

Invecchiare restando attivi

Pagina 4



Metodo didattico
E IAS: le domande
più ricorrenti

pagina 8

Buono a sapersi
Le allergie, quali e
come trattarle

pagina 12

Associazione
Tiziana Zamperini
presidente ASSTM

pagina 20

L'oreiller bambou

peut changer votre vie

*L'oreiller bambou peut vous aider à améliorer **la qualité de votre sommeil**. Vous vous réveillez complètement reposé et évitez les maux de nuque, de tête et **même les ronflements** !*



- ✓ **Rien n'est plus doux que le bambou**
Confort exceptionnel, doux, absorbe l'humidité de la peau, sèche vite.
- ✓ **L'oreiller est antibactérien et anti-acarien**
Hypoallergénique. Convient à tout le monde, y compris aux personnes allergiques.
- ✓ **Oreiller 3 en 1**
Oreiller de soutien (plié en double). Oreiller normal (posé à plat). Oreiller extra doux (placé en position surélevée).
- ✓ **Soutien idéal pour la nuque et la tête**
Les muscles se détendent, les douleurs et les ronflements s'atténuent et vous réveillez bien reposé.
- ✓ **Écologique**
Le bambou pousse tout naturellement sans produits pour protéger les plantes ou autres agents chimiques équivalents.

Taille : env. 60 x 45 cm

Avoir le dos droit joue un rôle essentiel pour un sommeil reposant. Cela garantit une circulation suffisante du sang et les signaux nerveux parviennent jusque dans le cerveau puis retournent. Les voies respiratoires sont ainsi ouvertes et libres, de sorte que la respiration se fait de manière optimale sans être entravée par des ronflements.

L'oreiller bambou possède une fonction double :

La taie d'oreiller en bambou offre une agréable fraîcheur pendant le sommeil. Elle est exceptionnellement moelleuse. L'oreiller est rembourré de flocons de mousse à mémoire et s'adapte automatiquement à votre position de sommeil. Vous vous réveillez reposé et en pleine forme !

L'oreiller bambou est l'oreiller idéal pour vous ! Le voulez-vous plutôt relevé, aplati, plus moelleux ou plus compact ? Vos désirs sont des ordres. Grâce à sa morphologie, vous pouvez dormir dans n'importe quelle position souhaitée : sur le côté, sur le dos ou sur le ventre. Si vous aimez lire au lit à demi-assis, l'oreiller vous cale de manière optimale.

La mousse à mémoire est une matière viscoélastique spécialement développée qui réagit immédiatement à la pression et qui de ce fait devient élastique et s'adapte à votre morphologie. Lorsque l'oreiller est inutilisé, il retrouve sa forme initiale. La différence par rapport aux oreillers en mousse à mémoire normaux réside dans le fait que l'air peut circuler librement à travers la mousse à mémoire et vous donne donc une agréable sensation de fraîcheur. L'oreiller bambou est le premier oreiller à posséder tous les atouts de la mousse à mémoire sans les inconvénients. La taie d'oreiller peut être lavée en machine à 30 degrés.



Coussin bambou pour le dos

Finis les maux de dos !

Commandez en même temps le coussin bambou pour le dos et soulagez votre colonne vertébrale grâce à une position assise saine et confortable chez vous comme au travail. Taille env. 33 cm x 31 cm x 10 cm

Bon de commande

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

- ☐ **Oreiller bambou, 1 pièce** (N° d'art. 1436) **seulement Fr. 49.-**
- ☐ **Oreiller bambou, set de 2 pièces** (N° d'art. 1437) **seulement Fr. 88.-**
Vous économisez Fr 10.-
- ☐ **Coussin bambou pour le dos** (N° d'art. 1433) **Fr. 39.90**

☐ Madame ☐ Monsieur

391-59

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

Il popolo dei volontari

Vi è mai capitato di trovarvi in un luogo, specie in quelli affollati, e di vivere una cosa strana, improvvisa e breve, di sentirvi cioè «estraniati» da quel luogo e quasi di osservare voi stessi e tutti gli altri che son lì con voi, ma da «un altro punto di vista», che non è quello da dove vi trovate? Insomma di vedere voi stessi lì e di chiedervi - ma è una cosa di una frazione di secondo - «ma cosa ci faccio qua?». A me capita. A volte. Mi è capitato lo scorso 26 marzo a Pollegio, nella sala conferenze del Corpo Pompieri di Biasca. Grande sala piena di Samaritani riuniti per l'assemblea cantonale dell'Associazione Sezioni Samaritane Ticino e Moesano, di cui riferiamo a pagina 20. Fuori la giornata era molto invitante, mite e primaverile; dentro faceva caldo e le finestre, lassù in alto sull'alta parete, lasciavano vedere solo le soffici nuvole che coloravano a chiazze bianche il cielo blu. Cosa ci facevo lì? Cosa mi univa a tutte quelle persone? Cosa le univa tra di loro? Poi ho sentito arrivare la risposta... osservando i loro visi, le loro espressioni, l'attenzione con la quale ascoltavano i vari relatori. La passione. L'interesse. La consapevolezza di fare qualcosa di importante per qualcun'altro.

La consapevolezza di aiutare anche con un gesto, con una buona parola. Con il cuore e non solo con la tecnica. Come lo ha detto e riconosciuto anche l'onorevole Paolo Beltraminelli, intervenuto all'assemblea parlando dell'importante ruolo dei Samaritani. Ecco allora spiegata l'energia che ha mosso e riunito tutte queste persone. E io ne sono sinceramente compiaciuta. Quasi stupita. È la vera forza che anima il popolo di volontari dei Samaritani, il

movimento
samaritano
svizzero!



Mara Zanetti
Maestrani

Reportage

04 Integrare gli anziani

La positiva esperienza della Sezione di Rebstein, nel Canton S.Gallo, che ha creato un Gruppo Seniori dove Samaritani «in là con l'età» si riuniscono con piacere ed entusiasmo per aggiornare le loro conoscenze nei Primi soccorsi, ma anche per chiacchierare, divertirsi o fare una passeggiata.



Buono a sapersi

12 Le allergie, quali tipi esistono, cosa fare

Tutti abbiamo sentito parlare del «raffreddore da fieno» o magari ne soffriamo. Come si sviluppa l'allergia? Quali altre allergie esistono? Come comportarsi? Trovate utili informazioni nell'articolo a pagina 12.

Sezioni e Associazione

20 Tiziana Zamperini nuova presidente dell'ASSTM

L'assemblea ordinaria dell'Associazione Sezioni Samaritane Ticino e Moesano si è riunita a fine marzo a Pollegio e ha eletto all'unanimità la nuova presidente; Zamperini è pure presidente della Sezione di Biasca, che ha organizzato con successo l'assemblea.

«oggi Samaritani» 04/2017

Data di apparizione: 19 aprile 2017

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

Segreteria centrale: 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

Zürichsee Werbe AG
Verlag und Annoncen
Seestrasse 86, 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



Invecchiare nella Sezione Samaritani

Dolorini vari, ma invece della Casa anziani ci si mantiene attivi entrando nei gruppi Seniori

La popolazione svizzera diventa via via sempre più anziana, così come parecchie Samaritane e Samaritani. Sempre più spesso, quindi, in seno alle Sezioni ci si chiede come integrare e coinvolgere questi soci anziani e come soddisfare al meglio le loro esigenze e i loro bisogni. La Sezione di Rebstein nel Canton S.Gallo ha individuato una possibile soluzione.



L'acronimo Samsen, in lingua tedesca, sta per «sicuri, attivi, assieme, divertimento, sperimentare e curiosità».

Testo e foto: Sonja Wenger

I cinque Seniori, tra cui uomini e donne, della Sezione Samaritani di Rebstein nel Canton S.Gallo sono davvero molto impegnati. Li incontriamo un mercoledì sera di metà marzo mentre stanno preparandosi all'imminente assemblea cantonale dei Delegati. Una di loro è appena giunta da una manifestazione in corso in paese, mentre il Samaritano è atteso proprio a questo evento subito dopo questa riunione. Insomma, tutti sono molto impegnati! Questi Samaritani fanno parte del Gruppo «Samsen», nome ufficiale del gruppo di Seniori che attualmente conta circa 15 tra uomini e donne in pensione. L'acronimo «Samsen» non sta solamente per Samaritani Seniori, bensì anche per «sicuri, attivi, assieme, divertimento, sperimentare e curiosità» («sicher, aktiv, miteinander, Spass,

Erleben und Neugier» in lingua tedesca). Dall'inizio dell'anno, si ritrovano una volta al mese per acquisire o rinfrescare in modo «light» le conoscenze nei Primi soccorsi, o per intraprendere qualcosa assieme tra coetanei oppure ancora per il semplice piacere di passare qualche ora insieme e divertirsi. E che ci si diverta, lo dimostra la vivace chiacchierata che stiamo facendo e le belle risate. Le battute sugli acciacchi dovuti all'età sono infatti frequenti, ma sempre rispettose.

Combattere la crescente solitudine

Il Gruppo Seniori è nato da un'iniziativa di Marlis Ritter che, nella sua funzione di Monitrice samaritana, accompagna e assiste i Samsen. Marlis è attiva da 30 anni nella Sezione Samaritani di Rebstein, dove ha creato pure il Gruppo giovanile locale e dove si impegna come monitrice e membro del Comi-

tato dell'Associazione cantonale di S.Gallo e Principato del Liechtenstein. «Il mio desiderio è che i Samaritani anziani si sentano sempre bene in Sezione», ha affermato Marlis spiegando i motivi che l'hanno spinta a creare il Gruppo in occasione di un'intervista rilasciata al giornale locale «Oberes Rheintal». «Inoltre con questo Gruppo vogliamo anche contrastare la crescente solitudine delle persone anziane. In molti enti e società ci sono i Gruppi Seniori e quindi perché non dovrebbero esserci anche nei Samaritani?»

