesa all'incirca come il cervello.



La ricerca sull'interazione tra alimentazione e psiche è fortemente incoraggiata.



Possiamo essere mentalmente sani o malati, grazie o a causa di ciò che mangiamo?

L'importanza dell'alimentazione

L'intestino influisce sulla psiche

La Professoressa Undine Lang è primaria e direttrice della Clinica universitaria psichiatrica per adulti delle Cliniche universitarie psichiatriche (UPK) di Basilea. Si occupa intensamente dell'importanza dell'alimentazione sulla psiche.

«oggi Samaritani»: Signora Undine Lang, si può realmente influire sulla psiche con l'alimentazione?

Undine Lang: Già il medico greco Ippocrate diceva: «Tutte le malattie hanno origine nell'intestino.» Anche la parola «malinconia» è di origine greca e significa «bile nera». Molti detti che conosciamo, come «ho le farfalle nello stomaco» oppure «mi sta proprio sullo stomaco», mostrano che è possibile influire sulla psiche attraverso l'intestino. Soltanto che un tempo non si poteva documentarlo a livello scientifico. Grazie alla ricerca di oggi, sappiamo che diversi interventi nutrizionali possono influire sui batteri presenti nell'intestino, e quindi anche sugli ormoni prodotti al suo interno. I batteri producono ad esempio neurotrasmettitori quali serotonina, noradrenalina o l'acido gamma-amminobutirrico (GABA), che agiscono sull'angoscia, gli impulsi e l'umore. Il 90% della serotonina presente nel corpo umano si trova nell'intestino! Riguardo agli interventi nutrizionali, la professoressa australiana Felice Jacka è riuscita a dimostrare che, in caso di depressione, un coaching in dietetica provoca una riduzione dei sintomi depressivi del 30% rispetto al coaching sociale. L'efficacia d'azione è simile a quella della fototerapia. Il professor Bernard Gesch dell'Università di Oxford ha somministrato dosi supplementari di vitamine nell'alimentazione dei detenuti del carcere di Aylesbury a nord-ovest di Londra: il numero degli episodi di violenza si è ridotto fino al 70%!

Qual è l'importanza o il valore dell'alimentazione nella psichiatria di oggi?

Malgrado tutte le ricerche, finora mancano degli studi validi e fondati. La ricerca, tuttavia, ha appena iniziato a riprendere quota. Ci vorrà ancora qualche anno prima di poter dimostrare realmente perché l'alimentazione agisce sulla psiche. Inoltre, sulla base dei risultati, l'alimentazione sarà probabilmente anche una componente delle linee guida sul trattamento. Del resto, anche in ambito sportivo ci sono voluti da 10 a 15 anni prima che gli studi potessero dimostrare gli effetti dello sport. Credo che sarà simile in materia di psiche e alimentazione.

Quali studi nutrizionali si stanno conducendo al momento presso la UPK?

Siamo riusciti a includere in uno studio già 10 pazienti su un totale dei 60 auspicati, che assumono un placebo o i probiotici, ovvero dei preparati in capsule contenenti organismi viventi. Svariati studi condotti in altri Paesi dimostrano ad esempio che, assumendo determinati lattobacilli, l'umore migliora oppure l'angoscia diminuisce nelle persone sane. Nel nostro studio intendiamo scoprire se i sintomi depressivi diminuiscono con l'assunzione di un probiotico. Quindi, l'anno prossimo, cominceremo con il trapianto di microbiota fecale* per la depressione. Vogliamo sapere se

una normalizzazione della flora intestinale è associata anche a un miglioramento della sintomatologia depressiva. E poi stiamo pianificando un trattamento dietetico della depressione. Ciò significa che i prodotti a base di carne e gli insaccati sono «vietati», così come il fast food, i fritti, le bevande analcoliche e i dolci.



La professoressa Undine Lang: «Intestino e cervello lavorano assieme.»

Quali malattie neuropsichiatriche sono attualmente al centro dell'interesse?

Al momento, la ricerca si sta concentrando fortemente sulla relazione che intercorre tra alimentazione e demenza, come anche tra dipendenze da sostanze e depressioni. Tuttavia, anche nella sindrome da deficit di attenzione e iperattività (ADHD) e l'autismo, appare evidente che un'alimentazione senza glutine o lattosio migliora notevolmente i sintomi tra i bambini, nel caso in cui soffrano di un'intolleranza.

Quanto è importante l'alimentazione in riferimento allo stress?

