

# PARAPLEGIA

APPROFONDIMENTO

Fiducia: il pilastro su cui  
poggia il nostro lavoro

---

**6** A lezione di fiducia  
a Nottwil

**20** Manuela Leemann si  
adopera per il prossimo

**28** Nuovi orizzonti per il  
reinserimento



# SEMPACHERSEE

## HOTEL

# 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 600m<sup>2</sup> con capienza fino a 600 persone

2 ristoranti e 2 bar

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

Una società della Fondazione svizzera per paraplegici



Cari membri,

quando le persone a seguito di un incidente o una malattia vengono ricoverate nel Centro svizzero per paraplegici (CSP), devono essere fiduciose di ricevere il miglior trattamento possibile. Oltre alla diagnosi della lesione midollare, devono affrontare circostanze completamente nuove e numerosi dubbi e domande. Esse dipendono dal know-how tecnico del CSP e dalla collaborazione coordinata delle varie discipline. La fiducia è dunque un fattore decisivo per l'esito della riabilitazione. I rapporti di fiducia che nascono tra il personale specializzato e i pazienti durante i lunghi mesi di degenza in Clinica rappresentano la base per la loro reintegrazione sociale e il reinserimento nel mondo del lavoro. Le persone mielose hanno la certezza di poter contare sul sostegno di Nottwil per il resto della vita. Anche per questo dobbiamo riconquistare giorno dopo giorno la loro fiducia e quella dei loro cari.

Quando il 1° agosto ho assunto la direzione del CSP, ero consapevole del fatto che voi, in quanto membri e sostenitori, dobbiate avere la certezza che avremo premura di utilizzare i mezzi affidatici in modo parsimonioso e responsabile. E questo oggi posso confermarlo: per i collaboratori del Gruppo Svizzero Paraplegici, sapersi forti del sostegno della popolazione rappresenta una motivazione che va ad alimentare ulteriormente il loro instancabile impegno. La vostra fiducia è un dono che coltivano con grande cura.

E insieme garantiamo che il CSP nei prossimi 30 anni proceda sulla propria strada con lo stesso successo e spirito avveniristico degli ultimi 30 anni. In tal senso, avremo riguardo della nostra Clinica specialistica e le consentiremo di svilupparsi in una prospettiva moderna. Vogliamo che Nottwil sia il centro di riferimento in fatto di trattamento di persone con lesione midollare e voi, con il vostro sostegno e la fiducia accordataci, vi contribuite in maniera determinante.

E di ciò desidero ringraziarvi di cuore!

Luca Jelmoni

Direttore generale del Centro svizzero per paraplegici



6



20

## Approfondimento: la fiducia

- 6 **COME NASCE LA FIDUCIA?** Egle Mantovani l'ha scoperto nel Centro svizzero per paraplegici.
  - 10 **IPPOTERAPIA** I movimenti del dorso del cavallo si prestano per un tipo di terapia molto particolare.
  - 12 **TRASPARENZA** La Fondazione svizzera per paraplegici spalanca le proprie porte a chiunque si interessi al lavoro che vi viene svolto.
  - 14 **PERCHÉ DOVREMMO FIDARCI DI LORO?** Abbiamo raccolto alcune opinioni sul campus di Nottwil.
  - 16 **IL PARERE DELL'ESPERTO** Nella sua intervista il filosofo Martin Hartmann ci parla dell'importanza della fiducia per la convivenza sociale.
  - 18 **I NOSTRI CONSIGLI** Ecco come promuovere la fiducia.
  - 19 **DIVAGAZIONI** E voi a chi rivelereste il vostro codice PIN?
- 
- 20 **INCONTRO** Manuela Leemann rimane tetraplegica a causa di un incidente sportivo. Oggi è avvocatessa e mamma e si adopera in politica per le persone svantaggiate.
  - 25 **INNOVAZIONE** Come lo sviluppo di un attrezzo di corsa sportiva facilita la vita di tutte le persone in carrozzina.
  - 28 **PARAWORK** Soluzioni su misura per un reinserimento professionale riuscito.
  - 30 **NUOVA CAMPAGNA NELLA SVIZZERA ROMANDA** E se tutte le persone fossero in carrozzina?
  - 33 **OGGI C'È STATO BISOGNO DI ME** Johannes Kinast è l'amministratore della nostra comunità virtuale.
- 
- 4 **CAMPUS DI NOTTWIL**
  - 29 **CONGRESSO DELL'ESCIF**
  - 32 **FEEDBACK**
  - 34 **A VENIRE**

**In copertina** La paziente Deborah Luternauer e il cavallo da terapia Kolby nell'azienda agricola Eyhof a Nottwil.

# 10 anniversario ParaCasa

A settembre 2020 a Schenkon (LU) è nata la ParaCasa, il primo appartamento in condivisione della Svizzera che aiuta giovani persone para e tetraplegiche a riconquistare la propria indipendenza. Il progetto di ParaHelp ha incontrato un notevole consenso. Infatti, a un anno di distanza, sono in funzione ben **tre appartamenti**.

