

PARAPLEGIA

APPROFONDIMENTO

Solidarietà

Un pilastro della nostra convivenza



6 FONDAZIONE
L'unione fa
la forza

18 INCONTRO
Peter Hofstetter
non si è mai arreso

26 CHIRURGIA DEL RACHIDE
Medicina altamente specializ-
zata alla portata di tutti

Esposizione interattiva
e multimediale:
immergetevi nel mondo di
quattro persone con
lesione midollare nel centro
visitatori ParaForum

Passate a trovarci!
Per maggiori informazioni:
www.paraforum.ch



Fondazione
svizzera per
paraplegici



Cari membri,

per affrontare al meglio le sfide poste dalla pandemia di coronavirus, è imprescindibile adottare un atteggiamento di apertura e solidarietà. Il Centro svizzero per paraplegici (CSP) ha deciso consapevolmente di mettere a disposizione dei letti per le persone ammalate di Covid-19 nei reparti di Terapia intensiva e di degenza nella prima fase dell'emergenza, nonostante ciò comportasse uno slittamento di interventi programmati da tempo e un onere supplementare anche in termini economici. Quando in palestra è stata allestita un'infrastruttura medica a cui poter ricorrere in casi eccezionali e abbiamo dovuto preparare le nostre équipes a ogni eventualità, gli scenari peggiori sembravano incombenti. Ma, per il grande sollievo di tutti, a fine maggio è stato possibile smantellare i 220 letti aggiuntivi messi a disposizione.

Tra gli specialisti del settore hanno destato attenzione la riabilitazione respiratoria e l'esperienza trentennale di Nottwil nella ventilazione di pazienti. Questo ambito, che verte attorno allo svezzamento dalla ventilazione meccanica, è infatti una delle tre tematiche chiave del CSP. Con la nostra expertise affianchiamo ora altri enti ospedalieri nell'accudimento di casi difficili di Covid-19, sostenendo al contempo chi si trova in una situazione particolarmente critica.

Fin dalla sua nascita 45 anni fa, la solidarietà con le persone mielose è sempre stato un valore propugnato dalla Fondazione svizzera per paraplegici. Restare uniti ed esserci l'uno per l'altro ripaga doppiamente: sono valori portanti della nostra società. Attraverso la vostra affiliazione vi fate a vostra volta portavoce di questo impegno. E di questo vi ringraziamo infinitamente.

Dr. med. Hans Peter Gmünder

Direttore generale del Centro svizzero per paraplegici



18



26

Approfondimento

- 6 **FONDAZIONE** Alcuni membri ci svelano perché per loro la solidarietà è un atteggiamento che fa semplicemente parte della vita.
- 12 **DONAZIONI** Numerosi importanti progetti sul campus di Nottwil non sarebbero stati possibili senza le donazioni a destinazione vincolata.
- 14 **SOCIETÀ** In Svizzera vi è un'elevata propensione ad adoperarsi per il prossimo.
- 15 **INTERVISTA** Il sociologo Ueli Mäder spiega l'importanza della solidarietà per la nostra convivenza.
- 17 **RIFLESSIONI** La solidarietà vissuta descritta dal fondatore del CSP Guido A. Zäch.

Competenza

- 18 **INCONTRO** Peter Hofstetter era agricoltore per passione. E non si è mai arreso.
- 24 **PARACASA** Al via i primi appartamenti condivisi per giovani para e tetraplegici.
- 25 **PARALISI – SCHIENA – VENTILAZIONE** A seguito del rinnovo e dell'ampliamento, Nottwil si concentra su tre tematiche mediche chiave.
- 26 **MEDICINA DI PUNTA PER TUTTI, 1ª PARTE** Nell'ultimo decennio la chirurgia del rachide, una disciplina relativamente giovane, ha fatto passi da gigante.
- 30 **RADIOLOGIA** Delle apparecchiature moderne aprono nuovi orizzonti a questo reparto.
- 32 **OGGI C'È STATO BISOGNO DI ME** Hildegard Oswald è mediatrice di libri e sapere.
- 4 **CAMPUS DI NOTTWIL**
- 33 **GRAZIE**
- 34 **A VENIRE**

61 %

delle persone para e tetraplegiche svolge un'attività remunerata. Questo quanto emerge dallo studio a lungo termine «SwiSCL» condotto dalla Ricerca svizzera per paraplegici. L'andamento positivo sul mercato del lavoro riguarda tutte le fasce d'età, ad eccezione dei giovani adulti tra i 16 e i 24 anni.



Soirée de l'Espoir

Frutto della collaborazione tra la Fondazione internazionale per la ricerca in paraplegia (IRP) e la Fondazione svizzera per paraplegici (FSP), per la seconda volta la manifestazione a scopo benefico «Soirée de l'Espoir» riunirà a Losanna scienziati e artisti di fama mondiale con l'intento di raccogliere fondi da destinare alla ricerca sulla lesione midollare. Fedeli al motto «Touch of Russia», accompagneranno la serata il Quator Zigane e i solisti della Menuhin Academy.

Soirée de l'Espoir

5 novembre, Opéra de Lausanne

i **Iscrizione:**
www.irp.ch/soiree-de-lespoir

Riprese per «Einstein» a Nottwil

Che effetti ha il caldo sulla nostra prestazione fisica? Per rispondere a questa domanda il moderatore Tobias Müller del programma «Einstein» della SRF si è sottoposto a un test da sforzo presso la Medicina dello sport del Centro svizzero per paraplegici. Pedalando in sauna ha mostrato al pubblico quanto le temperature elevate facciano patire il corpo.

i **Puntata «Hitze in der Stadt»** (in tedesco) www.srf.ch/einstein



Logopedia durante la riabilitazione

L'anno scorso sono stati ben 330 i pazienti del Centro svizzero per paraplegici che si sono avvalsi di una terapia di logopedia, 270 per via di disturbi di deglutizione. Infatti, l'indebolimento muscolare causato da una paralisi alta rende difficile respirare, deglutire e parlare. Nel nostro blog due pazienti vi raccontano come, grazie alla logopedia, sono tornati a parlare, mangiare e bere.

i **Link diretto al video**
(in tedesco)



Incontro con l'autore Lukas Bärfuss

Insignito del prestigioso premio letterario Georg Büchner 2019, in passato Lukas Bärfuss ha abbracciato un'esistenza da bracciante senza fissa dimora. Per avere la libertà e il tempo di leggere, si era deciso di svignarsela con solo qualche spicciolo in tasca. «Le mie letture mi permettevano di essere qualcosa di speciale nel mio mondo», rammenta questa fase della sua vita. «Mi hanno dato un'identità, una formazione capace di distinguermi dagli altri e di attribuirmi un valore, benché mi si ritenesse un fannullone buono a nulla. Da allora è così che concepisco la cultura: una possibilità di diventare un uomo.»

Evento aperto al pubblico

30 settembre, ore 19.30
Aula del Centro svizzero per paraplegici, entrata libera (colletta)

i **Per informazioni**
T 041 939 57 78

29 **i giovani, uomini e donne**, di otto professioni, che a luglio hanno portato a termine con successo il loro apprendistato presso il Gruppo Svizzero Paraplegici. 25 di essi continueranno a lavorare in seno al GSP. Le nostre più vive congratulazioni.

i www.paraplegie.ch/karriere

23 783 i like ricevuti

per i contenuti del Gruppo Svizzero Paraplegici sui vari social nella prima metà del 2020. Una cifra che ci riempie il cuore di gioia. Grazie mille per il vostro sostegno!

 www.facebook.com/paraplegie

 www.instagram.com/paraplegie



Corsi a distanza da Sirmed

Durante il lockdown Sirmed, l'Istituto svizzero di Primo Soccorso, ha introdotto i corsi a distanza. Al fine di trasmettere meglio i contenuti, sono stati creati 38 video in cui si spiegano varie competenze pratiche, tra cui tecniche di soccorso e di immobilizzazione oppure misure per liberare le vie aeree e fermare le emorragie. Inoltre, sono disponibili delle istruzioni «passo per passo», che possono aiutare nella preparazione di esami. Il materiale audio-visivo è accessibile a tutti.

 www.paraplegie.ch/lernvideo-profis (in tedesco)
www.paraplegie.ch/lernvideo-erste-hilfe (in tedesco)



Si torna sui banchi della ParaSchool

Da cinque anni il Centro svizzero per paraplegici offre ai propri pazienti una scuola riconosciuta dal Canton Lucerna. Per permettere ai giovani pazienti di ritornare nelle loro classi al termine della riabilitazione, ad agosto alla ParaSchool è iniziato il nuovo anno scolastico. L'«anno preparatorio», un'ulteriore offerta della ParaSchool, permette invece alle persone con una disabilità fisica di sviluppare nuove competenze da mettere in pratica nella vita professionale.



 Link diretto al video

 www.paraplegie.ch/paraschool

IL CASO CLINICO



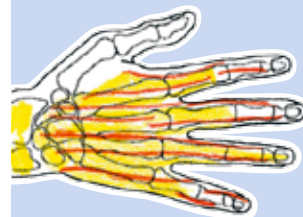
**Dr. med.
André Ljutow**
Primario del Centro del dolore

Lavorare con il dolore

Quando non riusciamo più a impiegarle come vorremmo, ci rendiamo conto di quanto siano importanti le nostre mani. Tre anni fa, Melanie D. si ferì gravemente alla mano destra sul lavoro. Nonostante varie operazioni permisero alla 27enne di recuperare numerose funzioni, degli insopportabili dolori percepiti ad ogni minimo contatto sul dorso della mano e in alcune dita la costrinsero ad abbandonare il suo lavoro da meccanico.

Melanie D. non lasciò nulla di intentato, fu mandata da clinica a clinica, ma senza successo. Anche presso il Centro del dolore furono necessari vari accertamenti, fino a quando la neurostimolazione, un trattamento in grado di alterare i nervi mediante degli impulsi elettrici, accese un barlume di speranza. Applicando delle pulsazioni elettriche è possibile modificare la funzione del nervo, riducendo nel lungo termine la trasmissione del dolore al cervello. Questa terapia ebbe, insieme alla fisioterapia, l'effetto desiderato: i suoi dolori si ridussero progressivamente e le fu possibile sospendere tutti i farmaci.

La terapia antidolore seguita a Nottwil è stata decisiva per Melanie D., che oggi compie numerosi gesti senza provare quasi alcun dolore e svolge un lavoro d'ufficio a tempo parziale con la prospettiva di aumentare gradualmente il carico di lavoro.



Esempio di topografia del dolore

 www.paraplegie.ch/centrodeldolore



La fotografa Cordula Burkart ha deciso di donare un legato alla Fondazione svizzera per paraplegici.

«Ritengo che la solidarietà sia questione di mentalità.»


Cordula Burkart, membro e conceditrice di un legato

«Non possiamo che sostenere la buona causa per cui si adopera la Fondazione svizzera per paraplegici.»

Anna-Greth e Otto Guazzini, membri a vita



Il giorno in cui è nato il loro nipotino, Anna-Greth e Otto Guazzini si sono recati immediatamente a Nottwil per stipulargli un'affiliazione permanente.



La famiglia Klausser Gyssler, titolare di un'affiliazione familiare, ritiene particolarmente importante la serietà di un'istituzione sostenuta.

«A Nottwil viene svolto un lavoro estremamente prezioso.»