Penso che oggi, tutto sommato, ci muoviamo troppo poco e ci nutriamo peggio, anche a causa della vita quotidiana stressante. Ma anche in questo ambito, si stanno delineando sviluppi e scoperte avvincenti. A questo proposito, è molto interessante un'indagine condotta tra le persone obese. Infatti, in presenza di forte sovrappeso, in particolare di un indice di massa corporea superiore a 35, un'opzione terapeutica è la cosiddetta chirurgia bariatrica. Sotto questo concetto vengono raggruppati gli interventi chirurgici, per mezzo dei quali è possibile ridurre il peso delle persone obese. Nelle persone operate con un'asportazione parziale dell'intestino tenue, dopo l'intervento è risultato che la loro voglia di dolce è diminuita sostanzialmente e sono anche dimagrite in modo molto consistente. Tuttavia, anziché essere felici per la perdita di peso, hanno sviluppato più di frequente una malattia da dipendenza, disturbi da ansia o tendenze suicide. In questo senso, questi disturbi psichici sono strettamente connessi con l'intestino tenue. Se in futuro avremo capito meglio i relativi nessi, anche un miglioramento attraverso l'intestino potrebbe risultare efficace. Poiché l'intestino e il cervello lavorano in stretta collaborazione, anche nel quotidiano dovremmo prestare attenzione a un'alimentazione sana, che comprende: olio d'oliva, prodotti integrali, cereali, verdure, noci non salate, uova, pollame, carne magra e possibilmente niente carne di maiale.

* La pratica del Trapianto di microbiota fecale (FMT) risale all'antichità ed è stata documentata già nel IV secolo nella medicina cinese. Nella medicina occidentale, questa pratica è stata descritta per la prima volta nel 1958 dal chirurgo Ben Eisenmann. L'obiettivo dell'FMT è quello di introdurre o ripristinare una composizione microbica stabile nell'intestino. A tale scopo, le feci vengono messe in infusione in una soluzione salina sterile e isotonica, diluite, omogeneizzate e filtrate. Quindi l'FMT può essere introdotto attraverso il tratto gastrointestinale superiore o inferiore (ad es. tramite gastroscopia, colonscopia o clistere).

Anima e corpo a favore della «Giornata della buona azione»

L'impegno delle Sezioni Samaritani ha contribuito al successo della «Giornata della buona azione» organizzata da Trasfusione CRS Svizzera lo scorso 16 settembre. Ripartiti in circa 130 gruppi, tra cui 65 Sezioni Samaritane, un numero di volontari mai visto prima ha attirato l'attenzione dei passanti in tutta la Svizzera sulla donazione di cellule staminali del sangue e sulla sua importanza vitale.



Brigitte Blaser (a sinistra) della Sezione Samaritani di Buchholterberg assieme a due colleghi.



La «Giornata della buona azione» deve il suo successo all'impegno delle Sezioni Samaritani. Per ulteriori impressioni sulla «Giornata della buona azione» visitare il sito: www.uniti-contro-la-leucemia.ch

Sabato 16 settembre circa 450 volontari hanno informato la popolazione in tutta la Svizzera e nel Principato del Liechtenstein sulla donazione di cellule staminali del sangue. Spesso questa donazione è l'unica possibilità di guarigione per le persone che soffrono di una malattia ematica come la leucemia. I volontari hanno distribuito centinaia di opuscoli davanti a centri commerciali, ai mercati o in piazza, raccogliendo assiduamente gli indirizzi e-mail dei passanti interessati. Circa 540 persone hanno inoltre partecipato all'azione WhatsApp, inoltrando il messaggio di Trasfusione CRS Svizzera ai propri contatti, consentendo così di raggiungere molte altre persone.

Impegno record delle Sezioni Samaritani

Con ben 65 Sezioni, i Samaritani hanno rappresentato oltre la metà dei gruppi partecipanti, una cifra record per il 2017. Gran parte di loro non era alla prima partecipazione (vedi articolo Sezione Lumino a pagina 17).

Per Brigitte Blaser, della Sezione Samaritani di Buchholterberg, era scontato che partecipassero anche all'edizione di quest'anno: «Se possiamo aiutare a salvare vite in modo così semplice, lo facciamo volentieri. Il mercato, poi, è il posto ideale per rivolgersi a molte persone.»

Riscontri positivi

Il tema, di cui si era già parlato in anticipo su numerosi media, ha suscitato grande interesse. Molti passanti hanno richiesto il link per la registrazione online come donatore di cellule staminali del sangue. Grazie all'impegno dei Samaritani e di molti altri volontari in tutta la Svizzera, questo evento è stato un vero e proprio successo.

Riservate la data

La quinta edizione della «Giornata della buona azione» si terrà sabato 15 settembre 2018. Più persone vi parteciperanno, maggiore sarà il successo. Per ulteriori informazioni: www.uniti-contro-la-leucemia.ch

Testo e foto: Trasfusione CRS Svizzera

Le cifre

- 160 gruppi hanno partecipato alla «Giornata della buona azione».
- 65 Sezioni Samaritane, 21 associazioni o ditte, 20 gruppi di privati, 7 Corpi Pompieri, 4 Servizi trasfusionali regionali e 4 Sezioni Marrow (organizzazioni di studenti)
- Gruppi presenti in 23 Cantoni e nel Principato del Liechtenstein
- 11 200 volantini distribuiti
- 450 registrazioni online durante la settimana della «Giornata della buona azione» (12-18.9.)
- 539 persone hanno inoltrato il nostro messaggio su WhatsApp.