Marlis Ritter sa esattamente di cosa parla. Lavora infatti da alcuni anni in una Casa per anziani nella veste di capo delle attività quotidiane, ed è quindi normale che le sue esperienze confluiscono poi nel Gruppo Samsen: «Anche le persone in là con l'età possono e vogliono ancora imparare qualcosa», osserva Ritter durante la nostra intervista per la

Rivista «oggi Samaritani», e l'entusiasmo con cui i Seniori raccontano dell'ultimo esercizio per rafforzare la memoria, la dice lunga! Tutti apprezzano molto, inoltre, il fatto che nei Samsen si trovano sempre assieme e con calma le soluzioni ai vari compiti o problemi; in questo modo nessuno ha paura di non sapere questa o quella particolare cosa.

Ognuno al proprio ritmo

Ritter racconta che l'idea del Gruppo Seniori è nata in modo spontaneo. Inoltre un piccolo sondaggio le ha subito permesso di accertarsi che a Rebstein c'era il bisogno di un'offerta del genere. Bisogna anche dire che poi il passa-parola è funzionato alla grande! Durante gli incontri si sono fatti e si fanno i nomi di altre persone alle quali si può proporre una visita di prova in Sezione, nel Gruppo. E ovviamente, durante gli incontri, si cade poi spesso nei ricordi e anche in qualche pettegolezzo, utile per aggiornare su fatti e aneddoti vissuti dalla gente del paese. A parte ciò, prevale comunque il sentimento che qui si è creato qualcosa di molto utile e che può portare a qualcosa di nuovo e di bello. Secondo i Samsen di Rebstein questa idea non deve restare



Qui i membri rivedono assieme l'ultimo esercizio svolto. Nella foto, Marlies Ritter è la seconda da destra.

lettera morta, bensì essere d'esempio per altre Sezioni, per le quali si mettono volentieri a disposizione per fornire utili consigli. Anche l'Associazione cantonale sostiene attivamente questo nuovo Gruppo divulgando all'interno della Federazione le necessarie informazioni.

E questo poiché la questione del come e con quali offerte integrare e coinvolgere i membri anziani nelle Sezioni Samaritane, è da tempo una delle problematiche che tocca più di una Sezione in tutte le regioni. Complici di questo fatto sono da una parte il costante invecchia-

Buono a sapersi

Un mix di generazioni

Le variazioni demografiche, ossia gli sviluppi e i cambiamenti della struttura della popolazione di un Paese hanno sempre un grande influsso sul mondo del lavoro, e quindi in senso lato anche sul volontariato. Questo vale soprattutto per le strutture e classi d'età della popolazione; tenuto conto che nei prossimi decenni la popolazione svizzera è destinata a invecchiare in modo significativo indipendentemente dell'immigrazione.

Su questo argomento, nel 2015 l'Ufficio federale di Statistica (UFS) ha pubblicato degli scenari dettagliati di possibili sviluppi della popolazione residente in Svizzera fino all'anno 2045. Ecco le cifre rese note dall'UFS:

- Nel 2015 il numero di persone con residenza fissa in Svizzera era di 8,3 milioni in totale. Entro l'anno 2030, la popolazione aumenterà fino a 9,5 milioni di persone per raggiungere i 10,2 milioni nel 2045.
- Nel 2015, la fascia di popolazione dei 65enni e più anziani contava 1,5 milioni di persone, nel 2030 si eleverà a 2,2 milioni per toccare i 2,7 milioni di persone nel 2045.
- La percentuale di persone ultra 65enni per rapporto alla popolazione attiva (persone d'età compresa tra i 20 e i 64 anni = 100%) nel 2015 era del 29,1%. Nel 2030 sarà del 39,6% e raggiungerà il 48,1% nel 2045.

Le aspettative di vita più elevate come pure le condizioni fisiche generalmente migliori delle persone anziane unite a condizioni di pensionamento sempre meno favorevoli, fanno sì che il numero di lavoratori oltre i 64 anni di età, rispettivamente 65 anni, aumenti in modo marcato nei prossimi anni e decenni.

Per il mondo del lavoro – come per quello del volontariato – ciò significa che nei team di lavoro le fasce d'età aumentano, come pure l'età media; ma non solo: ci saranno sempre più persone attive professionalmente oltre la normale età di pensionamento. Quale conseguenza, si avranno sempre più generazioni diverse che dovranno lavorare assieme, con modelli di socializzazione diversi e aspettative dal mondo del lavoro pure diverse.

Per un buon clima di lavoro in presenza di un gran numero di generazioni diverse, occorre tuttavia avere un atteggiamento proattivo rispetto agli stereotipi generazionali come pure mettere in evidenza i vantaggi della diversità di età; più semplicemente: invece di focalizzarsi sulla promozione dei giovani o sulle esigenze della vecchia generazione, le Sezioni possono trarre maggior vantaggio se puntano coscientemente sullo scambio tra generazioni diverse.

Potete trovare altre informazioni sui modelli di socializzazione delle diverse generazioni, come pure sulla possibilità di creare una cultura di collaborazione positiva e costruttiva in Extranet sotto Home > Conferenze > Conferenza dei Presidenti Associazioni cantionali > Relazione specifica sul mix di generazioni.

Fonte: Ufficio federale per la statistica, Viva Luzern AG



In posa: in vista dell'assemblea dei Delegati, il gruppo prova la danza col deambulatore.

mento della popolazione in Svizzera e, dall'altra, la constatazione che oggi la generazione degli over 55 anni si mantiene più a lungo in salute e attiva. Ma questo non significa automaticamente che queste persone vogliano o possano lavorare con i membri di Sezione più giovani. Ed è anche vero che negli ultimi 20 anni molte cose sono cambiate radicalmente nell'ambiente samaritano. Se una volta nelle Sezioni erano spesso gli eventi e gli incontri sociali ad essere in primo piano, oggi la fanno invece da padrone i molti Servizi sanitari, ritmi più frenetici (anche nell'apprendimento) ed esercizi molto variati e impegnativi. Ad un certo punto, ci dice uno dei presenti, arriva semplicemente il momento in cui non ci si sente più di... inginocchiarsi e di eseguire alla perfezione un massaggio cardiaco.

Importante è partecipare

Nel Gruppo dei Samsen il programma annuale è stato allestito in comune, in modo da

comprendere sia l'aspetto dei Primi soccorsi, sia la soddisfazione degli interessi e dei bisogni dei membri. Nel programma si trovano sì temi come «Misure immediate di primo soccorso» o «Effetti dei farmaci», ma anche informazioni su comprovati rimedi casalinghi o semplicemente una proposta di una bella gita nella regione. Non da ultimo: l'aspetto della socializzazione è più rilevante e presente rispetto alla «regolare» vita della Sezione, ad esempio per gli incontri dei Senior sono importanti anche caffè o altre bibite (offerte dalla Sezione Samaritana) e torte o dolci preparati e portati dai membri stessi.

Parlare ora, con loro, delle origini del movimento samaritano e tornare in dietro nel tempo li interesserebbe per poco. Per loro, in primo luogo è importante poter ancora partecipare, poter ancora avere un posto nella Sezione alla quale sono legati, agire in modo indipendente e poter sempre aver a che fare con i Primi soccorsi. In questo modo, i dinamici Samsen sono riusciti a convincere una ex Samaritana anziana, che aveva lasciato la Sezione proprio per motivi d'età, ad entrare nel loro Gruppo.

Ma i Samsen non sono solo un gruppo di divertimento per Samaritani, essi sono aperti anche alle persone che fino ad ora non hanno mai avuto esperienze nei Primi soccorsi. Le sole «condizioni d'ammissione», per così dire, sono: «percepire la rendita AVS e avere del tempo», sottolineano all'unisono i nostri interlocutori seduti al grande tavolo. Chi ha voglia di incontrarsi e ha tempo nel pomeriggio, è in tutti i casi il benvenuto e qualora avesse difficoltà di spostamento o deambulazione, i membri stessi del Gruppo organizzano addirittura, su richiesta, un adeguato servizio di trasporto. •



Nei Samsen, questo è solo un accessorio.

Segretaria centrale

Restare sull'onda

Nei nostri Gruppi giovanili sono presenti molti bambini e giovani pieni di entusiasmo che vengono formati per essere soccorritori e che si impegnano in modo esemplare a favore della causa samaritana. In contrasto con i trend attuali, da noi questi giovani si lasciano integrare in strutture formali, cosa che dimostra che l'attività di giovane Samaritano procura loro gioia, tanto da impegnarsi e magari vincolarsi anche per lungo tempo. Con la nostra nuova funzione per i quadri giovanili, abbiamo creato un'eccellente possibilità per trasmettere ai giovani dei compiti importanti e per assegnare loro delle responsabilità e delle competenze. Ed è proprio quello che loro vogliono e sono anche pronti a imparare con impegno e a farsi la relativa e necessaria «corazza». Lo dimostra in modo inequivocabile l'incoraggiante numero di giovani che, durante le scorse vacanze pasquali, ha partecipato alle formazioni (in lingua francese) dei quadri giovanili a Les Paccots.