 [paraplegie.ch/  
parawg-it](https://paraplegie.ch/parawg-it)



## Grande eco sui social

I nostri post pubblicati il 10 ottobre su Facebook e Instagram in occasione della giornata mondiale del cane hanno generato varie **donazioni spontanee**. Grazie di cuore! Per offrire terapie assistite con animali, il Centro svizzero per paraplegici collabora con la Fondation Barry di Martigny (VS), i cui San Bernardi visitano regolarmente i pazienti di Nottwil.

 [facebook.com/  
paraplegie](https://facebook.com/paraplegie)

 [instagram.com/  
paraplegie](https://instagram.com/paraplegie)



## Paraplegici dell'anno

La basilese Galina Gladkova-Hoffmann e l'argoviese Karl Emmenegger sono stati insigniti con il titolo di «Para e tetraplegici dell'anno 2020/2021». La premiazione ha avuto luogo a Nottwil il 5 settembre, nella giornata mondiale delle persone con lesioni del midollo spinale.

**Galina Gladkova-Hoffmann** è stata per numerosi anni solista per il Balletto a Basilea e Lucerna, nonché per il Balletto da camera svizzero. Dopo essere rimasta tetraplegica in seguito a un incidente di equitazione nel 1995, rimase attiva quale coreografa e insegnante di ballo. Nel 2006 fondò la propria Dance Academy. Oggi è direttrice, coreografa e insegnante di ballo e balletto, e trasmette la sua passione ai giovani.

**Karl Emmenegger** è un ex campione di pallamano che nel 1978 ha perso l'uso delle gambe a causa di un incidente automobilistico. Dal 1990 presso il Centro svizzero per paraplegici si adopera per il reinserimento professionale di persone mielolose, dando coraggio a numerose persone e mostrando loro nuove prospettive. Se il nostro Paese a livello internazionale rientra tra i primi in fatto di integrazione professionale di persone con lesione midollare, ciò è in larga misura anche merito suo.

## Tennis in carrozzina per i bimbi

Per permettere ai bambini in sedia a rotelle di praticare sport nei pressi del loro domicilio per la prevenzione della loro salute, ParaHelp insieme all'Associazione svizzera dei paraplegici e al Gruppo carrozzella Berna ha lanciato un progetto pilota e cerca associazioni pronte a offrire allenamenti settimanali. Il progetto, che coniuga **salute, sport e integrazione**, verrà accompagnato da personale pedagogico qualificato. Il primo allenamento di prova, tenutosi presso una Tennis Academy a Ostermündigen (BE), ha suscitato un vivo interesse.

 [paraplegie.ch/parahelp/it](https://paraplegie.ch/parahelp/it)

## Affidarsi al medico di famiglia

Le persone con lesione midollare hanno bisogno di un'assistenza completa e interprofessionale per tutta la vita. Potersi rivolgere a un centro per paraplegici è per loro di fondamentale importanza. Tuttavia, degli studi effettuati dalla Ricerca svizzera per paraplegici (RSP) hanno evidenziato che spesso i centri specializzati sono ubicati in luoghi troppo lontani e di conseguenza i medici di famiglia si ritrovano a gestire i complessi quadri clinici di persone mielolose. SwiSCI, un progetto dello studio di coorte della RSP, cerca ora, insieme a medici di famiglia e ParaHelp, **nuovi approcci all'assistenza medico-sanitaria** nelle regioni più remote. A tale scopo viene rafforzata la collaborazione tra centri per paraplegici e medici di famiglia, che ricevono inoltre un'apposita formazione in ambito di lesione midollare. I pazienti ottengono così la possibilità di beneficiare di un'assistenza professionale nei pressi del proprio domicilio.

 [swisci.ch](https://swisci.ch)



# 1000 gli allievi

che nel corso del 2021 hanno visitato il **ParaForum a Nottwil**, e ciò nonostante il centro visitatori sia rimasto chiuso per mesi a causa del coronavirus e per un certo periodo abbia potuto accogliere solo piccoli gruppi. Per le classi è previsto un programma speciale comprensivo di materiale didattico, incontri con persone para e tetraplegiche e apprendimento interattivo in esposizione.

 [paraplegie.ch/scuola](https://paraplegie.ch/scuola)



Scambio di informazioni nel ParaForum: Andreas Aebi, Heinz Frei, Heidi Hanselmann e Tea Aebi (da sinistra).