Lumino

Giornata della buona azione

16 settembre 2017, un giorno qualunque, un sabato qualunque. Non per tutti. Per chi è affetto da leucemia è stato un giorno di speranza. La Sezione Samaritani di Lumino ha accolto di buon grado l'appello lanciato da Trasfusione CRS Svizzera di partecipare alla «Giornata della buona azione», un evento volto ad ampliare il registro dei donatori di cellule staminali del sangue. Il trapianto di queste cellule ottenute tramite prelievo periferico o dal midollo osseo da un donatore sano è infatti spesso l'unica possibilità di guarigione per le persone affette da malattie ematiche.

L'esperienza è stata positiva ed è certamente valsa la pena impegnare poche ore del nostro tempo libero per informare le persone che hanno visitato la nostra postazione su questa bella opportunità per infondere una speranza, per regalare una nuova vita a una persona malata.

Il nostro auspicio è che chi, con grande senso altruistico, porterà avanti questa opportunità la trasformi per altri in realtà.

Per maggiori informazioni sulle cellule staminali, basta consultare il sito: <http://www.blutspende.ch/it>. Nella foto, la nostra postazione informativa con i Samaritani e le Samaritane che hanno distribuito volantini e informazioni a numerose persone.



Da sinistra: Tiziana De Gasparo, Gian Enrico Gillioz, Roberta Righetti e Loredana Ghidossi (presidente Sezione).

Gian Enrico Gillioz, Sezione Samaritani Lumino

«oggi Samaritani» 10 / 2017
Data di apparizione: 25 ottobre

Editore

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

Direttrice: Regina Gorza

Abbonamenti,

cambiamenti d'indirizzo per scritto
all'indirizzo citato

Prezzo d'abbonamento

Singolo abbonamento per terzi:
Fr. 33.– annuali

10 numeri all'anno
Tiratura: 4800 copie

Redazione centrale Olten:

Sonja Wenger
Segretariato: Monika Nembrini
Telefono 062 286 02 67

Redazione Ticino e Moesano

Mara Zanetti Maestrani
Via Strada Vecchia 162, 6717 Dangio
Telefono e fax 091 872 17 47
mara.maestrani@vallediblenio.ch
Consegna articoli: entro il 15 di ogni mese

Inserzioni

Fachmedien
Zürichsee Werbe AG
Laubisrütistrasse 44, 8712 Stäfa
Telefono 044 928 56 11
Telefax 044 928 56 00

Impaginazione, stampa, spedizione

AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach

S+ **samaritani**

Organizzazione di salvataggio della CRS



Colonna

Assieme rimaniamo sempre forti

Nell'ultimo anno e mezzo, i cambiamenti nell'attività dei Samaritani sono stati davvero molti: i contenuti e i metodi della formazione e formazione continua sono stati totalmente rivisti; nel frattempo i regolamenti IAS, il nuovo materiale didattico e la certificazione sono diventati concetti familiari nella quotidianità dei Samaritani.

I cambiamenti ci hanno richiesto molto impegno. Durante l'Assemblea dei Delegati dello scorso giugno è stato addirittura fatto il paragone con un'operazione a cuore aperto. Un paragone che calza a pennello dato che tutta la procedura è stata complessa e il paziente – ossia le nostre Sezioni e Associazioni cantonali – hanno reagire attivamente e dimostrare forza e coraggio. E le cicatrici lasciate dall'operazione, per restare nel paragone, non sono ancora totalmente guarite. C'è ancora molto lavoro da fare sia da parte dell'Organizzazione centrale che delle Sezioni e Associazioni. Ma molto è comunque stato fatto: abbiamo ottenuto con la certificazione dell'Interassociazione di salvataggio; il nuovo materiale didattico è stato introdotto ed è stata approvata la seconda parte del concetto di finanziamento. E questi sono solo alcuni dei cambiamenti che le Sezioni e le Associazioni assieme all'Organizzazione centrale hanno dovuto affrontare. Pur sapendo che abbiamo già percorso una buona metà della strada, ammetto che le sfide future, da affrontare con tutti gli attori che ruotano attorno all'attività samaritana, mi preoccupano. Se continuiamo però a dialogare in modo costruttivo e a favore del benessere



delle Sezioni, affronteremo con successo anche lo sprint finale.

Rolf Imhof,
membro del
Comitato
centrale