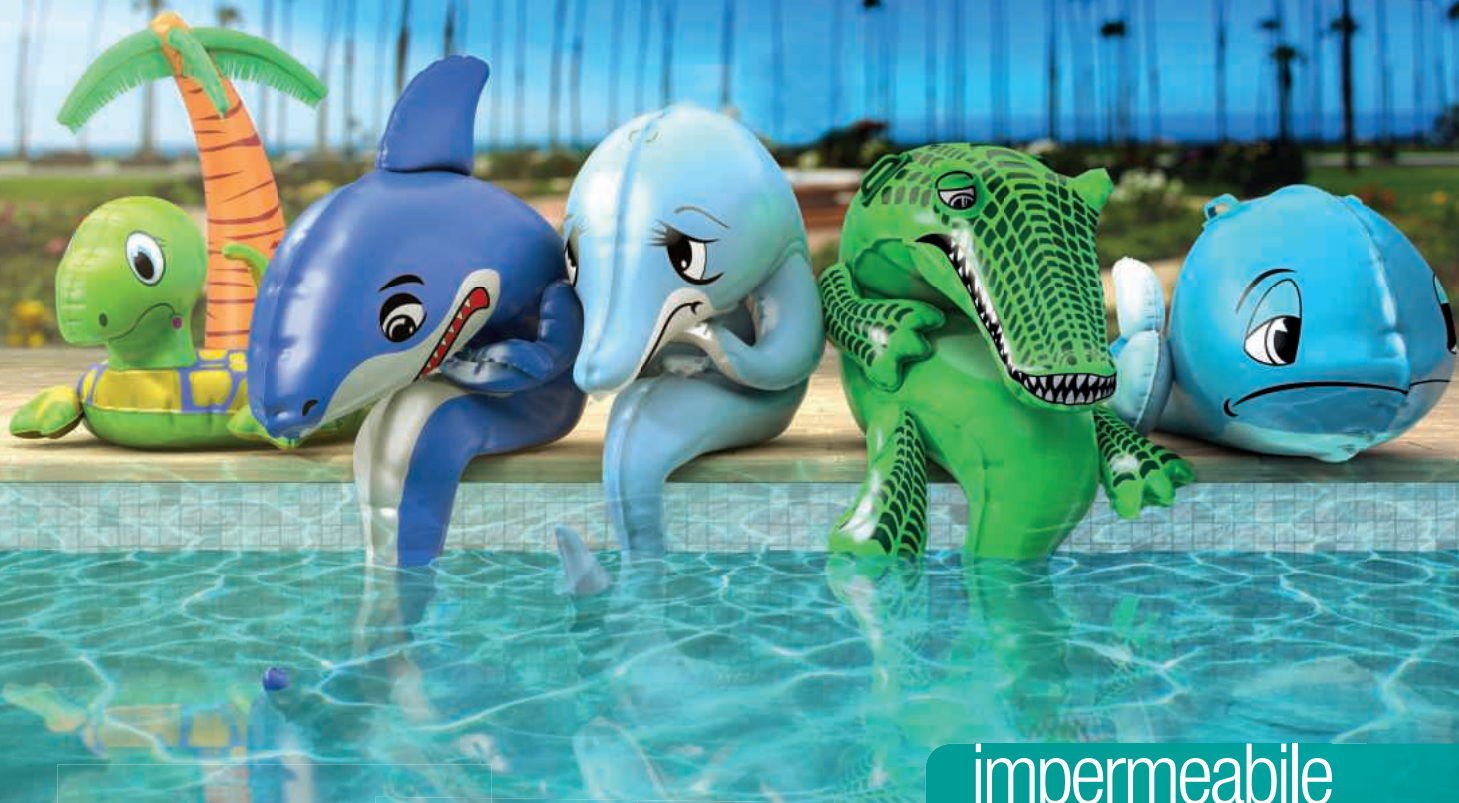
Qual è allora, in questo caso, il ruolo di noi over 50: il nostro compito è quello di riconoscere le opportunità di collaborazione e di promuoverle. Come si può fare, lo hanno sperimentato i partecipanti alla conferenza di primavera dei presidenti cantonali. In una relazione molto pratica, infatti, sono stati forniti loro preziosi consigli e impulsi e sono stati indicati gli aspetti a cui prestare attenzione affinché nelle Sezioni possa convivere in modo ottimale un mix di generazioni diverse. Se siamo in grado di comprendere le posizioni delle diverse generazioni, creiamo delle opportunità di collaborazione costruttiva, nonché poniamo delle meravigliose basi per sfruttare al meglio il potenziale di ogni singola fascia di età a favore della causa



samaritana. In questo modo, anziani e giovani, come pure il movimento samaritano restano sull'onda!

Regina Gorza

Rinunciare a un tuffo rinfrescante?
Non con 3M™ Tegaderm™ + Pad!



impermeabile
protettivo
sicuro



Non sempre la pelle è in condizioni perfette e pronta per un tuffo rinfrescante. **Tegaderm + Pad** è la medicazione sterile trasparente con cuscinetto assorbente che protegge in modo sicuro la ferita da acqua, sporco e germi.

Informazioni e risposte alle domande più frequenti



L'adeguamento al nuovo materiale didattico online e la certificazione da parte dell'IAS coinvolgono il movimento samaritano in numerosi ambiti e implicano diversi cambiamenti radicali che non sempre sono facili da comprendere. Di conseguenza, emergono molte domande e dubbi. Con questo articolo, vogliamo rispondere alle domande attualmente più frequenti e fare chiarezza.

Costi e tasse per la certificazione IAS

Con questi importanti adeguamenti, sono cambiati anche i costi che le Sezioni Samaritane devono sostenere per il materiale didattico, le tasse di corso e la certificazione da parte dell'IAS.

Tassa di sede IAS

La tassa di sede di 200 franchi è annuale e vale di volta in volta per il periodo che va dal 1° novembre al 31 ottobre dell'anno successivo. Nella tassa sono incluse prestazioni come i costi di certificazione, l'utilizzo della piattaforma IAS, l'utilizzo del marchio di qualità «First AID» e l'assistenza da parte della sede IAS. Le Sezioni (o le Associazioni regionali/cantonali) ricevono la fattura direttamente dall'IAS.

Per sede s'intendono le Sezioni Samaritane, le Associazioni regionali e le Associazioni cantonali.

Costi e tasse per il materiale didattico

Tassa base di 150 franchi

Per le Monitrici/i Monitori di corsi 1 FSS, le Monitrici/i Monitori di corsi 2 FSS, le Monitrici/i Monitori samaritani e le formatrici/i formatori dei giovani che sono stati «trasferiti» (assolta la nuova formazione), è stata addebitata alle rispettive Sezioni Samaritane una tassa – una tantum – di 150 franchi per il materiale didattico elettronico, a titolo di «aggiornamento del materiale didattico». Ciò è simile al metodo del Sistema a 3 classificatori, per il quale sono stati ugualmente fatturati gli aggiornamenti. Questa tassa di base (una tantum) sarà fatturata anche a coloro che in futuro assolveranno una formazione per le funzioni sopra menzionate.

Importante: tassa di utilizzo annuale a partire dal 2018

Con la trasposizione del piano di finanziamento, dall'1.1.2018 le tasse di corso saranno ridotte e conformate, e in futuro ammonteranno a 20 franchi per tutti i corsi standard. Eccezioni: la tassa di corso per il corso «Primi soccorritori Livello 3 IAS» ammonta a 60 franchi, quella per il corso «Cure a domicilio in caso di pericolo di contagio» ammonta a 10 franchi. Per l'Organizzazione centrale, ne deriva pertanto un ammanco rispetto alla situazione attuale, ammanco che in futuro sarà coperto dalla tassa di utilizzo annuale per il materiale didattico. L'ammontare della tassa dipende dalla rispettiva funzione esercitata. L'ammontare dell'importo per ogni funzione è riportato sulla tabella «Tassa di utilizzo materiale didattico» o in Extranet: Formazione e offerta di corsi > Corso 2017 > Tasse e costi.

I costi risultanti all'IAS per il rilascio dei certificati saranno sostenuti dalla FSS. Trovate il tariffario dei certificati sul sito web dell'IAS.

Perché era necessario che la FSS ottenesse la certificazione da parte dell'IAS?

Con la definizione dei livelli di formazione per primi soccorritori 1–3 e le relative direttive sulla garanzia della qualità da parte dell'IAS per mantenere la certificazione rispettivamente il marchio di qualità «First AID», in avvenire saranno possibili gli sviluppi più disparati nell'intero ambito dei Primi soccorsi. Tali sviluppi non riguardano solo la FSS, ma possono esercitare una grande influenza sull'Organizzazione e le sue attività:

Esempio 1: le aziende esigono dai loro offerenti di corsi il marchio First AID rispettivamente la certificazione IAS in qualità di organizzazione offerente. In quanto offerente certificato, la FSS è in grado di soddisfare questa direttiva e le Sezioni Samaritane e le Associazioni cantonali potranno continuare a impartire i corsi per aziende, senza accusare cali nel numero dei partecipanti.

Esempio 2: come previsto inizialmente, l'USTRA avrebbe incaricato l'IAS della certificazione del Corso soccorritori già in data 1.1.2017.

Esempio 3: come organizzazione membro dell'IAS con tre diritti di voto all'Assemblea dei delegati, la FSS potrà partecipare ai futuri orientamenti dell'IAS, come ad esempio la dottrina direttrice (linee guida) o la politica associativa, e avanzare mozioni all'attenzione dell'Assemblea.

Esempio 4: senza un'adesione all'IAS, sarebbe difficile insediarsi in diversi gruppi di lavoro per rappresentare i nostri interessi e le nostre richieste. Attualmente, la FSS è rappresentata nel gruppo di lavoro «Servizio medico-sanitario» e può così adoperarsi affinché le direttive per il servizio medico-sanitario restino su un livello sostenibile e adeguato per la nostra Organizzazione. Sulla base di queste e altre riflessioni, la FSS ha pertanto deciso a suo tempo di farsi certificare come Organizzazione offerente.

Servizio medico-sanitario

Tutti i Samaritani attivi sono stati «trasferiti» al Livello 2. In data 31.12.2016, tutti i Samaritani attivi sono stati trasferiti automaticamente al Livello 2. Ciò si basa su un accordo che la FSS ha potuto stipulare con l'IAS in virtù della competenza tecnico-specialistica dei Samaritani. I Samaritani, che continuano a svolgere il servizio medico-sanitario ma che mostrano insicurezze o determinate lacune nelle conoscenze dei contenuti del Livello 2, devono obbligatoriamente rimediare. La Sezione Samaritana è responsabile dei suoi soci per il servizio medico-sanitario. Coloro che prestano il servizio medico-sanitario, devono aver ugualmente assolto la formazione «Basi del servizio medico-sanitario».