Giulia, Jacqueline, Michael e Fiona Klausser Gyssler (d. s. a d.), titolari di un'affiliazione familiare

Fondazione svizzera per paraplegici

L'unione fa la forza

Senza la solidarietà della popolazione non sarebbe attuabile una riabilitazione globale che abbraccia tutti gli aspetti di una lesione midollare e, di conseguenza, nemmeno l'integrazione nella società. Alcuni membri ci svelano perché per loro la solidarietà è una cosa naturale.

Fino a pochi decenni fa, in Svizzera le persone con una para o tetraplegia, anche giovani, in pieno possesso delle proprie facoltà mentali, erano condannate a una vita ai margini della società, spesso relegate in case di cura e per anziani, private di qualsiasi speranza. Per smuovere la loro situazione è stato necessario l'intervento solidale di un'intera comunità, accorsa per liberarli dalla loro indigenza. E così, fin dalla prima ora, la solidarietà è sempre stata uno dei valori portanti della Fondazione svizzera di paraplegici (FSP).

Se nei 45 anni della sua esistenza questa fondazione privata ha contribuito in maniera decisiva all'integrazione sociale delle persone mielose, permettendo loro di vivere una vita più autodeterminata possibile, ciò è stato possibile unicamente grazie all'incredibile sostegno della popolazione.

Affiliazione permanente per il nipotino

Per Anna-Greth e Otto Guazzini, due dei ben 1,8 milioni di sostenitori della FSP, la solidarietà è una cosa naturale, che fa intrinsecamente parte della vita. Spesso i due vanno a trovare persone in casa anziani e quindi sanno cosa significa dipendere dalla sedia a rotelle. «Non pensiamo solo al nostro di benessere. È importante anche prendersi cura del prossimo e aiutarsi a vicenda», afferma la coppia di pensionati di Halten (SO). È il 1985 quando Anna-Greth Guazzini, allora neoimpiegata nel settore della ristorazione, investe tutto il suo stipendio in un'affiliazione permanente (a vita) per tutta la famiglia.

«Sulle strade basta un attimo», spiega l'oggi settantenne. Ma non è il sussidio sostenitori di cui beneficerebbero in caso di infortunio che l'ha spinto a questo gesto, quanto più il fatto che creda profondamente nella missione della Fondazione: «Se non serviranno a noi i soldi, almeno

andranno a persone che sono state meno fortunate di noi.» Il giorno in cui è venuto alla luce il loro nipotino Gian Vero a ottobre dell'anno scorso non ci hanno pensato due volte: dal reparto maternità si sono recati direttamente a Nottwil per stipulare un'affiliazione permanente al neonato, facendosi portavoce di questo messaggio solidale anche all'interno della famiglia.

«Noi conduciamo una vita semplice», dice Otto Guazzini, «ma desideriamo fare qualcosa di utile con ciò che abbiamo.» Nonostante con la rendita dell'AVS non possano permettersi delle vacanze, sostengono varie fondazioni e ogni anno donano trenta franchi per la rivista «Paraplegia». «Mi è stato spiegato che non è necessario», precisa sua moglie, «ma ci fa piacere sostenerla.»

Fare «un passo in più» per l'integrazione

Grazie alla solidarietà di numerose persone è stato possibile erigere a Nottwil una rete di prestazioni la cui assistenza inizia dal luogo dell'incidente e si protrae per tutta la vita. Un terzo del budget viene sostenuto dai membri, senza i quali



«Per poter compiere quel passo in più dipendiamo dalla solidarietà delle persone.»

Joseph Hofstetter, direttore FSP

sia il concetto della riabilitazione globale che le pari opportunità nel trattamento dei pazienti a livello nazionale sarebbero impensabili. Basti pensare che, stando al nostro sistema sanitario, a chi subisce una lesione midollare in età di pensionamento spetterebbe solo il minimo.

Qualsiasi intervento non finalizzato a garantire la semplice sopravvivenza della persona mielosa richiede prestazioni che eccedono quanto

>

coperto dagli enti assicuratori. I responsabili a Nottwil lo chiamano il «passo in più». «Ovviamente cerchiamo di essere finanziariamente più autosufficienti possibile, ma per poter compiere quel passo in più dipendiamo dalla solidarietà delle persone», spiega Joseph Hofstetter, direttore della FSP. Senza di loro saremmo obbligati a ridimensionare parti importanti della prestazione.

Eppure, quanto finanziato dalla Fondazione non è di certo un lusso, precisa Hofstetter, bensì misure indispensabili perché un'integrazione possa riuscire. Infatti, le persone para e tetraplegiche possono vivere in autonomia quando una terapia aggiuntiva aumenta la loro mobilità, quando grazie agli aiuti diretti è possibile migliorare l'accessibilità della loro abitazione oppure quando un'automobile adattata agevola il tragitto casa-lavoro. In Svizzera il 61 per cento di loro svolge un'attività remunerata: una delle percentuali più elevate a livello internazionale.

Il ritorno alla solidarietà

Da alcuni mesi la solidarietà ha riconquistato il discorso pubblico. L'emergenza coronavirus ha messo in evidenza la nostra vulnerabilità e in molti hanno riconosciuto l'imperativa necessità di compiere uno sforzo collettivo per trovarvi delle soluzioni. «Sono contenta che la solidarietà abbia riguadagnato terreno grazie all'insorgere del coronavirus», afferma Jacqueline Klauser. «Si va a fare la spesa per gli anziani, si sostengono le attività locali e la nostra società sembra essere più coesa. Speriamo sia un effetto duraturo.» La psicologa di Oberwil (BL) dona a varie organizzazioni a cui si sente legata e la sua famiglia da anni ormai sostiene con convinzione la FSP.

«A Nottwil viene svolto un lavoro estremamente prezioso. D'altronde ci diciamo anche che, semmai dovesse accadere a noi, sapremmo dove andare e di essere in buone mani.» Altro punto importante: l'istituzione deve essere seria. «Quando si fa una donazione si vuole sapere quanto va all'amministrazione e quanto alle persone che ne hanno effettivamente bisogno.» A tale proposito, la trasparenza della Fondazione diventa vettore di fiducia.

Jacqueline Klauser sa che nella vita niente è sicuro. Una lesione midollare può subentrare da

un momento all'altro. È anche questo il motivo per cui difende gli interessi delle persone mielesole e per cui nell'educazione dà consapevolmente spazio all'accettazione del prossimo e al senso di unità. «Non voglio che i miei figli fissino le persone in sedia a rotelle. Piuttosto mi auguro che per loro diventi normale farle sentire partecipi.»

Ma questo atteggiamento solidale è caro anche ad altre famiglie. Vari studi hanno infatti dimostrato che l'appartenenza a una comunità è un aspetto importante della propria salute. Poiché una comunità riuscirà a progredire unicamente se rimane coesa. E così Nottwil non solo simboleggia il progresso in campo medico, bensì illustra anche in modo eloquente che aspetto ha un'integrazione riuscita.

Le ragioni dei membri

Ai tempi di un egocentrismo dilagante, soprattutto tra le generazioni più giovani, sempre meno disposte a vincolarsi con un'adesione, il successo riscosso finora dalla Fondazione può sembrare



«A chi altro dovrebbe rivolgersi una persona con lesione midollare?»

Christian Hamböck, responsabile Marketing affiliazioni

quasi inverosimile. Ma a dispetto di questa tendenza, dei sondaggi d'opinione della FSP hanno evidenziato che la maggior parte dei membri ha effettivamente aderito spinto dallo spirito di solidarietà e non dal sussidio sostenitori personale di 250 000 franchi. Christian Hamböck, responsabile Marketing affiliazioni, ritiene vi sia un altro motivo: «La consapevolezza che possa accadere a chiunque tocca da vicino. C'è una linea sottile tra fortuna e sfortuna. Sapere che si può contare su questa solidarietà sicuramente è rassicurante.»

Nonostante i risultati ottenuti finora dalla Fondazione, il lavoro di promozione della sua rete integrale di prestazioni non deve fermarsi mai. «A chi dovrebbe rivolgersi una persona con lesione midollare se non agli specialisti di Nottwil?», chiede Christian Hamböck. Nella maggior parte degli enti ospedalieri non si sa come gestire la

ParaForum

«Presso il CSP il denaro è nel posto giusto.»

Sonia Kälin, membro a vita e donatrice

La campionessa di lotta svizzera Sonia Kälin ha devoluto al Centro svizzero per paraplegici (CSP) l'importo vinto alla trasmissione «1 gegen 100».

complessità di questi quadri clinici. «La riabilitazione globale deve avvenire in una struttura altamente specializzata, che si dedichi intensamente a questo argomento.» Se a Nottwil venisse a mancare il sostegno dei privati, la via verso l'integrazione sociale verrebbe sbarrata.

La cosa più naturale al mondo

Oltre ai membri, in molti contribuiscono al mantenimento dell'opera solidale e al lavoro svolto a Nottwil effettuando una donazione alla Fondazione. Cordula Burkart, ad esempio, ha deciso di assegnare un legato alla Fondazione. Per lei la solidarietà è la cosa più naturale al mondo. «È questione di mentalità, io sono stata cresciuta così. Per quanto possibile, abbiamo sempre cercato di restare uniti e di esserci l'uno per l'altro.» Sono i dettagli che fanno la differenza, afferma la fotografa di Safenwil (AG) e aggiunge: «Ad esempio chiedere al vicino come sta.» Un'apparente banalità che infine rende più felici anche noi stessi.

Cordula Burkart ha un legame particolare con la salute: lei e il suo partner hanno rischiato varie volte di procurarsi serie ferite alla schiena. «Ho detto ad Andy: abbiamo entrambi avuto una fortuna sfacciata. Ora facciamo una donazione a Nottwil, per coloro che non sono stati altrettanto fortunati», racconta, riconoscente di non

aver dovuto far fronte a quella che probabilmente è una delle più grandi sfide che vi siano.

Ma c'è un'altra donatrice che si distingue: la grande sportiva Sonia Kälin. Quando in un'edizione speciale del quiz «1 gegen 100» (1 contro 100) vince quasi 30 000 franchi, li devolve spontaneamente al CSP. «Non ho avuto bisogno di riflettere a lungo», afferma la regina della lotta svizzera. «Anche i miei genitori erano membri e in questo senso sono praticamente cresciuta con il Centro svizzero per paraplegici. A Nottwil il denaro è nel posto giusto.»

Dopo quest'apparizione in televisione, la quattro volte campionessa svizzera ha accettato di diventare ambasciatrice della Fondazione. «Aiutare le persone che per via di un colpo del destino sono state strappate via dalla vita di tutti i giorni è una causa che mi sta molto a cuore.» Anche lei, nel corso della sua carriera, più di una volta ha sfidato il destino: «Un paio di volte mi sono ritrovata a terra e non ero sicura di riuscire ad alzarmi.» Oggi è riconoscente di aver potuto congedarsi in salute dallo sport d'élite.

L'essere consapevoli della nostra vulnerabilità rafforza il nostro senso civico. Per questi membri della FSP, così diversi tra loro, aiutarsi l'un l'altro nel momento del bisogno è una cosa naturale. Un esempio, il loro, che infonde coraggio.

(kste / d. plüss, we, reta) ■

Sonia Kälin, di recente divenuta ambasciatrice della FSP, all'entrata del ParaForum.