## Visita di spessore a Nottwil

Nel mese di ottobre il presidente del Consiglio nazionale **Andreas Aebi** ha fatto visita alla Fondazione svizzera per paraplegici (FSP), dove ha incontrato alcune persone para e tetraplegiche e ha scoperto quali sono le loro sfide quotidiane. Heinz Frei, ad esempio, gli ha raccontato della sua vita da atleta in carrozzina, mentre Vito Rizzo ha descritto come la FSP e il contributo assistenziale gli hanno consentito di vivere a casa nonostante fosse ventilato. «Sono stati incontri molto interessanti», riassume Andreas Aebi. «Trovo ammirevoli gli sforzi compiuti dai pazienti per riprendere in mano la propria vita.» Il presidente del Consiglio nazionale è rimasto profondamente impressionato anche dall'opera solidale di Nottwil, unica nel suo genere, e dal lavoro svolto dai collaboratori, sia in ambito medico-sanitario che terapeutico. La presidente della Fondazione svizzera per paraplegici **Heidi Hanselmann** ha apprezzato il sincero interesse manifestato dal politico in visita: «Sono rimasta particolarmente toccata dal modo aperto e disinvolto in cui ha interagito con le persone mielolese.»



## Dei cortometraggi per conoscere la vita delle persone mielolese

Come si vive da seduti? La Fondazione svizzera per paraplegici ha realizzato tre cortometraggi che consentono di immergersi nel mondo delle persone con una para o tetraplegia e di vivere una giornata in carrozzina dal loro punto di vista. Il quadro viene completato da un quarto cortometraggio, un documentario sull'operato del fondatore del CSP Guido A. Zäch. Presentati al pubblico in occasione del Zurich Film Festival, i filmati hanno lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della lesione midollare.

 [Link diretto](#)



## Medaglie e record

Dopo i successi ottenuti ai Giochi paralimpici di Tokyo, **Manuela Schär** e **Marcel Hug** continuano a brillare anche nella stagione maratonistica. Alla maratona di Berlino i due atleti hanno portato a casa una medaglia d'oro ciascuno. Dominano inoltre sui concorrenti anche alla maratona di Boston, mentre alla maratona di Londra, oltre a tagliare il traguardo per primi, hanno stabilito due nuovi record di percorso. Vivissime congratulazioni!



**Mesi e mesi di terapia**

Egle Mantovani si esercita a trasferirsi in carrozzina insieme alla sua ergoterapista Rossana Plebani (in primo piano).

# Tessere un rapporto di fiducia

Lo stretto legame instaurato tra personale curante e pazienti e la cooperazione interdisciplinare sono due elementi distintivi del CSP. Questo approccio ha consentito a Egle Mantovani di trovare un percorso di guarigione dopo una brutta malattia.

Quella di Egle Mantovani è un'esperienza che non si augura a nessuno. È un comune sabato sera del mese di marzo e Egle va a letto, come tutte le sere. Fin qui tutto normale. Ma alle tre di notte improvvisamente si sveglia e realizza di non sentire più braccia e gambe. La 59enne che da due anni lavorava a Zurigo, ricorda con chiarezza questo istante: «Ero quasi completamente paralizzata.» E adesso? Mentre così giace, viene sopraffatta dalla paura. «L'unica cosa che potevo fare è strisciare per terra, come un serpente. Poi ho chiamato la polizia affinché aprissero la porta di casa.» Ancora oggi nessuno sa dirle con esattezza cos'è successo quella notte. L'unica cosa che sa, è che non è stato un incidente.

Delle prime due settimane in ospedale ha solo ricordi offuscati. Inizialmente sospettano un tumore e quindi la operano ai polmoni, ma questa diagnosi verrà successivamente scartata. In seguito viene avviato un trattamento con immunoglobulina per rafforzare il sistema immunitario, ma anche ciò non si ripercuoterà in alcun modo sulla sua situazione: la paralisi rimane. Da un momento all'altro l'imprenditrice originaria di Venezia, ammirata da tutti per la sua determinazione, è priva di forze e dipende totalmente dall'aiuto altrui: ora siede in carrozzina e deve farsi spingere. «Nella mia vita ho dovuto lottare molto; non mi fidavo di nessuno e preferivo fare tutto da sola», racconta. «Dopo il divorzio ho cresciuto da sola mio figlio, ho fondato e gestito varie aziende, ho lavorato in vari Paesi e mi sono occupata dei miei genitori, ormai anziani. E poi, di colpo, è cambiato tutto.»