Come ottengo il certificato per il Livello 2 IAS?

A tutti i Samaritani che ci hanno inoltrato un indirizzo e-mail, il certificato sarà inviato automaticamente per e-mail nel primo semestre 2017. Se non disponete di un vostro indirizzo e-mail, indicate cortesemente un indirizzo e-mail (ad es. uno della vostra Sezione), al quale possiamo inviare il certificato. Se non siete sicuri/i di averci mandato il vostro contatto e-mail, inviateci di nuovo una e-mail indicando per favore: «Certificato Livello 2 IAS» nel campo dell'oggetto della vostra e-mail.

Obbligo per coloro che prestano il servizio sanitario: mantenimento del Livello 2 IAS

Per coloro che prestano il servizio sanitario, la formazione continua è un obbligo. Ai sensi dei regolamenti attuali della FSS, si devono frequentare 5 esercizi l'anno, di cui uno sul tema «Servizio medico-sanitario». Dopo che l'IAS ha trasferito automaticamente al Livello 2 tutti i Samaritani, raccomandiamo di mantenerlo aggiornato e di frequentare il corso «Primi soccorritori Livello 2 Refresher» nel giro di 2 anni. Come descritto sopra, l'IAS sta rielaborando al momento le sue linee guida per i servizi medico-sanitari. Partiamo dal presupposto che il Livello 2 IAS attuale rientrerà nelle sue direttive.

Non appena esisteranno le nuove linee guida IAS per i servizi medico-sanitari, la FSS rielaborerà il suo Regolamento sul servizio medico-sanitario OC 355, effettuando tutti gli adeguamenti necessari.

Testo: FSS. Foto: Shutterstock

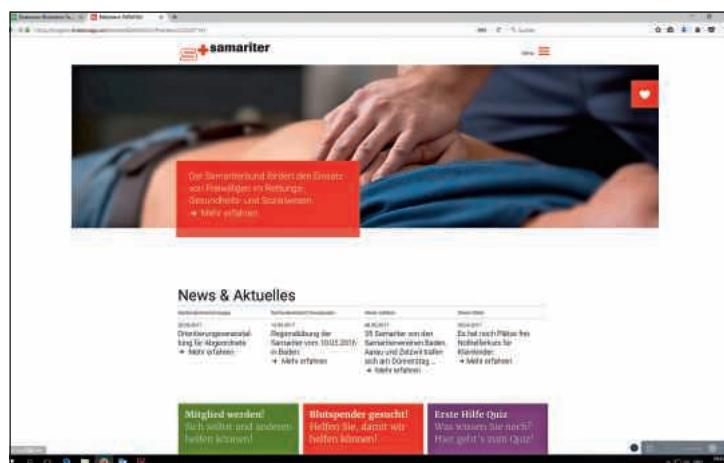
Un vero affare: il sito per la vostra Sezione

Più dell'85 % della popolazione svizzera usa Internet, grazie a computer o smartphones, per la ricerca di informazioni, per acquisti online e per i contatti sociali. Quasi il 60 % utilizza Internet proprio per la ricerca e la raccolta di informazioni. Un sito WEB, quindi, oggi non rappresenta solo una «carta da visita online» di un'azienda o di un'organizzazione, bensì contribuisce sempre più alla vendita dei servizi e dei prodotti dell'azienda o dell'organizzazione stesse.

Questa è solo una delle ragioni per le quali la Federazione svizzera dei Samaritani ha deciso di rielaborare il suo sito internet, esistente da anni, e di implementarlo secondo il concetto noto come multi-pagina.

E ne possono approfittare anche le Associazioni cantonali e le Sezioni Samaritane: il concetto multi-pagina permette infatti a una Sezione o a un'Associazione di configurare rapidamente il proprio sito Internet.

Il sito multi-pagina è in sostanza una copia del sito web della FSS: dispone di tutti i contenuti presenti sul sito principale che, in un secondo momento, potranno essere modificati e personalizzati a seconda delle esigenze.



La homepage, pagina iniziale, del nuovo sito in comune attraverso il quale l'immagine e il marchio dei Samaritani vengono rafforzati.



Rappresentazione esplicativa di una pagina del nuovo sito dove si potranno divulgare le offerte di corsi BLS-AED.

Raggruppare e reindirizzare i contenuti fa risparmiare tempo

In qualità di proprietario di un sito multi-pagina avete tra l'altro accesso a tutti i contenuti (testi, immagini e altro) della FSS e la possibilità di ereditare automaticamente tutti gli aggiornamenti effettuati sul sito. Un interessante risparmio di tempo, considerato che proprio gli update richiedono spesso un impegno di manutenzione non indifferente a chi amministra il sito.

Una Federazione svizzera dei Samaritani, un'unica veste

Un altro vantaggio del concetto multi-pagina è una rafforzata immagine unitaria sul WEB del movimento samaritano. Grazie alla nostra presentazione unitaria verso l'esterno, il marchio Samaritano ha l'opportunità di guadagnarsi rapidamente un posto preminente nell'immaginario collettivo, con effetti positivi sul lavoro di ogni singolo socio. Per garantire una struttura di base stabile, il concetto multi-pagina non consente pertanto di adattare liberamente tutti gli elementi.

Vale la pena realizzare un sito multi-pagina, e per vari aspetti:

Implementazione conveniente e semplice del proprio sito:

- Messa a punto e fornitura del multisito sul server FSS: pagamento unico tra i 700.- e gli 800.- franchi, oppure su infrastrutture esterne: costo unico circa 3000.- franchi.
- Tasse e manutenzione: prevedibili 10.- franchi al mese.
- In aprile verrà annunciato il costo di una serie di e-mail associata.
- Il sito WEB viene configurato con il sistema di gestione dei contenuti (CMS) «Drupal 8». «Drupal 8» è un prodotto Open Source CMS per il quale non bisogna pagare nessun costo di licenza.
- Funzionamento (backend CMS) possibile nelle lingue: tedesco, francese e italiano.
- Accesso a tutti i contenuti della FSS (testi e immagini).
- Contenuti della FSS reindirizzati automaticamente, ad esempio Agenda o Buono a sapersi.
- Funzionalità che saranno sviluppate ulteriormente o verranno integrate ex novo saranno aperte a tutti.

Trovate il flyer sulla nuova presentazione in Internet in lingua italiana, come pure in francese e in tedesco su Extranet sotto Marketing > Marketing di Sezione > Internet.

Importante

Durante la fase di attuazione e implementazione in corso tra aprile e maggio 2017 sono già coinvolte alcune Associazioni cantonali e Sezioni Samaritane prescelte. A partire dal mese di luglio 2017, l'offerta sarà pronta e aperta per «uso immediato» a tutte le Associazioni cantonali e alle Sezioni. All'inizio non tutte le funzioni saranno disponibili, ma verranno via via integrate entro il mese di agosto. Alle Sezioni che si dovessero trovare in una situazione di urgenza, possiamo mettere a disposizione con anticipo un proprio sito WEB.

Il piano del progetto (tempistica e funzioni) si trovano sul sito: www.samariter.ch/Internetauftritt.

Interessati o in caso di domande, basta rivolgersi a: marketing@samariter.ch.

Testo e foto: FSS

Nuovo catalogo per le apparizioni pubbliche

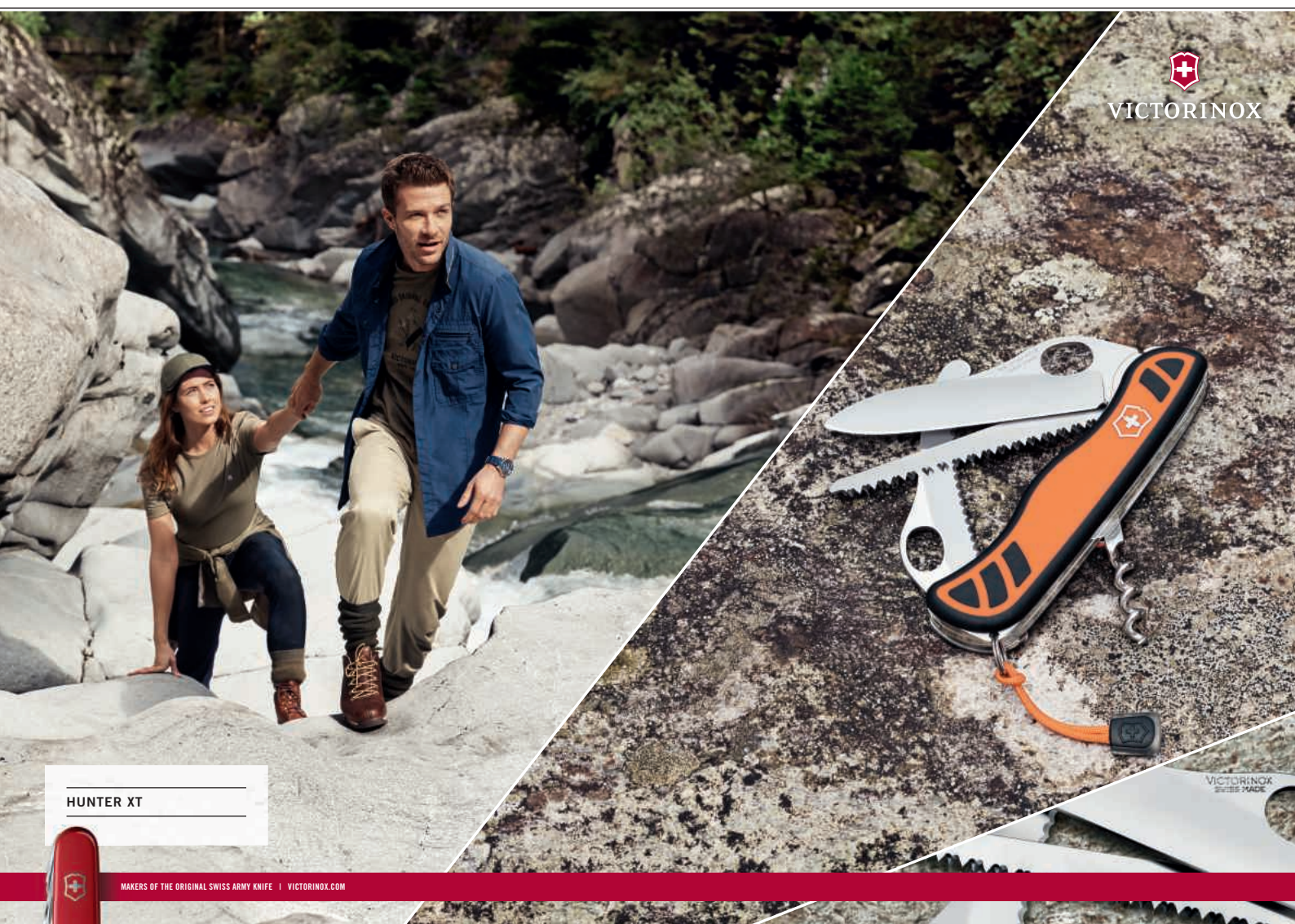
Per una buona immagine verso l'opinione pubblica