▶ Sonia Kälin
in visita al
ParaForum
(in tedesco)



Donazioni a destinazione vincolata

Numerosi importanti progetti sul Campus di Nottwil – primo fra tutti la modernizzazione della Clinica – non sarebbero stati possibili senza le donazioni a destinazione vincolata e le quote d’adesione arrotondate verso l’alto.



Edificio annesso al CSP

Il grande progetto edilizio attuato tra il 2015 e il 2020 amplia il limite di capienza massima del CSP, preparandolo a sfide future. Si tratta di un’ulteriore pietra miliare nel cammino che mira a creare per le persone mielose i presupposti ottimali per un’integrazione riuscita.



Palestra per atleti in sedia a rotelle

Dal 2019 la palestra, dotata di appositi rulli da allenamento, permette all’élite sportiva, ai giovani atleti e ai dilettanti di ogni età di allenarsi in condizioni ottimali. Durante tutto l’anno e con qualsiasi tempo.

ParaSchool

Essendo ben un quarto dei pazienti a Nottwil bambini in età scolastica, adolescenti, apprendisti e studenti, la scuola per i pazienti funge da ponte tra la loro riabilitazione e il reinserimento scolastico.



Giardino terapeutico

Il giardino terapeutico inaugurato nell'autunno del 2020 colma una lacuna nella riabilitazione integrale. Sfruttando l'effetto positivo della natura, queste nuove forme di trattamento all'aria aperta aiutano a esercitarsi nelle attività quotidiane in un ambiente vicino alla realtà.



Riabilitazione per giovani

Durante le vacanze estive questo variegato programma, che abbraccia terapia, sport e divertimento, permette a giovani para e tetraplegici di conquistare una maggiore indipendenza nella quotidianità e di scambiare le proprie esperienze con i coetanei.



Aiuto diretto

La Fondazione svizzera per paraplegici accorda, in casi di particolare necessità, un aiuto diretto a persone para o tetraplegiche per il finanziamento di ausili, costi di cura non coperti, formazione di base e continua o l'adeguamento di veicoli, alloggi e posti di lavoro. Ogni anno vengono versati tra 14 e 17 milioni di franchi in aiuti diretti.

ParaForum

Da settembre 2019 il centro visitatori ParaForum permette di scoprire la quotidianità delle persone con lesione midollare attraverso un'esposizione interattiva e multimediale capace di attirare l'interesse anche delle generazioni più giovani. L'entrata è libera.



Carrozze sportive

Per la salute delle persone con lesione midollare lo sport riveste un ruolo importantissimo. Ma le carrozzelle speciali per le singole discipline sportive sono molto costose. La Fondazione svizzera per paraplegici è fortemente impegnata per facilitare alle persone mielose l'approccio a un'attività sportiva.

Training con il Lokomat

Questo robot aiuta a riacquisire le funzioni motorie nel quadro della neuroriabilitazione motoria, sostenendo, attraverso la regolazione del numero e dell'intensità dei trattamenti, forme di terapia che richiedono molte ripetizioni.



Società

La Svizzera solidale

In tempi di crisi ci si aiuta e si dona il proprio tempo: in Svizzera vi è un'elevata propensione ad adoperarsi per il prossimo.

Di questi tempi, la solidarietà è sulle labbra di tutti e nel nostro Paese andare a fare la spesa o sbrigare faccende per i vicini di casa anziani rientra tra le attività solidali più diffuse. Ma anche le numerose donazioni effettuate dalla popolazione per le persone maggiormente colpite dall'emergenza coronavirus parlano chiaro.

Eppure, prima di lanciare la raccolta fondi per contrastare il coronavirus, la Catena della solidarietà, il più importante finanziatore privato dell'aiuto umanitario in Svizzera, si era chiesta se le persone fossero davvero pronte a donare per questa causa. La risposta non avrebbe potuto essere più chiara.

«Siamo i numero uno nelle donazioni»

Da marzo sono stati raccolti oltre quaranta milioni di franchi, di cui dieci milioni nella sola giornata nazionale della solidarietà. «A livello mondiale, siamo i numero uno nelle donazioni», spiega Priska Spörri, responsabile relazioni pubbliche presso la Catena della solidarietà. Nell'emergenza coronavirus ha constatato un'incredibile disponibilità ad aiutare il prossimo: «Le persone donano, anche se hanno poco.» C'è chi ha versato venti franchi, scusandosi di non poter dare di più.

Questa disposizione a mostrarsi solidali verso le persone meno abbienti è un tratto che contraddistingue gli svizzeri. Spesso le persone si sentono chiamate in causa vedendo immagini di catastrofi naturali, quali ad esempio la frana di Gondo nel 2000, lo tsunami in Thailandia nel 2004 o le inondazioni in Pakistan nel 2010. «Le persone non restano indifferenti se accade qualcosa di grave nelle loro vicinanze», dice Priska Spörri. «Ma anche devastanti sciagure in paesi lontani innescano un'ondata di solidarietà.» E ciò a prescindere dalla regione in cui si verificano e da fattori quali la religione.

Durante l'emergenza coronavirus oltre cento organizzazioni umanitarie hanno percepito complessivamente 24 milioni di franchi in sostegni finanziari. Ma è stato necessario anche intervenire rapidamente per alleviare lo stato di necessità di sans-papiers e senzatekto. Nonostante il futuro lavorativo di molti donatori sia incerto, la disponibilità a donare non vacilla.

«Quando i tempi si fanno duri, nel Paese emerge un forte senso di comunione e di appartenenza», precisa Priska Spörri. «Le persone sono dotate di un fine intuito e, spinte dalla consapevolezza che c'è chi sta peggio, desiderano aiutare.»

Una scena, vissuta poco prima di Natale, la commuove profondamente: nel quadro dell'azione «Ogni centesimo conta», un signore, porgendole cento franchi, ha chiesto che gliene fossero restituiti cinquanta. «Mi ha poi spiegato che con quei soldi doveva arrivare a fine mese.»

Swiss Volunteers: i giovani non mancano

La solidarietà non si esprime solo donando soldi, bensì anche tempo. Numerosi eventi sportivi dipendono dai volontari e dal sostegno dell'organizzazione Swiss Volunteers, i cui oltre 60 000 membri nel 2019 hanno prestato ben 226 374 ore di lavoro non retribuito. Il più operoso ha raggiunto addirittura 730 ore di benevolato. Ruedi Kunz, il presidente di Swiss Volunteers, afferma: «Senza questo aiuto saremmo costretti a tirare i remi in barca», e aggiunge: «I giovani non mancano: partecipano numerosi e sono profondamente impegnati.»

Durante l'attuale emergenza coronavirus, la piattaforma e il pool di volontari rimangono a disposizione di organizzazioni di importanza sistemica. I Comuni, ad esempio, hanno la possibilità di reclutare dei volontari per vari progetti: ad esempio per aiutare negli istituti residenziali, nelle case anziani oppure in un contesto di vicinato.



Priska Spörri, responsabile relazioni pubbliche e partenariati presso la Catena della solidarietà.



Ruedi Kunz, presidente di Swiss Volunteers.



Niente volontari, niente grandi eventi

Uno dei numerosi «Häufers» (aiutanti) intervenuti alla Festa federale di lotta svizzera a Zugo nel 2019.

«Il lavoro di volontariato probabilmente acquisirà importanza in tutti gli ambiti, siccome dopo la pandemia si tenderà a impiegare diversamente i fondi degli sponsor», precisa Ruedi Kunz. Ma ciò non lo preoccupa: «Quando i volontari sono convinti di un progetto si adoperano con una passione davvero straordinaria.»

(pmb/pgc) ■

i www.catena-della-solidarieta.ch
www.swissvolunteers.ch

«La solidarietà è un pilastro portante della nostra società»

Ueli Mäder, cos'è per lei la solidarietà?

È espressione di appartenenza e coesione. E la ritrovo anche nel quotidiano: nel vicinato, in famiglia, tra gli amici del calcio e della pallamano, tra i giovani. Di questi tempi, in cui la finanza domina le nostre vite, in molti hanno nonostante tutto mantenuto un atteggiamento sociale. Senza questi piccoli gesti di solidarietà la nostra convivenza funzionerebbe solo difficilmente. Pertanto, ritengo che la solidarietà sia un pilastro portante della nostra società.

La sua percezione è stata alterata dall'emergenza coronavirus?

Sì. Stiamo assistendo a un'incredibile disponibilità a tutelare la vita e ad adoperarsi per i più vulnerabili; anche a costo di subire delle perdite economiche. Osservo inoltre l'emergere di una controtendenza al ruolo dominante dei fattori economici. L'apprensione generata da una tale crisi può scatenare due tipi di reazione: c'è chi nasconde la testa nella sabbia e chi si imbarca in una fuga in avanti, cercando di ristabilire al più presto la vecchia normalità. Ma il coronavirus sta mettendo sempre più in discussione quest'idea di normalità.

I comportamenti sociali muteranno dopo questa crisi?

Spero che impareremo ad apprezzare maggiormente la salute e a riflettere su ciò che conta veramente nella vita, chiedendoci se è davvero indispensabile mantenere dei ritmi così sostenuti e ad essere in costante competizione con il prossimo.

Perché la sorprende il fatto che si voglia proteggere il prossimo?

Infatti dovrebbe essere normale. Eppure, per via dell'implacabile avidità di profitti, non sempre lo è: oggi la redditività è un imperativo. E ciò rende l'atteggiamento altruista di molte persone ancora più prezioso. Non escludo che, con l'andare del tempo, l'egoismo e l'ottuso dogma della crescita smodata vengano considerati superati. Da ciò potrebbe scaturire la volontà di ripensarsi e di assumersi un impegno sociale di propria iniziativa.

La Svizzera è un buon esempio di solidarietà?

A mio avviso, il nostro sistema di copertura sociale rientra nella categoria «solidarietà», ma se si osserva la distribuzione del capitale



Ueli Mäder è professore emerito di Sociologia dell'Università di Basilea.

o dei salari, vi sono ambiti in cui la solidarietà è carente. Un Paese come la Svizzera dovrebbe mostrarsi più solidale anche per quanto riguarda le grandi sfide globali.

I piccoli gesti di solidarietà invece vanno bene?

Sì, per molti è scontato che non ci sia bisogno di rendere pubblico ogni gesto altruista e non si attendono nulla in cambio. La solidarietà non è qualcosa di tangibile, di misurabile. Ma trovo sia importante parlarne, di interrogarsi su quali aspetti la caratterizzino e in che modo sia possibile rafforzarla. ■

Acquisire competenza
nei gesti che salvano vite



Corsi e consulenze a Nottwil, o nei vostri locali
in tutte le lingue nazionali.

www.sirmed.ch

SIRMED

Istituto Svizzero Medicina di Primo Soccorso

Solidarietà vissuta

«Portate i pesi gli uni degli altri.» Questo l'estratto della lettera di Paolo ai Galati con cui nel 1975 la Fondazione svizzera per paraplegici nella sua prima circolare lanciava l'appello di mostrarsi più solidali con le persone para e tetraplegiche. Un appello che fino ad oggi riscuote un successo strepitoso.

«*Unus pro omnibus, omnes pro uno*: uno per tutti, tutti per uno», così si legge, sopra le teste dei nostri politici, nella vetrata della cupola del Palazzo federale a Berna. E la solidarietà trova espressione anche nel preambolo della Costituzione federale: «La forza di un popolo si commisura al benessere dei più deboli dei suoi membri.» Alimentata dalla fiducia reciproca, nel nostro Paese la solidarietà vanta dunque una lunga tradizione.