Trascorsa l'ennesima settimana senza miglioramenti, infine viene trasferita nel Centro svizzero per paraplegici (CSP) a Nottwil. «Qui ho imparato cos'è la fiducia», afferma Egle Mantovani in una soleggiata mattina di ottobre, pochi giorni prima

di essere dimessa. Una frase breve, detta con leggerezza, quasi fosse il sunto del lungo percorso affrontato da quella fatale notte.

## Restituire le redini

Per il CSP la fiducia è un tema di primaria importanza. Le persone che subiscono una lesione midollare si trovano da un giorno all'altro in una situazione completamente nuova. La loro vita è in mano agli specialisti, dei quali devono avere

«A Nottwil non sei un numero, sei una persona in carne e ossa.»

Egle Mantovani

la certezza che stiano facendo la cosa giusta, che agiscano con le migliori intenzioni e delle cui parole devono fidarsi.

«I nostri pazienti devono far fronte a una massiccia perdita di controllo», afferma Marianne Boller, responsabile Psicologia. «Non riescono più a muoversi, a prendersi cura di sé e sono completamente in balia delle competenze di estranei.» Ma i collaboratori delle équipes interprofessionali del CSP sono consapevoli di questo rapporto di dipendenza, afferma Marianne Boller, e quindi fin dai primi istanti cercano dei modi per restituire ai pazienti un po' di controllo sul proprio corpo, i propri pensieri, sulle proprie emozioni e la propria vita.

«Nella situazione in cui versano, i pazienti sono estremamente vulnerabili e perciò badiamo a mantenere un clima di fiducia.» Ad esempio fornendo informazioni precise, comunicando in modo chiaro e agendo con affidabilità, sincerità ed autenticità. «Ovviamente a chiunque può capitare di sbagliare; è importante parlare apertamente degli errori», spiega la psicoterapeuta,



Egle Mantovani, paziente



Marianne Boller, responsabile Psicologia

«Badiamo ad attenerci ad alcune regole basilari per mantenere un clima di fiducia.»

«perché riconoscere l'errore e scusarsi per averlo commesso significa costruire fiducia.» Cercare di nascondere l'errore è la cosa peggiore che si possa fare, poiché ciò irrita le persone.

Alcuni pazienti si rivolgono alla Clinica di Nottwil dopo essersi sottoposti a trattamenti poco efficaci altrove. Spesso sono amareggiati e arrabbiati e, prima di poter prendere decisioni di ampia portata sulla loro vita insieme alle nostre équipe interprofessionali, devono ritrovare la fiducia persa.

### Il dono della fiducia

La fiducia reciproca si ripercuote direttamente sull'esito delle terapie e quindi rappresenta un pilastro portante del suo lavoro, spiega Kamran Koligi. Affinché ricevano tutte le informazioni necessarie, il medico caposervizio dell'Unità spinale si prende molto tempo per parlare con i suoi pazienti: «Devono accorgersi che non agiamo per interesse personale», afferma. In quanto medico, deve essere attendibile e presentare i trattamenti possibili in modo sincero, realistico e trasparente. «Non possiamo permettere che i pazienti sognino l'impossibile, ciò farebbe sgretolare il nostro rapporto. Ma al contempo è nostro compito trasmettere loro energia positiva e mantenere alta la loro motivazione durante la riabilitazione.»

Negli ultimi anni l'immagine del medico ha subito profondi cambiamenti. Quello che all'epoca era considerato un semidio in camice bianco di cui fidarsi ciecamente, oggi è diventato un mero consulente sanitario che i pazienti, sempre più informati, inondano di domande diffidenti. Kamran Koligi ci spiega che oggi il suo compito è quello di unire le varie informazioni su un piano logico: «I pazienti devono avere un'idea possibilmente chiara di ciò che li aspetta.»

Ma può anche capitare che essi si fidino troppo del proprio medico, il che emotivamente lo mette sotto pressione. «In alcuni casi ho l'impressione di dover prendere io le decisioni per loro», spiega il medico, che nel corso degli anni ha imparato a gestire queste dinamiche: «Godere della fiducia dei miei pazienti è un dono immenso che per me personalmente ricopre un valore molto più elevato della pressione a cui sono esposto.»

### Condividere momenti di vita

Con il passare dei mesi di riabilitazione, essendo al loro fianco nei momenti di speranza e di disperazione, il personale curante instaura con i pazienti

a loro affidati un legame molto stretto. Ma, affinché le persone para e tetraplegiche si confidino con loro, deve nascere una relazione di fiducia. È questa la base necessaria, affinché il personale curante possa dare loro speranza e coraggio.