Dalle fiere commerciali alle Azioni di donazione di sangue fino ai Servizi sanitari e alle bancarelle: con la vostra Sezione partecipate a diversi eventi e vi presentate a un vasto pubblico. Sfruttate quindi al meglio queste occasioni per presentare in modo avvincente la vostra Sezione e per offrire una buona immagine di voi all'opinione pubblica. Un'efficace comunicazione verso l'esterno contribuisce da una parte a mostrare la competenza della vostra Sezione e, dall'altra, rafforza la fiducia e il riconoscimento della popolazione.

Per la presentazione della vostra Sezione, vi offriamo diverso materiale d'esposizione, articoli da distribuire (give-away) e materiale informativo. Per permettervi d'avere uno sguardo rapido e complessivo sull'offerta disponibile, abbiamo preparato un nuovo catalogo 2017 dove trovate, tra l'altro, anche il materiale che lo Shop offre in prestito, come pure articoli in vendita, oppure ancora articoli che potete distribuire come piccoli regali ai vostri visitatori.

Trovate il catalogo di comanda anche in forma elettronica in Extranet sotto Marketing > Marketing di Sezione > Fiere e mostre.

Testo e foto: FSS



HUNTER XT

Quando prude, brucia, gocciola o lacrima

Come mai il contatto con minuscoli pollini può scatenare un «raffreddore da fieno» o un'asma? Com'è possibile che determinati alimenti facciano star male sempre più persone? Come si spiega che la pelle reagisce con eczemi dolorosi ad alcune sostanze? Scienza e medicina non hanno ancora tutte le risposte, ma è accertato che allergie e intolleranze sono figlie del nostro tempo, conseguenze dello stile di vita moderno.

Testo: aha. Foto: Shutterstock

In Svizzera, 3 milioni di persone sono affette da allergie e intolleranze, in particolare bambini e adolescenti. Il 20 % circa della popolazione ha sviluppato un'allergia ai pollini, il 15 % ha l'asma e circa il 20 % dei bambini della prima infanzia soffre di neurodermite. Le allergie sono raramente pericolose per la vita, ma possono limitare notevolmente l'attività di bambini e adulti. Conoscerne le molteplici cause e le interazioni infonde maggiore sicurezza e contribuisce a migliorare la qualità di vita.

Che cos'è un'allergia?

Un'allergia è una reazione eccessiva del sistema immunitario a una sostanza in sé innocua, solitamente una proteina presente nei pollini, negli acari della polvere o negli alimenti. Se una persona entra in contatto con questi allergeni, il suo organismo reagisce con una difesa sproporzionata, il che genera diversi sintomi allergici nelle vie respiratorie

superiori e inferiori, nel tratto gastrointestinale o sulla pelle. In casi estremi, si verifica uno shock anafilattico.

Il 35 % circa della popolazione svizzera è sensibilizzato ad allergeni e presenta quindi una disposizione a sviluppare allergie. Due milioni di persone sono colpite più o meno violentemente da sintomi allergici. I bambini corrono un rischio superiore se i genitori soffrono di allergie. Se i sintomi compaiono già durante l'infanzia, bisognerebbe chiarirne la causa.

Uno dei motivi principali del forte aumento delle allergie negli ultimi decenni sarebbe il nostro standard elevato di vita e di igiene. Secondo tale teoria, al nostro sistema immunitario mancano vieppiù nemici «naturali» come i parassiti e, di conseguenza, reagisce a sostanze innocue.

Cosa fare in caso di allergia ai pollini

Il 15-20 % circa della popolazione manifesta sintomi allergici dopo avere inalato

pollini, il cosiddetto raffreddore da fieno. Se la loro concentrazione nell'aria è sufficientemente elevata, i pollini di graminacee e alberi provocano arrossamento e prurito agli occhi, gocciolamento del naso, starnuti e affanno.

La maggior parte degli allergici reagisce ai pollini delle graminacee, ma negli ultimi anni è stato osservato anche un aumento delle allergie a quelli della betulla e del frassino. Le persone affette possono contribuire al proprio benessere tenendosi aggiornate sulla concentrazione di pollini nell'aria consultando l'applicazione per smartphone «Pollini-News» o il sito www.pollinieallergie.ch. La concentrazione pollinica andrebbe tenuta in considerazione anche al momento della scelta della meta delle vacanze e delle attività sportive. In estate, è meglio rinunciare a correre all'aperto, gli sport acquatici o all'interno sono una valida alternativa. È pure importante conoscere le piante allergeniche e il loro periodo di fioritura per tentare di evitare di esporsi ai pollini nei periodi di massima concentrazione oppure per assumere a titolo profilattico i farmaci del caso.

Per un buon clima interno

Che sia a casa, in ufficio, a scuola o da amici, trascorriamo il 90 % del tempo all'interno. Disporre di «aria buona» nei locali è pertanto decisivo per mantenersi in salute. Gli acari della polvere, le muffe, gli animali domestici o le piante d'appartamento causano non pochi problemi a molte persone, che manifestano i sintomi di un'allergia a carico delle vie respiratorie, come naso congestionato, starnuti, raffreddore, occhi arrossati che prudono e asma. I fattori scatenanti più frequenti sono gli acari della polvere che infestano i nostri letti: il 5-8 % dei bambini e degli adulti in Svizzera reagisce infatti a questi minuscoli ragnetti. Ci sono però anche sostanze irritanti – come i deodoranti per ambienti o le particelle dei materiali da costruzione – che possono provocare problemi di salute.



Immagine di granuli di polline in volo che possono innescare un'allergia (raffreddore da fieno).

Allergia o intolleranza?

L'allergia alimentare è una reazione eccessiva del sistema immunitario a un ingrediente in sé innocuo, solitamente una proteina. Sintomi frequenti sono prurito e gonfiori nella zona della bocca, ma possono manifestarsi pure vomito, problemi al tratto gastroenterinale, reazioni della pelle, asma o, in casi estremi, shock anafilattico. Gli adulti sono più frequentemente allergici alle noccioline, alle noci, al sedano, alle mele e ai kiwi. Sono particolarmente violente le reazioni alle arachidi, ai frutti di mare e al sesamo. I bambini reagiscono invece più spesso al latte vaccino, alle uova di gallina, alle arachidi e alle noci. Un'allergia alimentare può essere diagnosticata con l'auto-osservazione o con test cutanei ed ematici. Una volta accertata l'allergia, è imperativo evitare le sostanze allergeniche, anche quelle «nascoste» per esempio in miscele di spezie.

Un'intolleranza alimentare non coinvolge il sistema immunitario. Il corpo non digerisce una determinata sostanza e reagisce immediatamente provocando disturbi. Le più frequenti sono l'intolleranza al lattosio e al glutine (celiachia). Nel caso dell'intolleranza al lattosio, l'organismo non produce, o lo

fa solo in quantità insufficiente, l'enzima digestivo lattasi. Nel caso della celiachia, il glutine (contenuto in molti tipi di cereali) danneggia la mucosa dell'intestino tenue.

Sempre in prima linea: la pelle

110 miliardi di cellule, tra cui due miliardi di cellule pigmentate, due milioni di ghiandole sudoripare e 350 000 ghiandole sebacee: la pelle è un autentico capolavoro della natura. Il nostro «rivestimento» non è soltanto il nostro organo più grande, ma è anche quello più variegato, la cui importanza fisiologica, sociale ed emotiva è spesso sottovalutata.

La pelle fornisce ogni giorno prestazioni di altissimo livello, proteggendoci dal vento, dal freddo, dal sole, dalle sostanze nocive e dagli agenti patogeni. In più, deve riflettere il nostro ideale di bellezza ed essere sempre impeccabile e omogenea. Per molte persone la realtà è però ben diversa: la pelle è arrossata, squamata e pruriginosa.

Per questo, è innanzitutto importante mantenerla in buono stato affinché possa adempiere la sua funzione di barriera. La prevenzione è essenziale e richiede un'accurata detersione per eliminare ogni traccia di

sudore e sporcizia. L'ideale è fare una doccia breve e non troppo calda usando un prodotto dolce. Altrettanto rilevante è la cura: l'idratazione stimola la rigenerazione della cute intervenendo nel ripristino dello strato protettivo. Per le persone con una predisposizione alla dermatite atopica, i prodotti di cura sono particolarmente importanti.

Le allergie della pelle possono gravare sulla salute, ma anche sulla sfera sociale. Una buona informazione, l'accertamento, la diagnosi e una terapia individuale svolgono pertanto un ruolo centrale.