Un'eredità da reinventare

La riabilitazione globale delle persone con lesione midollare, così come la mettiamo in pratica oggi, è l'incarnazione di una solidarietà vissuta a tutti gli effetti. Una solidarietà che, in sede di raffronto internazionale, ha conseguito progressi considerevoli e risultati tangibili. All'équipe riabilitativa del Centro svizzero per paraplegici a Nottwil e ai numerosi sostenitori della Fondazione spettano grande riconoscimento e ringraziamento per l'eccezionale impegno profuso.

Ma Goethe in «Faust» insegnava: «Quel che hai ereditato dai tuoi padri guadagnatelo, per possederlo». Non c'è quindi tempo per adagiarsi sugli allori di un successo da tempo conseguito; piuttosto è nostro perpetuo dovere rimetterlo in questione e reinventarlo. Con anima e corpo e armati di una fiducia incrollabile. O, per dirla con Goethe: «Quel che non giova è un carico pesante; l'attimo può giovare solo di ciò che crea.»

La fase acuta è decisiva

Per ottenere il miglior recupero possibile nelle persone para e tetraplegiche è bene ricordare che «la riabilitazione inizia sul luogo dell'infortunio». L'obiettivo resta: soccorso a regola d'arte, trasporto con cautela,



Ricordo di tempi pionieristici Guido A. Zäch mentre accudisce un paziente in elicottero.

prime cure e riabilitazione presso il centro di competenza.

Nel decennio passato è stata riservata una scarsa attenzione alla fase acuta, ma ora l'infrastruttura edile a Nottwil è ottimale, poiché dotata di una nuova piattaforma di atterraggio per elicotteri con navigazione satellitare nonché di sale operatorie e di un reparto di Terapia intensiva più spaziosi. Affinché le prime cure e la terapia acuta rimangano i pilastri portanti di una rete di prestazioni integrale, il complesso deve essere di nuovo sfruttato 168 ore la settimana.

Un aiuto significativo

Anche durante l'emergenza coronavirus la Svizzera si è mostrata dal suo lato solidale. L'osservatorio del volontariato 2020 pubblicato recentemente presenta delle cifre soddisfacenti: sei persone su dieci svolgono regolarmente del volontariato. Siamo tutti

chiamati ad apportare il nostro contributo personale, portando sollievo alle sofferenze. Un aiuto tanto necessario quanto utile, come constatava a ragione la scrittrice austriaca Marie Ebner von Eschenbach: «Le persone che risolviamo sono a loro volta un sostegno per la nostra vita.»

A Nottwil le persone in difficoltà trovano un orecchio attento. Trovano persone spontanee, competenti ed empatiche. Ciò ha validità ancor oggi. Senza tempi d'attesa; giorno e notte. E questo impegno è degno del nostro più convinto sostegno.

Guido A. Zäch ■

Nel 1975 il pioniere Guido A. Zäch costituiva la Fondazione svizzera per paraplegici, lanciando l'appello di mostrarsi solidali con le persone confrontate con situazioni di vita estremamente ardue.



Peter Hofstetter e le pecore, che sogna di poter tornare a mungere.

Incontro

«Sono riconoscente per ogni gesto che riesco a compiere.»

Peter Hofstetter è sopravvissuto alla caduta di un albero, riportando però gravi ferite. Oggi l'agricoltore dell'Entlebuch (LU) riesce a fare qualche passo ed è determinato a voler percorrere cento chilometri in sella alla sua bicicletta a tre ruote.



A giudicare dal graffio che gli solca leggermente il viso, chi lo vede probabilmente deduce che l'abbia scampata relativamente indenne. Ma l'apparenza inganna: l'incidente che Peter Hofstetter ha subito nel gennaio del 2018 gli ha causato delle gravi lesioni interne. Come gli spiegherà suo fratello, che è radiologo, non chiunque sarebbe sopravvissuto.

Peter era agricoltore per passione, un vero lavoratore che solo raramente si concedeva un giorno di riposo. Lo incontriamo a casa sua, nell'Entlebuch, ai piedi del Glaubenberg. Seduto al tavolo del soggiorno, il 58enne ci racconta che è qui che insieme alla moglie Heidi ha cresciuto i suoi cinque figli. È qui che hanno costruito la loro vita, una fattoria e un caseificio dove producono latticini di pecora. Peter appoggia le sue mani, vissute, sul tavolo e inizia a rovistare nei ricordi di quel fatidico giorno: «All'inizio ho pensato: buona notte, è finita.»

Silenzio, solo un soffocante silenzio

Una gelida giornata di gennaio, era un lunedì, poco dopo l'ora di pranzo parte insieme al figlio Lukas per tagliare degli alberi nel vicino bosco. La furia della tempesta Burglind ha lasciato una scia di distruzione anche in questa regione. Sono circa le 15.30 quando si appresta ad abbattere un frassino malato. È esperto in materia e procede con doverosa cautela, senza correre inutili rischi.

In realtà però l'albero è più deperito del previsto. E poi è bastato un attimo: improvvisamente la punta si spezza e cade a terra con un tonfo, colpendolo con violenza. Lukas, che stava lavorando cinquanta, sessanta metri più in là, si accorge che qualcosa non va. Lo chiama una, due volte, ma nessuna risposta. La motosega si è ammutolita. Attorno a lui il silenzio, solo un soffocante silenzio.

Lukas si precipita da suo padre, che giace a terra privo di sensi. Senza perdere tempo informa i soccorsi e sua madre e poi aspetta. Per venti interminabili minuti stringe il padre tra le sue braccia prima dell'arrivo, quasi contemporaneo, di ambulanza ed elisoccorso. Gravemente ferito, Peter viene trasportato all'Ospedale cantonale di Lucerna. È in grado di comunicare con soccorritori e medici, ma come numerosi altri episodi accaduti nelle quattro settimane successive l'incidente, lui non ne ha alcun ricordo. La sua mente non ha memorizzato nulla.

Undici vertebre avviate

Oltre ad avere la cassa toracica frantumata e una costola conficcata nel polmone, Peter ha subito un'emorragia celebrale. Ma poteva andare peggio: i muscoli del suo fisico tarchiato hanno in parte protetto il midollo spinale, che è stato solo schiacciato e non reciso del tutto. A Lucerna lo operano fino alle tre di notte. Quattro vertebre sono fratturate e undici devono essere avviate. Da allora la sua schiena è irrigidita al punto tale da rendergli impossibile infilarsi dei calzini da solo.

Dopo tre settimane viene trasferito a Nottwil. Quando Peter realizza la situazione in cui si trova si fa prendere dal panico e il suo cuore inizia a battere all'impazzata: è attaccato a un ventilatore e non è in grado né di parlare né di muoversi, tanto meno di chiamare aiuto. «Avevo l'impressione di soffocare», ci racconta. Ma il personale di cura al reparto di Terapia intensiva ha inquadrato subito la situazione e si è occupato di lui.

Questo è uno dei numerosi episodi che Heidi Hofstetter ha praticamente fin dal primo giorno meticolosamente raccolto in due taccuini, talvolta con l'aiuto dei figli o di amici e parenti, documentando il percorso di guarigione di suo marito. Peter ricorda di aver provato delle emozioni forti



In alto Fanno parte della quotidianità: le attività amministrative svolte per Emscha GmbH.



leggendo le parole di sua moglie: «Sono momenti che lasciano il segno. Non è stato un periodo facile per la mia famiglia.»

È a Nottwil che Peter realizza di essere paralizzato e, confrontato con questa nuova realtà, inizialmente ha dovuto riorientarsi. Tutta la famiglia aveva aderito all'Unione dei sostenitori, ma più per solidarietà e per una buona causa. Mai e poi mai avrebbe pensato di svegliarsi un giorno nel Centro svizzero per paraplegici (CSP). Prima dell'incidente, quando vedeva una persona in sedia a rotelle, d'istinto pensava «Poveretto!», ma non si era mai interrogato su cosa significasse veramente.

Gli occhi pieni di lacrime

In Clinica gli viene consegnato un classatore pieno di informazioni che cercano di rispondere alla domanda: «Come faccio a vivere con una lesione midollare?». Dopo sei settimane uno spiraglio di speranza: riesce a muovere l'alluce del piede destro. I suoi occhi si riempiono di lacrime. Impossibile dimenticare le parole dei medici quando gli comunicano che i nervi del midollo spinale schiacciato potrebbero riprendersi dopo due, tre anni. È allora che si mette in testa di lasciare il CSP camminando.

Ma presto Peter realizza di avere ancora molto da imparare. All'inizio del suo percorso riabilitativo, per evitare che si formino delle piaghe da decubito, ogni quattro ore il personale di cura deve girarlo nel suo letto. Lui, proprio lui che aveva sempre saputo tenere testa alla vita e che non conosceva praticamente ostacoli, improvvisamente dipendeva dall'aiuto degli altri.

A Pasqua vorrebbe trascorrere qualche giorno a casa, con la sua famiglia. Una richiesta prematura agli occhi dei medici, che invece gli propongono di ritirarsi in uno degli appartamenti pre-dimissione insieme alla moglie Heidi. Inizialmente credeva di non dover imparare a usare la sedia a rotelle: dopotutto, il suo obiettivo era quello di tornare a camminare. Ma la dura realtà lo riporterà alla ragione.

«Inutile forzare le cose»

Peter è un guerriero, sempre pronto a porsi dei nuovi obiettivi. Soprattutto vorrebbe riconqui-

stare l'indipendenza, tornare a guidare. Spesso, per compiere qualche passo, stringendo i denti tra sé e sé mormora: «Dai, su!» Malgrado si aggrappi caparbiamente alla sua visione, pian piano si fa largo in lui l'amara consapevolezza che i progressi sono lenti, poco tangibili. Infine riconosce che «è inutile forzare le cose, i nervi ormai non rispondono più. Sono paralizzato.»

A fine agosto 2018, di rientro a casa dopo i sette mesi di riabilitazione, fa subito la patente della macchina. Da allora Peter si è ripreso veramente bene, tant'è che la sua paraplegia viene considerata incompleta: aiutandosi con dei bastoni riesce a percorrere qualche metro, mentre nel proprio

«Ci sono giorni in cui mi chiedo se allora ho rischiato troppo. Ma la risposta è sempre la stessa: no.»

Peter Hofstetter

appartamento cerca di spostarsi senza ausili. Nonostante tutti i progressi, si è ormai rassegnato che non tornerà più a fare escursioni nelle sue amate montagne. «Sono comunque riconoscente per ogni gesto che riesco a compiere.»

Oggi Peter è pieno di gratitudine e affronta la vita con positività. In occasione del controllo annuale una fisioterapista gli chiede come sta e lui risponde semplicemente: «Tutto bene, dai.» Quando lei gli chiede di specificare, lui risponde: «È sempre una questione di punti di vista. Mi ricordo dei giorni in cui non potevo muovermi, ero bloccato nel mio letto d'ospedale a fissare il soffitto. Oggi la mia situazione è migliorata parecchio.» Infatti non vuole lamentarsi della sua sorte. «Ovviamente mentirei se dicessi che non ci sono giorni in cui mi chiedo se allora ho rischiato troppo. Ma la risposta è sempre la stessa: no, ho abbattuto quell'albero assolutamente a regola d'arte.»