Ma come si crea questa fiducia? «La fiducia dei pazienti riflette il rispetto che noi, curandoli, nutriamo nei loro confronti: tutelando la loro dignità, avendo riguardo della loro autonomia o mostrandoci empatici. Devono sentire e percepire la nostra vicinanza a livello umano», afferma Tina Plötz, responsabile Management infermieristico riabilitazione. È in questa sfera essenziale di cure infermieristiche che le due persone si incontrano: «Si tratta di condividere momenti di vita e di costruire insieme un vero e proprio rapporto.»

Per molti anni Tina Plötz ha lavorato in strutture ospedaliere in cui il tempo dedicato a questi aspetti interpersonali era scarso. Oggi ritiene che l'approccio adottato dal CSP, con la sua rete di prestazioni integrale e le équipe interprofessionali che lavorano da pari a pari, sia un vero privilegio per i pazienti. E infatti questo metodo è imprescindibile per raggiungere il miglior risultato possibile nel trattamento di quadri clinici complessi.

Non da ultimo perché prevede che nei trattamenti vengano coinvolti anche i familiari più stretti. «La situazione riguarda anche loro», spiega Tina Plötz. Essi sono partecipi nel processo riabilitativo e, siccome si prendono cura dei propri cari,

«La fiducia dei pazienti riflette il rispetto che noi, curandoli, nutriamo nei loro confronti.» **Tina Plötz**

cambia anche la loro vita. Anche loro, quindi, hanno bisogno di essere sostenuti e accompagnati, sia a livello tecnico che emotivo, ad esempio per quanto riguarda l'autostima: devono avere la certezza di riuscire ad affrontare questa nuova situazione e i compiti che essa implica.

### La chiave per la guarigione

Quando Egle Mantovani viene trasferita a Nottwil, non sa se reggerebbe un'altra delusione medica. Partecipa alle terapie con tutta la forza che ha, determinata a eseguire da sola il prossimo trasferimento. Ma ogni volta le braccia continuano a tradirla. «Ci ho provato a più riprese, anche a



**Kamran Koligi**, medico caposervizio Unità spinale



**Tina Plötz**, responsabile Management infermieristico riabilitazione



«Nel Centro svizzero per paraplegici ho imparato cos'è la fiducia.»

Egle Mantovani

letto. Ma niente da fare.» Oggi sa che la chiave per il suo successo si nascondeva nell'approccio globale alla sua malattia: «A Nottwil non sei un numero, sei una persona in carne e ossa.»

La collaborazione tra medici, fisioterapisti, ergoterapisti e psicoterapisti ha spinto la paziente a riflettere intensamente sulla vita e sul tema della fiducia. «Le terapisti hanno capito subito che – è vero – ho una malattia fisica. Ma hanno anche realizzato che nella mia testa c'è qualcosa che mi blocca.» Le terapie e i numerosi dialoghi con altre persone in carrozzina nel CSP infine hanno messo in moto qualcosa che chiama «la rieducazione»: ha imparato che altre persone possono volerla aiutare.

E dopo cinque mesi, ecco che in piscina c'è stata la svolta: quando la sua fisioterapista la stava calando in acqua con un apposito braccio meccanico, la donna finora paralizzato improvvisamente torna a muovere le gambe. In questo momento così decisivo, è stata sopraffatta dalle emozioni: «Ho pianto come una bambina». Le è bastato un istante per capire che, se riesce a camminare in acqua, liberata dalla forza di gravità, prima o poi tornerà a camminare anche a riva. E infatti già qualche settimana più tardi Egle Mantovani si preparerà a lasciare il CSP. Il sog-

giorno in Clinica l'ha trasformata, dice: «Sono grata per tutte le esperienze fatte qui e spero che la mia storia possa aiutare altre persone.» I medici non sono mai riusciti a scoprire con esattezza cosa abbia scaturito l'infiammazione della radice dei nervi spinali di cui ha sofferto. Ma per lei c'è un insegnamento che sovrasta qualsiasi diagnosi: «Ho capito che la fiducia dipende molto anche dalla fiducia che si ripone in sé stessi.»

#### **Fidarsi, in prima linea di sé stessi**

E la psicoterapeuta Marianne Boller le dà ragione: «Prima di essere dimessi bisogna imparare a cavarsela da sé, a chiedersi «Sarò capace di farcela anche fuori dall'ambiente protetto del CSP?» Ed è proprio qui che bisogna credere in sé stessi.»

Gli stretti legami instaurati nel CSP creano una solida base per il futuro: i pazienti hanno la certezza di poter contare sul sostegno di Nottwil per il resto della vita e di potersi avvalere della rete di prestazioni del Gruppo Svizzero Paraplegici, della sua struttura clinica nonché delle sue nozioni specialistiche interprofessionali. Le solide fondamenta per la fiducia necessaria le hanno già create durante il loro soggiorno riabilitativo a Nottwil.