I test sono stati gentilmente messi a disposizione della rivista «Oggi Samaritani» dalla Fondazione Centro Allergie Svizzera. Il Centro Allergie Svizzera propone un'offerta perlopiù gratuita di informazioni, consulenze e formazioni, e organizza campagne informative e di prevenzione rivolte all'opinione pubblica.

*Trovate informazioni approfondite sulle allergie nel sito www.aha.ch.
aha!infoline: Lu-ve, dalle 8.30 alle 12.00, telefono 031 359 90 50*

Buono a sapersi

Shock anafilattico

Lo shock anafilattico è la forma più grave di una reazione allergica. In seguito al rilascio di istamina e di altri mediatori, i vasi sanguigni si dilatano in misura tale e diventano tanto permeabili che si possono verificare una caduta di pressione arteriosa potenzialmente letale o una costrizione delle vie respiratorie, pure potenzialmente letale. Le persone che sanno di essere allergiche, per esempio al veleno delle api, e quindi di sviluppare una violenta reazione in caso di contatto con il veleno, hanno spesso con sé una siringa di emergenza (p.es. EpiPen). Se una persona non è più in grado di farsi tale iniezione da sola, la sua vita può dipendere dal vostro aiuto.

Sintomi

Pelle: arrossamento e gonfiore in tutto il corpo

Vie respiratorie: gonfiore della laringe (edema faringeo); grave dispnea (attacco di asma)

Circolazione cardiovascolare: caduta della pressione arteriosa (oscuramento della vista, vertigini); perdita di coscienza

Prime misure

Chiamate immediatamente un'ambulanza (144)

Usare l'EpiPen

Procedura per l'uso dell'EpiPen: prendere in mano l'EpiPen. Togliere il cappuccio di protezione grigio. Premere la parte nera contro la coscia per far scattare l'ago (se necessario anche attraverso gli indumenti). Restare in quella posizione per 10 secondi. Successivamente massaggiare per 10 secondi il punto di iniezione.

Se cosciente: adagiare la persona con le gambe in posizione sollevata.

Perdita di coscienza con respirazione normale: posizione laterale di sicurezza.

Perdita di coscienza senza respirazione normale: massaggio cardiaco.

Una reazione allergica può eventualmente comportare una situazione potenzialmente letale. Se si manifestano difficoltà respiratorie o il gonfiore aumenta, chiamare immediatamente un'ambulanza.



Fonte: Libro «Primi soccorsi – Agire in modo sicuro», edizioni Careum, 2. Edizione

Allergia al veleno d'insetti



Solitamente, sono le punture delle api e delle vespe a scatenare reazioni allergiche. Anche nelle persone non allergiche, una puntura in bocca o in gola può provocare gonfiori pericolosi. A livello svizzero, si contano 3-4 decessi l'anno dovuti agli insetti. L'allergia al veleno degli insetti non è ereditaria. Le persone allergiche al veleno delle api possono mangiare il miele.

Cause e fattori scatenanti

La maggior parte delle punture di api ha luogo in primavera ed estate. Contrariamente alle vespe, le api perdono il pungiglione dopo aver punto. Il potenziale di aggressione varia secondo la specie di ape e bombo. I bombi sono insetti pacifici, le loro punture sono rare e, per la maggior parte delle persone, innocue.

La maggior parte delle punture di vespe ha luogo nella tarda estate e in autunno. Al contrario delle api, dopo la puntura le vespe non perdono il pungiglione e possono quindi pungere più volte. Anche i calabroni, più grandi, appartengono al genere delle vespe.

Sintomi

In caso di reazione allergica a una puntura d'ape o di vespe, i sintomi si manifestano nel giro di pochi minuti, al massimo dopo un'ora, e possono comportare gonfiori locali, prurito, orticaria, vomito, affanno, tachicardia, calo della pressione, perdita dei sensi, arresto respiratorio e collasso cardiocircolatorio (anafilassi).

Terapia

Le persone con alle spalle un evento allergico dovuto alle api o alle vespe andrebbero informate sul pericolo insito in ogni ulteriore puntura. Il medico consegna loro un corredo per le emergenze comprendente antistaminici, cortisone ed eventualmente una siringa autoiniettante per l'adrenalina (verificarne regolarmente la capacità d'uso e la scadenza). A ogni puntura, i medicinali prescritti vanno assunti immediatamente, prima ancora che si manifesti una reazione allergica.

Chi è allergico al veleno delle api e delle vespe deve sempre portare il corredo per le emergenze con sé!

Allergia ai pollini (raffreddore da fieno)

L'allergia ai pollini (raffreddore da fieno) è la malattia allergica più frequente alle nostre latitudini. In genere, i disturbi incominciano in età scolastica o dopo, raramente si manifestano prima del terzo anno di vita. I pollini hanno in natura la funzione di fecondare le piante. Si distingue tra impollinazione entomofila (a opera di insetti) e anemofila (affidata al vento), ed è quest'ultima a causare le allergie. Delle circa 3500 piante presenti in Svizzera, solo una ventina sono importanti dal punto di vista allergologico.

Cause e fattori scatenanti

L'allergia ai pollini (raffreddore da fieno) è una reazione dell'organismo a uno o più tipi di polline. La predisposizione è spesso trasmessa geneticamente. L'inhalazione o il contatto diretto con i pollini presenti nell'aria fa gonfiare la congiuntiva e la mucosa nasale. L'istamina liberata dai mastociti provoca prurito. Grattandosi e sfregandosi, il gonfiore aumenta e le mucose si infiammano.

Sintomi

I sintomi della pollinosi sono raffiche di starnuti, naso che cola (rinite) o congestionato, occhi che prudono e lacrimano, prurito al palato, al naso e alle orecchie. Il muco accumulato nei seni paranasali può provocare dolori mandibolari e mal di testa. Da una pollinosi non sufficientemente trattata può svilupparsi un'asma allergica.

Terapia

Per il trattamento dei sintomi di un'allergia ai pollini si può ricorrere a diversi farmaci sotto forma di spray nasali, colliri o pastiglie/gocce. Tra i principali gruppi di principi attivi figurano gli antistaminici, i corticosteroidi, gli antagonisti dei leucotrieni e gli stabilizzatori dei mastociti. Altre informazioni sulla pagina «Trattamento dell'allergia ai pollini».





Primo soccorso per tutta la famiglia.

**I cerotti flawa – per ogni
pelle il giusto cerotto.**

www.lohmann-rauscher.ch/flawa



Lohmann & Rauscher



Disponibili sul sito shop.samariter.ch



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 «SAM17B-E». Il buono è valido fino al 31.07.2017 e può essere utilizzato una volta sola (1 cliente = 1 buono).

www.coopathome.ch

coop

Per me e per te. **@home**

«Giornata della buona azione»

Per molte persone affette da malattie ematiche potenzialmente letali come la leucemia, la donazione di cellule staminali del sangue è l'unica possibilità di guarigione, ma solo poche persone lo sanno. Per questo motivo il 16 settembre viene organizzata la quarta edizione della «Giornata della buona azione».



Numerosi Samaritani hanno partecipato alla «Giornata della buona azione» – il 16 settembre avrà luogo la quarta edizione.

Finora la «Giornata della buona azione» in Svizzera è stata organizzata tre volte. Centinaia di volontari tra cui numerosi Samaritani hanno informato la popolazione in tutto il Paese sulla donazione di cellule staminali del sangue. Ogni edizione ha avuto un grande impatto.

La «Giornata della buona azione» di quest'anno si tiene il 16 settembre, contemporaneamente al «World Marrow Donor Day». Si tratta di un giorno particolare dedicato ai pazienti affetti da malattie ematiche letali come la leucemia e agli altri potenziali donatori di cellule staminali del sangue. Volontari in diversi Paesi in tutto il mondo si impegnano a favore della donazione di cellule staminali del sangue. Ci auguriamo che anche quest'anno in Svizzera vi parteciperanno nuovamente tanti volontari. Perché più persone si uniscono per questa causa, maggiore sarà la sua risonanza.

Quest'anno vi saranno delle novità a riguardo delle diverse possibilità di impegno a favore della «Giornata della buona azione»:

Novità: azione WhatsApp

Tra le novità vi è la nostra intenzione di sfruttare la comunicazione mobile, ma per riuscirci abbiamo bisogno del supporto di numerosi volontari. Durante la «Giornata della buona azione» vorremmo inviarvi un messaggio WhatsApp che girerete poi al maggior numero possibile di conoscenti, invitandoli a inoltrarlo a loro volta ai loro contatti. Se 400 persone decideranno di partecipare inviando ognuna il messaggio a quattro amici, saremo in grado di raggiungere già 1600 persone. Se anche queste ultime staranno al gioco, migliaia di persone riceveranno il messaggio «Registrandoti come donatore di cellule staminali del sangue puoi dare una speranza di guarigione ai malati di leucemia».

Kit per azioni in loco

La donazione di cellule staminali del sangue non deve però essere presente solo a livello virtuale, bensì ben visibile anche al grande pubblico. Chiunque voglia prendersi due o tre ore di tempo, sabato 16 settembre, per attirare l'attenzione sulla donazione di cellule staminali del sangue assieme ai colleghi d'associazione o ad amici in un luogo di sua scelta, è chiaramente il benvenuto! A tale scopo mettiamo volentieri a disposizione un apposito kit per azioni. In alternativa potete utilizzare questo materiale a prescindere dalla «Giornata della buona azione», ad esempio durante un evento come una giornata delle porte aperte.