248 metri con le stampelle

Il 20 dicembre 2018 l'ex agricoltore dà prova della sua volontà di ferro compiendo i suoi primi passi con le stampelle. Un anno dopo, in occasione del

In alto Peter Hofstetter nel magazzino di stagionatura del suo caseificio.

Al centro Uno dei taccuini in cui amici e parenti raccontano come hanno vissuto Peter dopo l'incidente.

In basso Rientrando a casa dal lavoro in parrocchia.





Voglia di muoversi Peter Hofstetter con la sua bicicletta elettrica a tre ruote, in compagnia della moglie Heidi.

controllo a Nottwil, vuole presentarsi dal suo lato migliore e con l'aiuto di un ausilio percorre esattamente 248 metri. Ma lo sforzo compiuto è tale che gli ci vorranno tre giorni per riprendersi. Da allora però ha imparato a gestire meglio le proprie forze: in attesa che venisse installato un montascale, solo due volte ha compiuto l'immane sforzo di scendere le due rampe di scale che separano il suo appartamento dal pianterreno.

Ma per lui stare chiuso in casa non è un'opzione. Prima dell'incidente la famiglia Hofstetter aveva investito in una seconda azienda agricola, ora gestita dal figlio Lukas. Peter si è prefissato l'ambizioso obiettivo di volerlo un giorno aiutare a mungere le pecore, ma affinché non debba spostarsi da pecora a pecora, dovranno costruire un impianto di mungitura. A volte passa a trovare anche suo figlio Simon, al quale invece ha ceduto la propria fattoria. Solitamente però lo si trova negli uffici dell'Emscha GmbH, un caseificio che vanta ormai vent'anni di tradizione e che dal 2017 si trova nei primi due piani della casa in cui abita.

Un formaggio per dire grazie

Non di rado lo si incontra anche nel caseificio stesso, dove con grande agilità si sposta tra i corridoi a bordo della sua sedia a rotelle, mostrando gli impianti moderni e gli scaffali con le oltre quattromila forme di formaggio. Il caseificio, che conta ben venti impiegati, consegna i propri prodotti a un centinaio di negozi della Svizzera tede-

sca. Il latte di pecora viene messo a disposizione da suo figlio e altre otto aziende agricole. «Mi rende orgoglioso sapere che permettiamo anche ai piccoli agricoltori di montagna di guadagnarsi il pane quotidiano», ci confida Peter.

In collaborazione con la Coop, a Natale 2019 il caseificio ha lanciato un'iniziativa producendo un formaggio battezzato «Engeli Chäsli» (formaggio degli angioletti) e devolvendo una parte del ricavo, ovvero circa tremila franchi, al CSP. «Ci tenevo a mostrarmi riconoscente per tutto quello che ho ricevuto a Nottwil», ci spiega.

Tre mattinate la settimana Peter lavora come contabile per la parrocchia di Entlebuch, mentre nel tempo libero ama fare escursioni con la sua bicicletta elettrica a tre ruote. Insieme alla moglie Heidi talvolta percorre anche settanta chilometri in un giorno, ma Peter non vuole fermarsi qui e sogna di poter fare un tour di cento chilometri nella regione del Napf.

«Peter non è uno che si arrende», dice Heidi Hofstetter, una mano posata sulla spalla di suo marito. Nonostante abbiano vissuto dei mesi difficili, guardano fiduciosi al futuro. Se c'è una cosa di cui si è però sempre preoccupata, è che il figlio Lukas, presente sulla scena dell'incidente, non abbia sensi di colpa. «Ho sempre detto ai miei altri quattro figli di stringerlo forte di tanto in tanto e di ringraziarlo perché ha avuto la prontezza necessaria per reagire.»

(pmb / we) ■

La vostra quota d'adesione aiuta

Grazie al sussidio sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici Peter Hofstetter ha potuto cedere le sue due fattorie ai figli Simon e Lukas. Inoltre, questi soldi l'hanno aiutato a comprarsi una bicicletta elettrica a tre ruote.

Convocazione della 27^a Assemblea dei soci

Mercoledì 21 ottobre 2020, ore 18.00

Aula, Centro svizzero per paraplegici, 6207 Nottwil

A causa della pandemia di coronavirus abbiamo rimandato l'Assemblea dei soci inizialmente prevista per aprile al 21 ottobre 2020. Saremo lieti di darvi il benvenuto a Nottwil per l'Assemblea dei soci di quest'anno.¹⁾



Trattande

1. Saluti di apertura da parte di Heinz Frei, presidente Unione dei sostenitori
2. Approvazione del Protocollo dell'Assemblea dei soci del 24 aprile 2019²⁾
3. Rendiconto annuale del presidente
4. Informazioni della Fondazione svizzera per paraplegici (FSP)
5. Approvazione del Conto annuale 2019²⁾
6. Determinazione delle quote d'adesione
7. Modifica degli statuti
8. Mozioni dei membri³⁾
9. Nomine nel Comitato direttivo
10. Nomina dell'Ufficio di controllo
11. Informazioni
12. Varie

¹⁾ Con riserva di modifiche nel caso in cui le autorità emanino nuove disposizioni volte a contenere la pandemia di coronavirus.

²⁾ Il Protocollo 2019 e il Conto annuale 2019 sono disponibili online sul sito www.paraplegie.ch/assemblea o possono essere richiesti in forma cartacea presso: Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil.

³⁾ Le mozioni all'Assemblea dei soci vanno inviate entro il 28 settembre a: Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil oppure a sps@paraplegie.ch. Fa fede la data del timbro postale o l'invio per posta elettronica con conferma di lettura messaggio. Le mozioni dei membri sostenitori pervenuteci da sottoporre al voto saranno pubblicate a partire dal 1° ottobre 2020 sul sito www.paraplegie.ch.

Tagliando d'iscrizione all'Assemblea dei soci 2020

Intendo/Intendiamo partecipare all'Assemblea dei soci. Numero di partecipanti _____

Cognome/Nome _____

Via _____

NPA/Località _____

Numero di sostenitore _____

i **Pregasi inviare il tagliando d'iscrizione entro il 1° ottobre 2020 a:** Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil.
Iscrizione online: www.paraplegie.ch/assemblea

ParaCasa

Sono arrivati i primi inquilini

Inizialmente era previsto un unico appartamento condiviso per giovani para e tetraplegici. Ma l'interesse suscitato dalla prima ParaCasa della Svizzera è stato talmente vivo, che ne sono state create addirittura due.

Da qualche giorno c'è vita nella ParaCasa. Tra l'aria ancora satura di pittura fresca e gli scatoloni impilati nei corridoi si muovono infatti i primi inquilini. Andrea Violka di ParaHelp racconta entusiasta che l'innovativo progetto di cui fanno parte i due appartamenti, ubicati nel complesso residenziale privo di barriere «Im Dorf» a Schenkon (LU), ha riscontrato un grande successo: «È la prova che questo genere di struttura abitativa per giovani mielolesi effettivamente mancasse.»

Gli otto inquilini hanno tutti tra i 18 e i 26 anni. «Sicuramente è un caso, ma per la prima occupazione ci hanno contattato solo uomini», continua l'infermiera. In futuro tuttavia vi sarà modo di ospitare anche donne, poiché la durata del soggiorno è limitata e dev'essere compresa tra sei mesi e tre anni. «Adeguiamo la durata in base alle esigenze individuali», spiega Andrea Violka. «I giovani hanno tutti l'obiettivo di riuscire ad abitare da soli e a cavarsela nella vita di tutti i giorni.»

Un'assistenza individuale

Siccome ciascuno degli inquilini presenta un livello lesionale diverso, ognuno necessita di un'assistenza su misura. Per questo motivo un team di esperti aiuta, ad esempio, a fare la doccia, a vestirsi, a fare il bucato, a organizzare le giornate o ad affrontare per la prima volta un lungo viaggio con i mezzi pubblici.

Gli inquilini svolgono tutti un'attività lavorativa o un apprendistato: uno di loro sta assolvendo un apprendistato quale impiegato di commercio AFC presso il Centro svizzero per paraplegici, mentre un altro sta frequentando una misura integrativa a indirizzo professionale presso ParaWork a Nottwil.

Un ampio sostegno

Il progetto della ParaCasa è stato prefinanziato dalla Fondazione svizzera per paraplegici con lo scopo di aiutare giovani para e tetraplegici ad andare a vivere da soli mentre intraprendono una nuova formazione o un nuovo lavoro, aiutandoli quindi a conquistare una maggiore indipendenza. Siccome, a patto che siano soddisfatti determinati criteri, l'allenamento a vivere in autonomia viene finanziariamente appoggiato dall'assicurazione invalidità, a partire dal 2021 questa forma di convivenza dovrebbe autofinanziarsi.

Promosso da varie aziende e fondazioni, il progetto ha visto la partecipazione di IKEA Rothenburg, che – dalla pianificazione al montaggio – si è fatta carico dell'allestimento degli alloggi, di Trisa SA di Triengen, che ha messo a disposizione gli elettrodomestici, di Brack.ch, che ha donato altri apparecchi quali televisore e asciugatrice, della Fondazione Acido Folico Svizzera e dei locatori Inge e Bruno Steiner, che hanno rinunciato a vari mesi di affitto.

Non appena avranno finito di arredare le loro stanze, gli inquilini festeggeranno il loro grande passo con un aperitivo. Auguriamo a tutti buon proseguimento nell'appartamento condiviso.

(manm / pgc) ■

i www.paraplegie.ch/parawg
(in tedesco)

A fine anno, nel quadro della trasmissione «Schweiz Aktuell» della SRF, andrà in onda una serie di quattro puntate (in tedesco) incentrata sull'appartamento in condivisione. Programmazione: 28.12, 29.12, 30.12, 04.01.2021.

In alto Il complesso residenziale privo di barriere «Im Dorf».

Al centro Gli ultimi preparativi: decorazione di una parete.

In basso Il trasferimento di Michael Hürlimann viene ripreso dalla televisione svizzera SRF.



Lesione midollare – Schiena – Ventilazione

«Il nuovo edificio esercita una forte attrattiva»

Approfittando dell'entrata in funzione del nuovo edificio, il CSP ha rivisitato le proprie prestazioni e in futuro si concentrerà su tre tematiche mediche chiave, per le quali garantirà una filiera di servizi integrale. Un'offerta unica nel suo genere.

«Lesione midollare – Schiena – Ventilazione»: tre parole che collimano perfettamente, ma che probabilmente non dicono granché a chi le sente per la prima volta. Parlando con Hans Peter Gmünder, il direttore generale del Centro svizzero per paraplegici (CSP), ben presto si riconosce il perfetto ingranaggio che si cela dietro le tre tematiche mediche chiave di Nottwil. Vi confluiscono infatti sia il rinnovo e l'ampliamento della Clinica che l'organizzazione dei collaboratori impegnati ad assistere al meglio i pazienti in ogni fase di trattamento: dalla medicina acuta alla riabilitazione fino a un'assistenza a vita.

Hans Peter Gmünder, la nuova infrastruttura permette di eseguire un numero maggiore di operazioni.

Cosa significa ciò per il CSP?