(kste/baad/we) ■

**La fiducia è la base per la riuscita della terapia** La paziente ha parlato spesso della fiducia insieme alla sua fisioterapista Susanna Willisegger (a destra).



#### **Un sostegno importante**

La psicoterapeuta Corinne Stadler fa parte dell'équipe interprofessionale che ha seguito Egle Mantovani.



# Il cavallo coterapeuta

I fluidi movimenti del dorso del cavallo rilassano la muscolatura contratta che dà del filo da torcere a molti mielolesi e quindi si prestano perfettamente per la terapia.

Immaginatevi la seguente scena: avete una para o tetraplegia e siete seduti, ma non in sedia a rotelle, bensì sul dorso di un cavallo. E poi vi chiedono anche di estendere le braccia lateralmente. «Ammetto che ci vuole coraggio», afferma Deborah Luternauer. «Ma è una bella sensazione quando dopo pochi metri ti accorgi come tutti gli ingranaggi si incastrano.» È un'esperienza che rafforza sia la fiducia nel proprio corpo che nel cavallo, un assistente indispensabile per questo esercizio, spiega.

Tutto è iniziato a Natale dell'anno scorso. Durante un'escursione nelle montagne ticinesi su un pendio innevato l'insegnante 26enne di Möhlin (AG) precipita per 700 metri, lesionando il midollo spinale nella colonna cervicale. Un passo falso costato caro: ha subito una tetraplegia e quindi viene operata a Lugano e successivamente trasferita nel Centro svizzero per paraplegici (CSP) di Nottwil per la riabilitazione. Il primo periodo è stato duro: «Dovevano imboccarci perché non riuscivo nemmeno a muovere le braccia.

Facevo fatica a deglutire ed ero terrorizzata dall'idea di soffocare se qualcosa mi fosse andato di traverso.»

Quale sollievo scoprire che il suo midollo spinale non è stato completamente reciso e che quindi col tempo sarebbe stato possibile recuperare alcune funzioni corporee. Infatti, torna a muovere il braccio, poi a estendere la gamba e a flettere singole dita. «Un'infermiera mi ha incoraggiata a continuare a provare: quindi mi concentravo sul dito e pensavo: «Dai, forza, muoviti!» e poi improvvisamente ha fatto uno scattino.» Da allora è tornata a usare autonomamente la mano.

## Rapidi miglioramenti

Come molte altre persone con lesione midollare, anche Deborah Luternauer soffre di un elevato tono muscolare e di contrazioni muscolari involontarie (spasmi). Se sta seduta senza muoversi sono più forti, mentre quando si muove diminuiscono e per questo motivo la fisioterapista le



Samantha Wildi, fisioterapista



Rita Gnägi, coadiutrice del cavallo

ha consigliato di provare l'ippoterapia. I cavalli la intimoriscono, quindi inizialmente è un po' scettica. «Alla prima cavalcata non sono nemmeno riuscita a tenere la testa sollevata e a guardare avanti. Continuavo a chiedermi: «Servirà veramente a qualcosa?» In sedia a rotelle ero abituata a tenere le gambe strette e rivolte in avanti, ma appena scesa dal cavallo ho sentito che le anche si erano come sbloccate.»

Sono bastate poche ore di terapia per sentirle di acquisire una maggiore stabilità nel tronco. Ora siede in posizione eretta, lo sguardo rivolto in avanti, senza percepire dolori alla nuca. Il suo corpo assorbe naturalmente i fluidi movimenti del cavallo. «È come quando due oggetti si fondono», spiega. «È un movimento che parte dall'anca, che dondola a ogni passo, e che prosegue fino alla testa.»

Samantha Wildi, la sua fisioterapista, conferma: «La riabilitazione equestre è una forma di terapia stimolante: si lavora con tutto il corpo e ne beneficia anche la psiche.» Servendosi dei movimenti del dorso del cavallo, la terapeuta rafforza l'equilibrio e la muscolatura della paziente, migliorando al contempo anche la sua mobilità. Inoltre l'ippoterapia ha un effetto rilassante sul corpo: i movimenti che dal cavallo vengono delicatamente trasmessi alla colonna vertebrale e al tronco aiutano a regolare il tono muscolare.

### «Il vero terapeuta è il cavallo»

Durante l'attività terapeutica Samantha Wildi si assicura che la paziente mantenga una postura eretta e le spalle in equilibrio. La sua mano è appoggiata sulla schiena della paziente e le permette di capire subito quando la schiena si inarca. «In realtà, il vero terapeuta è il cavallo», afferma. «Noi interveniamo solo per correggere qualcosa di specifico o per rafforzare un movimento.»