Il rovescio della medaglia

Grazie a informazioni più estese, il numero di persone che si registrano come donatori di cellule staminali del sangue continua ad aumentare. Soltanto lo scorso anno si sono registrati circa 25 000 donatori, un record assoluto. Il rovescio della medaglia di quest'evoluzione positiva è però l'aumento parallelo dei costi che devono essere coperti mediante donazioni in denaro. Di qui l'estrema importanza dell'impegno profuso nella raccolta fondi, qualsiasi sia l'occasione: una vendita di torte durante la «Giornata della buona azione», un concerto gratuito con una colletta o una corsa sponsorizzata contro la leucemia. Le idee sono (quasi) infinite e ogni contributo conta.

Testo e foto: Trasfusione CRS Svizzera

«e» – partecipate anche voi!



Partecipare

Partecipare e ordinare un kit per azioni

Un kit contenente opuscoli, locandine, omaggi e palloncini a forma di cuore può essere ordinato dal 24 aprile al 14 luglio 2017 sul sito Internet www.uniti-contro-la-leucemia.ch. I kit saranno recapitati a fine agosto.

Partecipare alla corsa sponsorizzata a Zurigo

L'associazione di studenti Marrow organizza il 16 settembre 2017 una corsa sponsorizzata a favore della donazione di cellule staminali del sangue. Tutte le informazioni sono disponibili sul sito www.uniti-contro-la-leucemia.ch a partire dal 24 aprile.

Partecipare all'azione WhatsApp



Dal vostro smartphone potete inviare ai vostri contatti il messaggio per la «Giornata della buona azione».

Vreni Reh, Monitrice samaritana, già istruttrice cantonale e autrice di un libro

Le molte piccole cose...

Districarsi per decenni tra impegni, cariche e funzioni non è sempre facile, ma Vreni Reh – che per 35 anni è stata attiva come Monitrice samaritana nella Sezione di Illnau-Effretikon – ha trovato per questo un buon metodo.

Testo e foto: Sonja Wenger

La signora che mi apre la porta di un accogliente appartamento in un quartiere residenziale nel vecchio nucleo di Effretikon (Canton Zurigo), appare piena di energia. Subito mi chiede se desidero un caffè, o una tisana o piuttosto dell'acqua assieme a un dolcetto che fa bella mostra di sé sul tavolo. In qualità di ospite, vengo insomma «viziata» per bene; poi ci trasferiamo nel vicino salotto dove iniziamo a chiacchierare della sua lunga carriera samaritana durata oltre 45 anni!

Lo spunto della mia visita è il libro che Vreni Reh ha scritto e pubblicato lo scorso anno con il titolo «Samaritana – per hobby e per lavoro». La pubblicazione, apparsa per le edizioni «Unik», è nata nell'ambito di un progetto culturale della Svizzera tedesca grazie al quale le persone potevano scrivere le loro memorie e storie di vita e pubblicarle.

Per Vreni Reh, che lo scorso autunno ha compiuto 73 anni, questo progetto di libro ha rappresentato la possibilità di ripercorrere e fissare sulla carta alcuni dei suoi numerosi incarichi e numerose funzioni, senza così cadere in una sorta di «crisi psicologica». Alcuni mesi prima aveva infatti rassegnato le dimissioni dalla carica di presidente della Sezione Samaritani di Illnau-Effretikon dopo ben 22 anni ai suoi vertici; allo stesso tempo aveva lasciato la funzione di istruttrice cantonale. «L'attività di Samaritana come pure il lavoro in Sezione e nell'Associazione cantonale sono state il «fil rouge» di tutta la mia vita, ne hanno impregnato ogni momento», ci racconta Reh. In questi casi, allora, bisogna riflettere bene come lasciare le cose. «La possibilità offertami, con il libro, di poter ripassare in rassegna ancora una volta tutti i miei ricordi mi ha davvero molto aiutata.»

Nessun riposo dopo dimissioni

Due cose si percepiscono subito nell'ascoltare Vreni: che è animata da un innato e sano ottimismo che le ha permesso di superare impegni e sfide della sua vita, e che è dominata da un'incessante curiosità su come insegnare e trasmettere qualcosa di nuovo alle persone,

entusiasmandole. Questi aspetti sono elementi importanti anche nel suo libro. Quasi come un piccolo caleidoscopio, l'autrice mostra come sono cambiate, dagli Anni Settanta in poi, le attività e anche i settori di impiego dei Samaritani; come pure i metodi e i supporti didattici. Il tutto sempre accompagnato da storie divertenti, impressioni personali e molti piccoli aneddoti.

«Ho semplicemente scritto a ruota libera, sull'onda dei ricordi e delle emozioni», spiega Reh, poiché «doveva diventare un libro del tutto personale». Proprio per questa ragione, continua Vreni sorridendo, non ha lasciato che qualcuno le rileggesse il testo prima della pubblicazione, come si usa fare di solito. Le sarebbe infatti mancato comunque il tempo per una rielaborazione del testo, dato che in novembre ha insegnato ancora per ben 53 ore, sia in corsi per aziende e in scuole professionali, che nei corsi per la popolazione e all'interno della sua Sezione.



Vreni Reh ha trovato molte soddisfazioni nell'attività samaritana e ha fatto molte esperienze di cui parla nel suo libro.

Per Vreni, non è quindi ancora tempo per una vita pacifica e tranquilla da pensionata. Una lesione alla spalla la obbliga tuttavia a «rallentare» un po' tutte le sue attività e a ritirarsi prima del previsto da certe funzioni. E questo la infastidisce e la fa arrabbiare

perché l'insegnamento è, e rimane, la sua vera grande passione. Così da alcuni anni propone corsi, molto apprezzati, indirizzati alle persone anziane; corsi nei quali presenta temi legati all'anziano, come ad esempio l'approccio alle malattie della terza età.

Innovazioni complete

Quando una persona lascia una carica dopo un lungo periodo, inevitabilmente si pone la questione di un bilancio della sua attività. In effetti, per Vreni i cambiamenti attualmente in corso nel movimento e nell'attività samaritana a vari livelli sono stati un motivo per lasciare le sue cariche. «Sono sempre stata favorevole alle novità; ma ora penso che gli adattamenti sono così radicali che sicuramente ci vorranno ancora alcuni anni affinché tutto sia a posto e allora io dovrei comunque smettere per ragioni di età.»

Vreni vede nei cambiamenti i passi necessari affinché anche in futuro le Sezioni possano continuare a dare i corsi sui Primi soccorsi. Tuttavia per la prima volta queste modifiche non coinvolgono solamente i quadri che, nel contempo, devono comunque abituarsi ai nuovi materiali didattici digitali e assimilare una nuova filosofia di insegnamento. Anche le Sezioni devono ripensare, ad esempio, la registrazione online dei loro corsi o l'organizzazione dei Servizi sanitari. «Non sono le grandi cose che causano inquietudine e incertezza; queste prima o poi si sistemano. Sono piuttosto le molte piccole cose.» È quindi possibile che, nei prossimi anni, cambierà qualcosa anche nella composizione stessa delle Sezioni. «Ma anche questo fa parte della vita.»

Lei stessa non vuole dimenticare il tempo che, come volontaria, ha prestato non solo nella Sezione Samaritana e nell'Associazione, ma anche nella Protezione civile e nel Corpo pompieri. «Il lavoro mi ha sempre fatto piacere, mi sono divertita. Grazie alle molte formazioni e agli aggiornamenti ho sempre potuto sviluppare e accrescere le mie conoscenze e ho potuto vivere delle cose che, solamente come casalinga o mamma, non avrei avuto l'occasione di poter vivere.»

Buono a sapersi

«Lesioni del ginocchio», una replica all'articolo apparso su «oggi Samaritani» di febbraio

Egregi signori,

ho letto l'articolo sulle «Lesioni al ginocchio» sul numero del mese di febbraio scorso (p. 12-14) e devo manifestare tutto il mio sconcerto rispetto ai consigli dati su come procedere quando confrontati con un paziente che ha subito un trauma.

Contesto in particolare le ripetute affermazioni, che ricorrono più volte nell'articolo, in cui si prescrive di «recarsi al reparto di Pronto soccorso dell'ospedale più vicino e non solo dal medico di famiglia».

Nella tabella «Buono a sapersi» si consiglia sempre, tra le ulteriori misure, di recarsi al reparto di Pronto soccorso o addirittura l'ospedalizzazione con ambulanza.

Questi consigli non rendono un buon servizio alla causa samaritana e alimentano un sentimento di sfiducia nei confronti della categoria dei medici di famiglia.

Occorre invece ribadire che i medici di famiglia (categoria cui appartengo e che spesso sono anche medici delle Sezioni Samaritane e costituiscono quindi l'ossatura portante del movimento samaritano) sono professionisti di grande esperienza e in grado di valutare e trattare ambulatorialmente, come rivelano diversi studi scientifici, il 95 % delle lesioni traumatiche.

Le loro conoscenze, acquisite in anni di professione, permettono di valutare se e quando è necessario ricorrere all'ospedale e al Pronto soccorso che, molto spesso, è presidiato da giovani medici assistenti che sono tenuti a seguire protocolli che comportano sovente esami radiologici, TAC, risonanze magnetiche inutili e costose, specie quando sono eseguite in urgenza.

I Samaritani non sono chiamati a porre diagnosi, ma tanto meno ad alimentare un consumismo sanitario che ha portato a una esplosione della spesa sanitaria, all'intasamento del Pronto soccorso che viene sottratto alle vere urgenze, e al proliferare di esami diagnostici invasivi urgenti, che non hanno per certo portato a diagnosi più precise e a un accorciamento dei tempi di guarigione.

Oggi si va sempre più affermando il concetto del «choosing wisely», cioè il principio che fare troppo non vuol dire fare meglio. Una medicina, insomma, di qualità, ma sobria e rispettosa, che non alimenta il sovra-consumo di prestazioni non appropriate, esami inutili, spese di diagnosi e cura gonfiate e senza più limiti, e rispetta i tempi di diagnosi e terapia dettati dalla esperienza e dalla natura.