Per noi la modernizzazione della Clinica ha rappresentato una grande opportunità. Per conformarci alle disposizioni legislative avremmo ad ogni modo dovuto risanare l'area operatoria e quella della terapia intensiva. Abbiamo quindi colto l'occasione per compiere un passo verso la nostra visione: rientrare tra i migliori sia a livello nazionale che internazionale. La nuova infrastruttura rappresenta un ambiente dinamico, capace di esercitare una forte attrattiva su un'équipe di chirurghi d'eccellenza, e quindi ci permette di offrire l'intero spettro della chirurgia del rachide e del midollo spinale.

E ciò richiede una più ampia casistica?

L'idea è di essere in grado di intervenire chirurgicamente sulle lesioni e i disturbi della schiena al massimo della competenza: è questa la missione affidataci dalla Fondazione svizzera per paraplegici e inoltre lo

dobbiamo ai nostri pazienti. Per poter far ciò è necessario disporre di un'équipe di specialisti con una vasta esperienza in sala operatoria. E così è nata l'idea di rendere accessibile questi servizi anche alle persone che non hanno subito una lesione midollare.

L'ambito della schiena è quindi strettamente legato alla lesione midollare?

Il tema della schiena si impone dalla necessità di fornire alle persone para e tetraplegiche un'assistenza integrale, che dalla fase acuta si estende alla riabilitazione e all'integrazione e che infine si protrae per tutta la vita. Ciò ci mette nelle condizioni di poter trattare anche pazienti senza lesione midollare lungo l'intera filiera di servizi, che si tratti di fornire un'operazione, un secondo parere medico, un trattamento post-chirurgico o una complessa terapia per la schiena in regime ambulatoriale. Questo approccio ci distingue da altri enti ospedalieri.

E perché per Nottwil è così importante la ventilazione?

Una lesione midollare alta compromette anche la muscolatura respiratoria, rendendo difficile respirare, deglutire e parlare. Inoltre vi è un rischio più elevato di contrarre una polmonite. Forti di trent'anni di esperienza nella riabilitazione respiratoria, i nostri team interprofessionali lavorano mano nella mano al fine di liberare i pazienti dalla respirazione artificiale. Si tratta di una prestazione sui generis in cui otteniamo degli ottimi risultati.

Ne approfittano anche gli ammalati di Covid-19?

Sì, essendosi diffusa la voce della nostra expertise in questo complesso campo, sia



Dr. med. Hans Peter Gmünder,
direttore generale del Centro svizzero
per paraplegici (CSP).

ospedali cantonali che cliniche universitarie ci hanno inviato dei pazienti. Va da sé che mettiamo le nostre nozioni a disposizione di chiunque si trovi in pericolo di vita.

Grazie al nuovo reparto di degenza ora è possibile assistere anche para e tetraplegici che presentano problemi acuti generici?

Esatto. Finora, per mancanza di capacità, le persone erano costrette a recarsi presso altri ospedali, meno abituati a trattare le peculiarità di una lesione del midollo spinale. Non di rado dopo qualche giorno o settimana si rivolgevano a noi con delle complicazioni dovute alla loro lesione midollare. Questo è uno dei motivi per cui nel rinnovo abbiamo puntato sulla medicina acuta. Grazie a questi letti in più, al reparto di Terapia intensiva ampliato e alle nuove sale operatorie ora possiamo offrire delle cure migliori alle persone para e tetraplegiche, anche nella medicina acuta.

(kste/we) ■



Il co-primario Raoul Heilbronner
mentre esegue un intervento chirurgico.
Le operazioni sono un lavoro di squadra.

Una medicina altamente specializzata alla portata di tutti

Prima parte: chirurgia del rachide

Fin dagli esordi del CSP trent'anni or sono, la chirurgia del rachide ha sempre rappresentato un pilastro portante dell'approccio alle cure inseguito a Nottwil. Questa disciplina relativamente recente sta facendo passi da gigante.



Astrid Baier respira regolarmente mentre Tobias Pötzel esegue una piccola incisione sul suo fianco. La vivace 68enne aveva tentato ogni possibile trattamento conservativo per evitare un intervento, ma quando i dolori nella parte inferiore della schiena sono diventati insopportabili, si è vista costretta a far rimuovere il disco vertebrale fortemente degenerato che li causava. La tecnica mininvasiva a cui ricorre il chirurgo richiede solo delle minuscole incisioni, necessarie per inserire due piccoli bastoncini in titanio e un impianto per stabilizzare la colonna vertebrale. Quando Astrid lascerà il Centro per la schiena di Nottwil qualche giorno più tardi, l'unica cosa che le resterà di questo intervento saranno tre piccole cicatrici.

«Qualche anno fa avremmo dovuto aprire completamente il tratto di colonna lombare interessato», spiega il co-primario della Chirurgia del rachide del Centro svizzero per paraplegici (CSP). «Ne sarebbe risultata una grande ferita con un rispettivo danneggiamento del tessuto e una considerevole perdita di sangue.» Per la paziente ciò si sarebbe tradotto in un ricovero ospedaliero di varie settimane. Grazie a questa nuova tecnica chirurgica, meno invasiva, il rischio di complicazioni è inferiore e la convalescenza più rapida. «Oggi riusciamo a operare bene anche quando la qualità delle ossa lascia a desiderare», afferma Tobias Pötzel.

La medicina, uno sport di squadra

I pazienti di una certa età traggono particolare vantaggio da questo progresso nella chirurgia del rachide, poiché le malattie degenerative e l'osteoporosi fanno parte del normale processo d'invecchiamento e sono ampiamente diffuse. Oggigiorno la tecnica mininvasiva permette di stabilizzare la schiena, di eradicare le cause del dolore e di migliorare la mobilità. Eseguire spesso

tali interventi anche in persone senza lesione midollare permette agli specialisti del rachide di Nottwil di mantenersi allenati per le operazioni altamente complesse nelle persone mielose per cui il CSP è rinomato in tutto il mondo.

Fin dalla fondazione del CSP trent'anni fa, il trattamento chirurgico della colonna vertebrale rappresenta uno dei punti forti della Clinica.

«Per raggiungere questi livelli è indispensabile una collaborazione interdisciplinare.»

Tobias Pötzel, co-primario della Chirurgia del rachide

«All'inizio la traumatologia del CSP era fortemente indirizzata all'ortopedia», spiega Raoul Heilbronner, l'altro co-primario. «Con il progressivo sviluppo dei vari ambiti specialistici è poi stato adottato un approccio più globale alla chirurgia del rachide. Oggi questo ci permette di affrontare, sempre all'interno del CSP, un qualsiasi problema alla schiena, sia in pazienti con che senza lesione midollare.» Il repertorio spazia da interventi di routine quali ernie del disco fino a complesse ricostruzioni della colonna vertebrale o interventi sul midollo spinale.

Ma secondo i due primari ciò che caratterizza Nottwil non è la medicina altamente specializzata che vi viene praticata, quanto più la stretta collaborazione tra medici ortopedici e neurochirurghi. «La medicina del rachide è uno sport di squadra», spiega Tobias Pötzel. «A questi livelli bisogna avere moltissima esperienza, che è possibile raggiungere solo attraverso la collaborazione interdisciplinare.» Anche la diagnostica e le varianti terapeutiche vengono elaborate di concerto, il che significa che ai pazienti non viene presentata l'opinione di un unico medico, bensì possono fare

«Nottwil Rücken»

La Chirurgia del rachide fa parte di «Nottwil Rücken», dove vari ambiti quali l'ortopedia, la chirurgia, la medicina del dolore, dello sport e della riabilitazione, la fisioterapia, l'ergoterapia nonché il job coaching lavorano mano nella mano. Che si tratti di un'assistenza conservativa o operativa, in regime ambulatoriale o ospedaliero.





Il co-primario Tobias Pötzel (al centro) durante un'operazione mininvasiva mediante navigazione radiologica (O-arm).

affidamento sui suggerimenti di un'équipe che mette in luce vari aspetti di un problema.

Una consulenza a tutto tondo

Questa giovane disciplina continua a svilupparsi in maniera molto dinamica, il che si rispecchia in un percorso formativo molto lungo. Oltre al training nelle varie tecniche operatorie sono indispensabili anche una formazione continua nonché un costante aggiornamento sulle ultime evoluzioni nella ricerca. «Qui da noi, ogni chirurgo segue uno specifico ambito della ricerca», racconta il chirurgo traumatologo e ortopedico Pötzel. «Ciò ci permette di entrare costantemente in contatto con nuovi metodi e di riconoscere dove possiamo migliorare.»

Anche il Dr. Heilbronner sottopone il proprio lavoro a un'analisi critica: «Ci vengono assegnati casi complessi da ogni dove, talvolta con alle spalle già numerose operazioni. L'essere permanentemente confrontati con dei risultati non soddisfacenti continua a mostrarci i limiti delle misure chirurgiche.» E che effetto ha ciò su un neurochirurgo che esegue regolarmente complessi interventi di microchirurgia direttamente sul midollo spinale? «È una lezione di umiltà», risponde. «Bisogna sempre valutare se è indicato un intervento chirurgico o se nel lungo termine un trattamento conservativo è la scelta più oculata.»

I due chirurghi non pongono l'accento sulle loro attività in sala operatoria, ma piuttosto sulla consulenza medica di pazienti con problemi di schiena. «L'operazione è sempre l'ultima spiaggia», spiega Pötzel. «Infatti spesso non facciamo altro che consigliare pazienti con fenomeni progressivi di usura.» A tale scopo gli specialisti del rachide formulano un'approfondita diagnosi, analizzano le possibili future misure di trattamento e aiutano il paziente a prendere una decisione.

Quindi a Nottwil la chirurgia del rachide non si ferma semplicemente alle porte della sala operatoria, bensì procede parallelamente all'assistenza a vita. Per le persone con lesione midollare ciò rappresenta un servizio particolarmente prezioso. Il Dr. Heilbronner spiega: «Il CSP è l'unica clinica in Svizzera che offre una consulenza neurochirurgico-paraplegica per patologie del midollo spinale. Ciò è importante per riconoscere per tempo possibili conseguenze tardive ed evitare eventuali danni.»

Raoul Heilbronner svolge questi consultori speciali insieme a Susanne Stalder, una dottoressa esperta in materia di paraplegia. Grazie all'unione dei due ambiti specialistici in un unico consultorio i pazienti approfittano di diagnosi più sicure. Inoltre, ciò agevola il processo decisionale, soprattutto in presenza di quadri clinici più complessi.



Dr.ssa med. Susanne Stalder

Mette a disposizione la propria esperienza nel quadro di un consultorio interdisciplinare.



Dr. med. Patrick Moulin

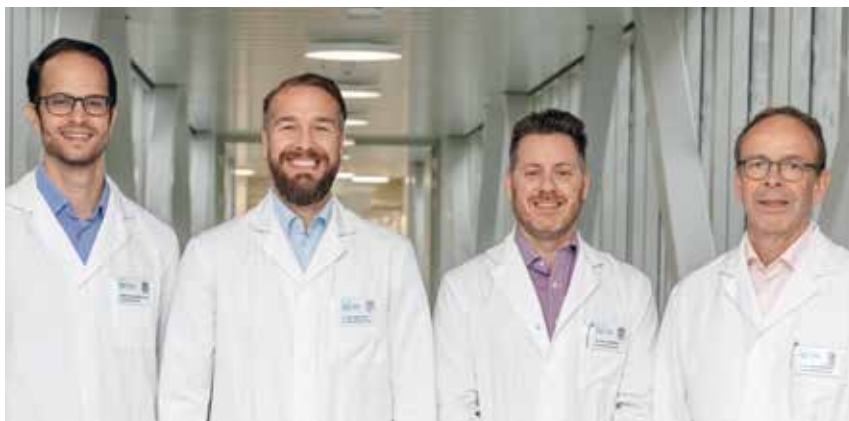
Durante l'edificazione della Clinica il primario (1990-2014) ha promosso la collaborazione tra le varie discipline specialistiche.