Oltre a tenere d'occhio la paziente, la fisioterapista osserva anche il cavallo: «Devo poter intervenire in qualsiasi momento e impedire che i pazienti cadano.» Presso la scuderia Eyhof a Nottwil, dove ha luogo la riabilitazione equestre, ci si esercita regolarmente ad affrontare eventuali emergenze. Benché Samantha non si sia mai ritrovata in una situazione critica, sa che i pazienti non sarebbero in grado di proteggersi da soli: «La terapia richiede una buona dose di fiducia, nei confronti di tutta l'équipe.»

I cavalli percepiscono lo stato d'animo della persona in sella e lo rispecchiano. Per evitare che fuggano improvvisamente durante una seduta, ad esempio perché le gambe del paziente si contraggono per la spasticità oppure per un brusco strappo di redini, i cavalli impiegati a Nottwil vengono appositamente addestrati.

### La gratitudine dei pazienti

Gli otto cavalli islandesi impiegati per le terapie hanno un carattere calmo e mansueto e quindi sono particolarmente indicati per questo lavoro.

«È una bella sensazione quando dopo pochi metri ti accorgi come tutti gli ingranaggi si incastrano.»

Deborah Luternauer

A occuparsi della loro formazione c'è Rita Gnägi, che, in quanto coadiutrice del cavallo, affianca le terapie e si assicura che sia possibile raggiungere gli obiettivi desiderati. È lei che ordina al cavallo di andare al passo, di fermarsi o di ripartire. Al contempo controlla l'ambiente circostante individuando rumori, pedoni o oggetti insoliti che potrebbero spaventare l'animale. «Il cavallo agisce d'istinto, quindi potrebbe fare un balzo avanti in qualsiasi momento», spiega. «Io devo intuirlo e gestire le sue reazioni.» Se il cavallo si fida di lei, non ha paura e non si oppone ai suoi ordini.

«Il cavallo vuole assicurarsi che sia io l'individuo alfa e quindi di tanto in tanto mi mette alla prova», afferma Rita Gnägi. «Lo fa spintonandomi con la spalla oppure invadendo il mio spazio e vedendo se riesce a farmi spostare.» Basta qualche parola, determinata e severa, per creare chiarezza. Rita ritiene che il lavoro a Nottwil sia unico nel suo genere. Lei e i suoi colleghi traggono grande motivazione soprattutto dalla riconoscenza mostrata dai pazienti.

Dopo nove mesi di riabilitazione, Deborah Luternauer lascerà il CSP e a gennaio inizierà a insegnare. Durante il soggiorno in Clinica ha beneficiato parecchio dell'ippoterapia, tant'è che intende proseguirla in regime ambulatoriale. Ha anche già trovato una scuderia adatta, dove il suo corpo tornerà di nuovo a dondolare in sintonia con i movimenti del cavallo. (kste/we) ■



Deborah Luternauer, paziente

### Ippoterapia

Nell'ippoterapia i movimenti ritmici e tridimensionali del dorso del cavallo vengono trasmessi al paziente. Ciò permette di sfruttare terapeuticamente i movimenti dell'animale, senza che il paziente debba intervenire attivamente. Dal 1994, nella vicina scuderia Eyhof, il CSP propone varie terapie assistite con cavalli.



[paraplegie.ch/it/riabilitazione-equestre](https://paraplegie.ch/it/riabilitazione-equestre)



Video sull'ippoterapia realizzati nel quadro del progetto «Fari della speranza».

# La trasparenza alimenta la fiducia

La Fondazione svizzera per paraplegici, che conta ben 1,89 milioni di membri e numerosi grandi donatori, spalanca le porte a chiunque si interessi al lavoro svolto a Nottwil.

La gestione coscienziosa di ogni singolo franco donato è di centrale importanza per la Fondazione svizzera per paraplegici (FSP). E comunicare chiaramente come vengono impiegati i soldi percepiti contribuisce a infondere fiducia nelle persone che, sia con una donazione occasionale che con un'affiliazione annuale o permanente, dedicano un importo alla Fondazione.

«Ci vuole tempo per costruire la fiducia», spiega Beatrice Müller, direttrice finanziaria della FSP. «Invece basta un istante per perderla. È per questo che, quando si tratta di effettuare delle spese, ci atteniamo scrupolosamente ai processi.» Nel Rapporto annuale viene elencata ogni singola voce: «In questo modo dimostriamo che le donazioni vengono impiegate come promesso. Questa trasparenza è la base su cui poggia la nostra credibilità.»