Ritengo quindi opportuno che «oggi Samaritani» corregga il tiro pubblicando questa mia presa di posizione, consigliando di ricorrere «in primis» al medico di famiglia, in sua assenza al medico della guardia medica e solo in casi veramente gravi e urgenti al Pronto soccorso, precisando anche che, con un intervento corretto di primo ricorso da parte dei Samaritani, il trasporto in ambulanza è nella stragrande maggioranza dei casi superfluo.

Distinti saluti,

Dr. med. Vincenzo Liguori

Specialista FMH Medicina Interna Generale

Medico di Famiglia

Medico della Sezione Samaritani Castagnola-Cassarate

TEXAID



IMPEGNO NELLA RICERCA

TEXAID SI ASSOCIA A MISTRA FUTURE FASHION

TEXAID si è associata al programma di ricerca svedese Mistra Future Fashion. L'azienda intende contribuire alla ricerca tramite il suo know-how nel settore della raccolta, smistamento e valorizzazione ecologici dei tessuti e all'ulteriore sviluppo dei metodi di riciclaggio dei tessuti.

Visione comune: closed loop

TEXAID e Mistra Future Fashion condividono la visione comune di chiudere il ciclo di valorizzazione dei tessuti e di plasmare il mercato globale dei tessuti in modo sostenibile. «Il riciclaggio completo dei tessuti usati tutelerebbe notevolmente le risorse naturali e ridurrebbe l'impatto ambientale», dice Martin Bösch, CEO del gruppo TEXAID. Guidata dalla visione di un closed loop, TEXAID lavora costantemente all'ottimizzazione dei processi di lavoro e standard di qualità.

Con l'adesione a Mistra Future Fashion, TEXAID rafforza il suo impegno a favore dell'ulteriore sviluppo dei metodi di riciclaggio dei tessuti. Per ulteriori informazioni sul programma di ricerca: www.mistrafuturefashion.com

TEXAID

ASSTM, la Sezione di Biasca ha ospitato la 62esima assemblea

Tiziana Zamperini nuova presidente cantonale dei Samaritani

È Tiziana Zamperini, presidente della Sezione Samaritani di Biasca, la nuova presidente dell'Associazione Sezioni Samaritane Ticino e Moesano (ASSTM), l'ente che raggruppa le 52 Sezioni attive nella Svizzera di lingua italiana. L'hanno nominata domenica 26 marzo scorso per acclamazione i delegati della 62esima assemblea dell'ASSTM riuniti per la sessione annuale ordinaria al Centro pompieri di Biasca sito a Pollegio, su organizzazione della Sezione Samaritani di Biasca.

Tiziana Zamperini è subentrata a Nicodemo Cannavò che ha diretto per due anni ad interim l'associazione cantonale e rimarrà in Comitato come responsabile delle attività giovanili e vicepresidente. All'importante assemblea, alla quale erano presenti 63 delegati salutati dal rappresentante del Municipio di Biasca, Joël Rossetti, è intervenuto anche il Consigliere di Stato Paolo Beltraminelli che, nel suo breve intervento, ha sottolineato l'importanza dell'operato e dell'agire dei Samaritani in un contesto – quello della sanità pubblica e delle cure – molto complesso in cui spesso viene a mancare una mano amica e una buona parola. Ai lavori ha preso parte anche Renato Lampert, vicepresidente del Comitato centrale della Federazione svizzera dei Samaritani (FSS), il quale ha incoraggiato i presenti ad affrontare con ottimismo i cambiamenti in corso nelle varie formazioni allo scopo di essere preparati per le sfide future.

Nel suo ultimo rapporto, Nicodemo Cannavò, che riveste anche il ruolo di presidente della Sezione di Tenero-Contra, ha passato in rassegna gli importanti obiettivi raggiunti nel 2016, un anno molto impegnativo per i Samaritani. L'intenso lavoro svolto ha portato a risultati positivi sia nel progetto dei «corsi aziendali, mirati e Scuola Migros», sia nell'ambito del Corso Monitori Gioventù-modulo 1, ambito in cui l'ASSTM è riuscita a ottenere un corso Gioventù in Ticino per quest'anno.

Per quanto riguarda la Strategia 2020, a livello di istruttori e coordinatori di Sezione si stanno monitorando tutte le Sezioni dell'ASSTM per poter agire in maniera più capillare a sostegno di quelle in difficoltà, proponendo loro delle possibili soluzioni.

Inoltre, a livello di Gioventù, è stato costituito un team cantonale per la promozione delle attività giovanili. Assieme a Nicodemo Cannavò, responsabile della gioventù, lavorano a questo progetto Beatrice Luiselli, Elisa Zacchetti-Guscio e Roberta Zarro (nuove istruttrici dell'ASSTM alle quali sono andate le congratulazioni del Comitato e dell'assemblea), a cui si è aggiunto in un secondo tempo Samuel Canedo, presidente della Sezione di Locarno. Finora sono stati organizzati due incontri con tutti i responsabili sezionali delle attività giovanili.

L'assemblea ha poi salutato la nascita della nuova Sezione Alta Mesolcina, nata lo scorso anno dalla fusione delle Sezioni di Mesocco e Soazza e di cui questa Rivista ha ampiamente riferito.

Comunicare e collaborare, gli auspici della neo presidente

Alle nomine statutarie, come detto, è stata eletta alla presidenza Tiziana Zamperini che, nel suo intervento di benvenuto, ha parlato di cambiamenti e di apertura: «perché lasciare il vecchio per il nuovo?», si è chiesta. «Perché bisogna essere aperti e saper raccogliere le sfide e gli elementi positivi delle novità senza però dimenticare le cose buone del vecchio: l'intelligenza artificiale (vedi computer) non esistereb-



Anche il presidente del Governo ticinese Paolo Beltraminelli è intervenuto all'assemblea cantonale, portando un suo saluto e messaggio.



Il saluto della nuova presidente Tiziana Zamperini; a sinistra in piedi: Nicodemo Cannavò, ora vicepresidente.

Colonna

Ai corsi con impegno

Scoprendo i nuovi corsi, molte Monitrici e molti Monitori hanno capito subito che occorre investirvi un certo tempo.

E questa idea, a volte, ha probabilmente avuto la stessa «attrazione» che ha più o meno un appuntamento dal dentista...

È pur vero che si tratta del vostro tempo libero, che spesso è raro e quindi oltremodo prezioso.

Ma in effetti, è il vostro senso di responsabilità individuale, la vostra tenacia, il vostro piacere di trovarvi davanti a una classe che vi fanno stringere i denti e vi danno la motivazione per finire questo lavoro.

Lavoro che vi permette ora di mettere in pratica quello che voi fate bene, ossia dare dei corsi e suscitare un feedback positivo da parte dei partecipanti.

Eh sì, il nostro movimento samaritano ha bisogno di questa immagine di serietà e di modernità per mantenere il suo posto di riferimento per quel che riguarda i Primi soccorsi. E attraverso queste poche parole, vorrei trasmettervi tutto il mio rispetto per quello che avete fatto finora e ringraziarvi per la vostra costanza.

Tutto andrà bene!



Dagmar Baettig,
membro del
Comitato
centrale FSS

be senza l'essere umano, il quale dispone però di una grande dote, quella di poter comunicare in modo costruttivo.» E ancora: «Il nostro messaggio di Samaritani è sottile e fa capo alla responsabilizzazione di ogni individuo: con pochi gesti ma ben fatti possiamo aiutare e in certi casi anche salvare la vita di altre persone.» «Ma per poter eseguire questi atti – ha continuato la neo presidente – «bisogna esercitarsi: ecco quindi il compito per le Sezioni di mantenere formati i propri Samaritani. Allo stesso tempo dobbiamo essere realisti e renderci conto che tutti noi siamo occupati in molte attività e quindi per rendere attrattivo il nostro lavoro dobbiamo unire le forze collaborando tra Sezioni e non dobbiamo aver paura della parola fusione in alternativa alla parola scioglimento.»

Sempre alle nomine, i delegati hanno poi approvato un avvicendamento nel Comitato cantonale: Samuel Canedo, presidente della Sezione di Locarno, ha preso il posto di Luciano Savazzi, da anni attivo nel gremio cantonale e al quale sono andati i ringraziamenti del presidente e dei delegati. Nella Commissione Quadri, Mirko Hunkeler (pure attivo da anni) ha lasciato la sua carica a Gianluigi Biasca al quale sono andati gli auguri di rito.

Sette Samaritane e un Samaritano onorati con la Medaglia Henry Dunant

Come vuole la tradizione, all'inizio dell'assemblea sono state consegnate le medaglie Henry Dunant, quest'anno andate a 8 Samaritane/i meritevoli: Elisa Zacchetti Guscio della Sezione Acquarossa-Serravalle; Antonella Notari, Alessia Neviani e Fiorenza Paris Nava della Sezione di Agno e Giuseppe Citino e Alessandra Tognola della Sezione Bodio-Personico-Pollegio.

I conti del 2016, i preventivi per il 2017 e il programma di attività sono stati approvati dai delegati senza discussione. Al termine dei lavori, Adriano Vassalli della Sezione Ticino della Croce Rossa svizzera, ha presentato le varie attività della CRS.

Prima dell'assemblea, la Sezione di Biasca ha offerto un ottimo pranzo ai membri di Comitato, ai medagliati e agli invitati, sempre presso il Centro pompieri di Biasca a Pollegio. Al comandante del Centro Corrado Grassi e alle volontarie e ai volontari della Sezione di Biasca sono andati i sinceri ringraziamenti di Nicodemo Cannavò, Tiziana Zamperini e di tutti i presenti.

L'assemblea ASSTM del prossimo anno sarà organizzata dalla Sezione Bassa Vallemaggia.

Mara Zanetti Maestrani



Renato Lampert (a destra), vicepresidente della FSS, parla ai delegati.



Le Samaritane e il Samaritano medagliati (non tutti sono sulla foto) con Tiziana Zamperini e Renato Lampert.