Centro di competenza per la schiena

L'interdisciplinarietà è da sempre un fattore chiave del successo della Clinica a Nottwil. Molte cose non sarebbero state possibili senza un reparto Radiologia di ultima generazione, senza il Centro del dolore o un'anestesia efficace: tutti elementi che contraddistinguono questa struttura. «La comprensione reciproca è indispensabile per poter realizzare operazioni altamente complesse», afferma Patrick Moulin, che tra il 1990 e il 2014 ha edificato e sviluppato sistematicamente la chirurgia del rachide al CSP. Egli dava particolare importanza alla radiologia, sulla quale i chirurghi devono poter fare affidamento nell'esigente pianificazione degli interventi.

Con il rapido diffondersi della buona reputazione del CSP, sempre più pazienti con i più svariati problemi di schiena si sono rivolti al servizio chirurgico del reparto e, per il chiarimento sistematico dei singoli casi, il primario Moulin ha coinvolto un numero di indirizzi specialistici sempre maggiore. Così la Clinica si è evoluta a un centro di competenza per la schiena e, di pari passo con l'aumento del numero di interventi, è aumentata anche la varietà dei trattamenti. Al contempo il legame instauratosi con le cliniche universitarie e gli ospedali regionali in Svizzera si è rafforzato. Patrick Moulin, da vero pioniere, ha sempre promosso la formazione continua e la padronanza



Chirurghi del rachide del CSP

Neurochirurgia Dr. med. Michael Fiechter (s.), Dr. med. Raoul Heilbronner (d.).

Ortopedia e Traumatologia Dr. med. Tobias Pötzel (al centro a s.),

Dr. med. Guy Waisbrod (al centro a d.).

Gamma dei trattamenti e specializzazioni: www.paraplegie.ch/rachide

di nuovi metodi, una collaborazione interdisciplinare progressiva e l'integrazione di tecnologie all'avanguardia.

Queste sono le fondamenta su cui edificano i due primari odierni. Da tempo ormai i pazienti della Clinica arrivano da tutta la Svizzera e i pazienti deambulanti sono in continuo aumento. Essendo la chirurgia del rachide operativa 365 giorni l'anno, 24 ore su 24, chi ha problemi di schiena ha sempre accesso a trattamenti e operazioni sicure, a prescindere dalla loro complessità.

(kste/we) ■

In alto Le nuove apparecchiature consentono nuove tecniche operatorie. Sullo sfondo: O-arm per una navigazione precisa all'interno del corpo.

Radiologia

Una nuova dimensione all'orizzonte

Prima del suo pensionamento Markus Berger porta avanti un progetto ambizioso: la ristrutturazione del suo reparto e l'acquisizione di strumenti di ultima generazione.

63 anni da compiere a novembre, Markus Berger è a un passo dalla pensione. Ma prima di cedere la direzione della Radiologia al suo successore, si dedicherà a un progetto che gli sta particolarmente a cuore: la ristrutturazione del suo reparto, che amorevolmente definisce il suo «bambino», e la contemporanea acquisizione di strumentazione di ultima generazione. «È giunto il momento di rinnovarci. Lo stato avanzato della tecnica ci offre la possibilità di raggiungere un livello superiore nella diagnostica per immagini», spiega il primario.

Si tratta del secondo rinnovo a tutto tondo dall'inaugurazione del Centro svizzero per paraplegici (CSP) trent'anni or sono. Quando nel luglio del 1998 Markus Berger intraprende la sua attività a Nottwil, la Radiologia dispone di due tomografi a risonanza magnetica (TRM): il ruolo di precursore della Clinica è indiscusso. Ingrandito e modernizzato nel quadro del primo ampliamento della Clinica avvenuto nello stesso anno, oggi in sostanza il reparto rispecchia lo stato di allora.

Nel mondo della radiologia, la tomografia a risonanza magnetica è considerata il metodo per eccellenza per rappresentare ossa e articolazioni, colonna vertebrale e il sistema nervoso centrale. Nel 2008 i due tomografi vengono quindi sostituiti da un tomografo a risonanza magnetica Tesla 3, più moderno, affidabile e performante di quelli vecchi.

Immagini migliori per diagnosi più precise

Tuttavia, anche l'apparecchio attuale presenta qualche neo, soprattutto in presenza di impianti vertebrali in metallo. Infatti, riprendendo la colonna vertebrale, questi ultimi possono causare degli artefatti metallici, ovvero delle alterazioni delle immagini che impediscono una valutazione precisa dello stato di salute del paziente

e non di rado richiedono che il paziente si sottoponga agli esami presso una struttura esterna. «Negli ultimi dieci, quindici anni la chirurgia del rachide ha fatto passi da gigante. Gli impianti metallici hanno acquisito una maggiore importanza e di conseguenza servono delle apparecchiature diagnostiche che siano all'altezza», spiega il primario.

L'acquisto di un secondo apparecchio, un TRM ultramoderno da 1,5 Tesla i cui costi ammontano a ben due milioni di franchi, presenta vari vantaggi. Primo fra tutti una migliore qualità delle immagini in presenza di impianti in metallo e quindi una diagnostica molto più accurata: un fattore essenziale per i chirurghi che intervengono sul rachide. Ma questo nuovo strumento

«Questa tecnica ci apre delle prospettive formidabili nella diagnostica.»

Markus Berger

si distingue anche per la sua dimensione: il diametro più largo del tubo facilita infatti sia il posizionamento di persone claustrofobiche o con lesione midollare che l'esecuzione dell'esame nei pazienti sotto anestesia.

Vi sono inoltre vantaggi in termini di efficienza e flessibilità, i quali permettono di ridurre il numero di appuntamenti annullati e i tempi di attesa – una manna dal cielo per questo reparto ben frequentato – nonché di eseguire esami d'urgenza in qualsiasi momento. «Per quanto riguarda le immagini e la pianificazione, questo secondo TRM presenta solo vantaggi. Il Tesla 3 e il Tesla 1,5 si completano perfettamente», conclude quindi.



Dr. med. Markus Berger, primario Radiologia presso il Centro svizzero per paraplegici.

Cari membri,

a breve riceverete la fattura relativa all'affiliazione per l'anno 2021. Arrotondando verso l'alto la quota d'adesione contribuirete al rinnovo totale del reparto di Radiologia. Grazie di cuore.



In alto I nuovi apparecchi TRM permetteranno una diagnosi più precisa e un posizionamento più agevole (*immagine: esempio fornito dal produttore*).

A destra Simili alterazioni delle immagini dovute a artefatti metallici rappresentano degli ostacoli notevoli.



Massiccia riduzione delle radiazioni

Oltre a ciò, saranno sostituiti due impianti a raggi X, datati di undici e quindici anni, che ormai non soddisfano più le esigenze odierne. Non da ultimo, l'apparecchio EOS, che permette di visualizzare il rachide nella sua integralità anche quando è sotto carico, ad esempio in posizione seduta nella sedia a rotelle, cederà il posto a una tecnologia più moderna che non solo fornisce immagini più nitide grazie al rivelatore di singoli fotoni, bensì, rispetto a una radiografia convenzionale, riduce l'esposizione alle radiazioni fino al 90 per cento.

«Questo apparecchio di ultima generazione apre delle prospettive formidabili in radiologia», conferma Markus Berger, che prevede un costo d'acquisto di circa un milione di franchi. Un investimento indispensabile a suo avviso: «Una diagnostica all'avanguardia è un elemento determinante nell'assistenza medica in fase acuta delle persone para e tetraplegiche. Ovvero: è un versante decisivo dell'approccio olistico su cui si fonda l'assistenza delle persone para e tetraplegiche nel CSP.»

Attuazione nell'arco di un anno

Il futuro che si prospetta all'orizzonte del reparto di Radiologia del Centro svizzero per paraplegici verosimilmente verrà concretizzato nel prossimo anno. Un'impresa «senz'altro realistica», ritiene Markus Berger, per il quale si concluderà così un progetto che segue ormai da tempo. Al fine di migliorare il flusso dei pazienti, secondo il primario saranno cruciali anche gli adeguamenti edilizi previsti in reparto.

Nel 2022 Markus Berger andrà in pensione e quindi passerà il testimone a un successore. Benché l'attuale primario Radiologia attenda con gioia questo nuovo capitolo della sua vita e la possibilità di dedicarsi maggiormente agli hobby, non esclude di continuare a lavorare a tempo parziale, consigliando e affiancando il suo successore. La sua disciplina lo appassiona semplicemente troppo perché possa fermarsi da un giorno all'altro.

(pmb/febe, pgc) ■

La mediatrice

Sugli scaffali dell'ampia sala inondata di luce e arredata con comode poltrone in pelle è tutto un susseguirsi di libri: una vera oasi di serenità, come Hildegard Oswald ama definire il suo posto di lavoro. «È un luogo fantastico, ci vengo sempre con piacere», ci racconta la 61enne lucernese che da ormai dodici anni è responsabile della biblioteca del Centro svizzero per paraplegici (CSP). Con passione e cordialità naviga nel mare di libri, selezionati con cura, insieme agli utenti, alla ricerca di una lettura o un audiolibro adatto. «Quando leggendo le persone si ritrovano in un libro o addirittura scoprono un nuovo lato di sé, è un'esperienza gratificante anche per me», ci spiega.

La biblioteca, i cui servizi sono gratuiti per i pazienti e i loro familiari, è uno dei numerosi tasselli del mosaico della riabilitazione globale delle persone con lesione midollare.

Una sfida meravigliosa

Due collaboratrici part-time gestiscono, insieme a Hildegard Oswald, il patrimonio librario della biblioteca. Il loro compito più importante è l'acquisizione e la mediazione di letteratura specialistica per i collaboratori del CSP. «Considerando che sono oltre ottanta le professioni rappresentate a Nottwil, i nostri colleghi ci confrontano con delle sfide davvero interessanti», afferma la diplomata in scienze dell'informazione. «Noi li aiutiamo a cercare, procurarsi e gestire le informazioni di cui hanno bisogno.» Grazie alla biblioteca del CSP medici, terapeuti, ricercatori e infermieri hanno sempre accesso a informazioni aggiornate della loro disciplina.

Ma naturalmente non manca nemmeno la narrativa. Hildegard è convinta che vi sia il libro giusto per ogni situazione di vita: «La lettura è al contempo bussola e nutrimento.» Una volta a settimana dei collaboratori volontari vanno di reparto in reparto con un carrello bandito di ghiotte letture. «È un servizio molto apprezzato

dai nostri pazienti», racconta Hildegard Oswald. «Spesso da questi incontri nasce uno scambio personale e quindi non si tratta semplicemente di portare ai pazienti qualcosa da leggere.»

Incontri letterari di alto livello

Sia a piedi che in sella alla sua bicicletta, alla bibliotecaria piace trascorrere il tempo libero immersa nella natura, alla scoperta di paesaggi e situazioni che ritroverà nella letteratura: «Un buon romanzo racchiude tutto il mondo.» E che significato ha per lei la letteratura? «Mi ha schiuso nuovi mondi», spiega Hildegard con occhi raggianti.

Tre volte all'anno il suo team invita degli autori rinomati affinché presentino all'affiatato pubblico degli estratti dei loro libri. Questi incontri nella biblioteca del CSP hanno già visto la partecipazione di una quarantina di scrittori. «Si diffonde sempre un forte senso di comunione quando gli autori leggono i loro testi; i momenti vissuti insieme ci uniscono e ci fortificano.»

I servizi della biblioteca suscitano vivo interesse, anche tra i collaboratori del CSP, che amano rifugiarsi negli ampi spazi luminosi della biblioteca per abbandonarsi alla sua pacifica atmosfera, lontani dagli schermi dei computer. «L'uomo continua a vivere di storie anche nell'era digitale», conclude Hildegard. «Insieme ai libri che

compongono, la biblioteca va quindi assolutamente preservata nella sua dimensione di luogo fisico.»

(mste / we) ■

«Oggi c'è stato bisogno di me: ho permesso di accedere a nozioni specialistiche aggiornate e contribuito a diffondere opere di narrativa senza tempo.»

Incontro letterario aperto al pubblico nel CSP
www.paraplegie.ch/lesungen
 (in tedesco)

Hildegard Oswald
 è responsabile della biblioteca del CSP.



La donazione speciale



Diciassette le sedie a rotelle sportive da noleggiare che ci è stato possibile acquistare grazie al crowdfunding. Le prime quattro sono già arrivate.

Attrezzi a noleggio per mantenersi in salute

Nella quarta edizione di «Paraplegia» del 2019 abbiamo invitato a effettuare, sulla piattaforma di crowdfunding www.wemakeit.ch, una donazione per l'acquisto di attrezzi sportivi da noleggiare a persone para e tetraplegiche. Grazie ai 62.509 franchi raccolti e allo sconto sulla quantità concessoci dal fornitore, ci è stato possibile ordinare 17 sedie a rotelle per le seguenti discipline: badminton (3x), tennis (3x), handbike (1x), basketball (2x), rugby (2x), WCMX (4x) e scherma (2x).

Le prime quattro sedie a rotelle sportive da noleggiare sono già arrivate a Nottwil. A nome degli sportivi mielolesi desideriamo ringraziare di cuore per queste generose donazioni, che permetteranno agli interessati di approcciarsi a nuovi sport da praticare nel tempo libero e di mantenersi in salute.

i www.paraplegie.ch/attrezzi-sportivi

Lettere alla Fondazione

Grazie al vostro sostegno finanziario, due settimane fa sono andata dall'ortopedico a ritirare il dispositivo per trainare la mia sedia a rotelle... o «quella specie di moto-carrozzina», come l'ha chiamata recentemente un bimbo affascinato. Che incredibile gioia non dover sempre prendere la macchina per immergermi nella natura! Finalmente riesco di nuovo a fare passeggiate più lunghe percorrendo anche sentierini fuori mano. Che meraviglia!

Petra Weibel, Zugo ZG

È stato un momento molto emozionante quando ho saputo che avreste contribuito finanziariamente all'acquisto di una nuova vettura e desidero quindi ringraziarvi di cuore. Il vostro aiuto mi ha permesso di riconquistare una maggiore autonomia.

Liliane Muther, Onex GE

È con grande gratitudine che ho ricevuto la vostra conferma di finanziamento di un verticalizzatore elettrico. Questo dispositivo migliorerà notevolmente la mia vita quotidiana, alleviando i miei dolori, consentendomi di avere delle gambe più dritte e migliorando le funzioni dei miei organi vitali. Senza il vostro sostegno questo acquisto non sarebbe stato possibile. Grazie alla

Fondazione svizzera per paraplegici ho in precedenza già potuto acquistare un materasso anti-decubito. È un grande sollievo poter contare sul vostro aiuto nel superamento dei tormenti che mi infligge la paralisi. Un immenso grazie di cuore a voi e a tutti i donatori.

Jean Berthod, Sion VS

Siamo profondamente riconoscenti alla vostra Fondazione per il grande aiuto ricevuto nell'acquisto di una bicicletta terapeutica per nostro figlio Samuel. Dopo la deludente risposta dell'assicurazione invalidità, ciò ha rappresentato per noi un gesto ancor più significativo. Per fortuna esiste una Fondazione come la vostra!

Samuel, Luca, Barbara e Christoph Stichling, Romanshorn TG

Mille grazie per aver generosamente sostenuto l'acquisto della carrozzina attiva per nostra sorella Olga Jutzeler, nata con nanismo nel 1937. A dispetto della sua statura minuta, con incredibile determinazione e tenacia ha saputo guadagnarsi da vivere lavorando come ristoratrice. A gennaio 2020 ha dovuto sottoporsi a un intervento per irrigidire la sua colonna vertebrale. Data l'impossibilità di ritrasferirsi nella casa dei nostri genitori (vecchia trecento anni), oggi Olga vive presso la

casa di cura e per anziani Letz a Näfels, felice di essere almeno potuta tornare nel suo Comune. Siccome lei stessa fa fatica a tenere in mano una penna, Olga mi ha incaricato di scrivervi per ringraziarvi per la vostra generosità. Avrebbe voluto almeno aggiungere la propria fragile firma a questa lettera, ma purtroppo il coronavirus le ha impedito anche questo. Mille grazie anche a nome dell'intera famiglia!

Olga, Beda, Peter, Paul, Hans, Bruno, Werner Jutzeler, Stettlen BE

Desidero ringraziare di cuore la Fondazione svizzera per paraplegici per aver co-finanziato la ristrutturazione della nostra casa e il garage nuovo, restituendomi una grande sensazione di indipendenza. Siccome d'inverno in genere qui nel Prättigau la neve abbonda e io lavoro presso la cassa dello skilift a Pany, apprezzo moltissimo il garage. Tutta la famiglia è felice e riconoscente che, grazie alla Fondazione, la nostra casa sia ora accessibile in sedia a rotelle.

Kaspar Meier-Adank, Buchen GR

Ringrazio caldamente del vostro aiuto finanziario per la sostituzione dell'apriporta elettrico nella mia abitazione. Questo è per me un grande sollievo.

Otto Léchet, Orvin BE



In campeggio senza barriere

La **foto di copertina** di quest'edizione è nata al campeggio TCS di Sempach, dove Simon Hitzinger, insieme alla sua partner, per una settimana si è goduto tramonti mozzafiato, il concerto dei grilli e il dolce profumo dell'estate. Dal 2019 la Fondazione svizzera per paraplegici dispone di una roulotte concepita appositamente per persone con lesione midollare. Insieme ai loro familiari e alle persone che le accompagnano possono noleggiarla a condizioni speciali.

 www.paraplegie.ch/roulotte

Impressum

Paraplegia (anno 38)

La rivista dell'Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici

Edizione

Settembre 2020/n. 151

Pubblicazione

Quattro volte l'anno in tedesco, francese e italiano

Tiratura totale

1038323 esemplari

Tiratura in italiano

30607 esemplari

Copyright

Un'eventuale riproduzione è permessa soltanto dietro autorizzazione dell'editore e della redazione.

Editore

Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, 6207 Nottwil

Redazione

Stefan Kaiser (*kste*, caporedattore), Peter Birrer (*pmb*), Brigitte Hächler (*hbr*), Manu Marra (*manm*), Tamara Reinhard (*reta*), Martin Steiner (*mste*). redaktion@paraplegie.ch

Fotografia

Walter Eggenberger (*we*)
Beatrice Felder (*febe*)
Astrid Zimmermann-Boog (*boa*)
Nadia Schärli (*foto di copertina*)

Traduzione

Manuela Stalder (*stalm*),
Annalisa Jaconis-Bessegato

Layout

Andrea Federer (*feda*, responsabile),
Regina Lips (*rel*)

Preparazione preliminare/Stampa

Vogt-Schild Druck AG
4552 Derendingen

Cambiamenti di indirizzo

Service Center
Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, 6207 Nottwil
T 041 939 62 62, sps@paraplegie.ch

Modulo web per eventuali modifiche:
www.paraplegie.ch/servizio-sostenitori

Imballaggio ecologico

La rivista per i sostenitori viene spedita in una pellicola ecologica in polietilene.

stampato in
svizzera

L'abbonamento della rivista per i sostenitori «Paraplegia» è incluso nella quota d'adesione: 45 franchi per persona singola e nucleo monoparentale con figli inclusi, 90 franchi per coniugi e famiglia. Affiliazione permanente: 1000 franchi.

I membri ricevono un sussidio sostenitori di 250 000 franchi in caso di para o tetraplegia conseguente a infortunio che implichi una dipendenza permanente dalla sedia a rotelle.

www.paraplegie.ch/it/diventare-membro

Agenda

30 settembre, ore 19.30, Nottwil
Serata letteraria con Lukas Bärfuss
Lettura aperta al pubblico nell'Aula del Centro svizzero per paraplegici, entrata libera

21 ottobre, ore 18.00, Nottwil
Assemblea dei soci dell'Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici
Aula del Centro svizzero per paraplegici

30 ottobre, ore 19.30, Nottwil
Venerdì musicale: Schumann incontra Goethe
Concerto nella Stanza del silenzio del Centro svizzero per paraplegici, entrata libera

Edizione dicembre 2020



APPROFONDIMENTO

Finito!

Conclusi il rinnovo e l'ampliamento del CSP

Sono durati cinque anni i lavori di ampliamento e modernizzazione che hanno conferito al Centro svizzero per paraplegici (CSP) un nuovo volto. Aspettando la festa di inaugurazione, rimandata al 2021 per via della pandemia di coronavirus, nella prossima edizione di «Paraplegia» getteremo uno sguardo dietro le quinte della nuova Clinica.



Ospitare: la nostra passione.

Uno dei migliori indirizzi per conferenze in Svizzera.

150 confortevoli camere d'albergo, di cui 74 prive di barriere

40 sale eventi su 600 m² con capienza fino a 600 persone

3 ristoranti e 2 bar che propongono una cucina creativa

Svariate attività sportive da praticare indoor e outdoor

A soli 15 minuti da Lucerna



SEMINARI EVENTI PIACERE

Hotel Sempachersee Guido A. Zäch Strasse 2 6207 Nottwil

T +41 41 939 23 23 info@hotelsempachersee.ch www.hotelsempachersee.ch

«Mi piace girare, e mi piace farlo in modo spensierato.»

Andreas, 37 anni, è felice di potersi dedicare serenamente al suo hobby.



Sussidio sostenitori
CHF 250 000.-
in caso d'emergenza

In caso di para-tetraplegia dovuta a infortunio con dipendenza permanente dalla sedia a rotelle

Una quota unica, una previdenza perpetua.

Diventi ora membro permanente.

In qualsiasi luogo nel mondo e circostanza di vita ci si trovi, i vantaggi saranno illimitati nel tempo. Versando un importo **una tantum di CHF 1000.-** diventerà membro permanente e, in caso di emergenza, riceverà CHF 250 000.-, qualora subisse una para o tetraplegia conseguente a infortunio che implichi una dipendenza permanente dalla sedia a rotelle.

Un unico pagamento, membro per sempre:
www.diventare-membro-permanente.ch



**Fondazione
svizzera per
paraplegici**