## Il 94 per cento rimane fedele

Sono 1,89 milioni le persone che ogni anno versano alla FSP la quota d'adesione annuale oppure un importo unico di 1000 franchi, nel caso di un'affiliazione a vita. La durata media di un'affiliazione è di 15 anni e il tasso di rinnovo dell'affiliazione annuale si attesta al 94 per cento. Per il responsabile Marketing affiliazioni Christian Hamböck, ciò è espressione di grande fiducia e conferma l'elevata considerazione di cui gode la FSP nella società: «Le persone sono consapevoli

che qui a Nottwil svolgiamo un lavoro importante nell'accompagnamento delle persone mielose, fin dal momento dell'incidente e per il resto della loro vita», afferma. «Facciamo tutto il possibile per migliorare di continuo la loro situazione.»

Ma per accettare le grandi sfide e rispondere alle esigenze, è necessario che il numero di membri aumenti. La FSP sta intraprendendo varie misure per raggiungere un obiettivo ben preciso: un tasso di crescita annuo tra lo 0,5 e l'1 per cento.

«Dobbiamo far vedere alla gente cosa facciamo», spiega Hamböck. Parola d'ordine: spalancare le porte e mostrarsi disponibili. La visibilità, uno dei punti di forza della FSP, è la chiave per costruire la fiducia.

## «Il CSP è un progetto modello»

Dopo il primo anno i nuovi membri non ricevono semplicemente una fattura, senza alcun commento. Christian Hamböck spiega che prima ricevono un'e-mail «nella quale ringraziamo per il sostegno e scriviamo che ci farebbe piacere poter continuare ad annoverarli tra i nostri sostenitori. Non vogliamo intimidirli, bensì prima instaurare un rapporto di fiducia.»

Sono ben 12 000 le persone che ogni anno partecipano alle visite guidate nel Centro svizzero per paraplegici (CSP) a Nottwil o che visitano l'esposizione nel centro visitatori ParaForum. Molti di loro sono già membri e visitando la struttura



**Beatrice Müller**, direttrice finanziaria



**Christian Hamböck**, responsabile Marketing affiliazione

1,89  
milioni

le persone che sono legate alla FSP con un'affiliazione



**Visita guidata con Tim Shelton** Il consulente tra pari mentre mostra il Centro svizzero per paraplegici a un gruppo di allievi.

ricevono conferma di aver impiegato bene i propri soldi e che viene fatto tutto il possibile per aiutare i pazienti. «Il CSP è un progetto modello. E bastano 45 franchi per farne parte», afferma Hamböck, prima di aggiungere che anche la quota d'adesione si ripercuote sulla fiducia: chi subisce una lesione midollare a causa di un infortunio e rimane dipendente dalla sedia a rotelle, riceve 250 000 franchi senza inutili trafilie burocratiche.

### La solidarietà di un paesino

Spesso sono i toccanti destini di singole persone o le incoraggianti storie di Nottwil, che inducono le persone a prolungare la propria affiliazione. E talvolta le iniziative di solidarietà nascono in maniera del tutto inaspettata. Come, ad esempio, quando tra gli abitanti di un piccolo paesino si è diffusa la notizia che dopo un infortunio uno dei residenti è stato curato a regola d'arte a Nottwil. Comprendendo l'importanza dell'affiliazione per il lavoro svolto a Nottwil, molti di loro hanno deciso di sostenere la Fondazione.

L'organizzazione è costantemente impegnata a migliorarsi e a fare ricerca per scoprire come migliorare la vita delle persone para e tetraplegiche. «Non ci accontentiamo di ciò che abbiamo», afferma Hamböck, «piuttosto cerchiamo di pensare e agire sempre nella maniera più lungimirante possibile.»

### Nessuna donazione è scontata

Franziska Beck è responsabile Fundraising e in quanto tale si occupa delle grandi donazioni e dei lasciti. La sua esperienza insegna che, grazie alla sua immagine positiva, la FSP gode della fiducia delle persone. Ma anche lei sottolinea l'importanza di curare questo rapporto: «Una volta infranta, è incredibilmente difficile ricostruire la fiducia.»

Alcune persone donano alla Fondazione svizzera per paraplegici somme considerevoli, ma desiderano mantenere l'anonimato. Altre invece apprezzano ricevere una cartolina scritta a mano per il compleanno oppure l'opportunità di fare un sopralluogo a Nottwil per vedere da vicino l'operato del CSP. «Cerchiamo di rispondere alle esigenze di ogni singola persona», afferma Franziska Beck, «poiché non diamo mai per scontata una donazione.»

I soldi donati alimentano la speranza. La speranza che a Nottwil anche in futuro si possa offrire alle persone para e tetraplegiche le migliori cure possibili. Beatrice Müller conclude: «È solo grazie al sostegno dei membri, dei sostenitori e dei donatori se siamo in grado di fare «quel passo in più», che ci consente di aiutare in modo mirato le persone mielose. Ed è solo grazie alla fiducia dei finanziatori se la Fondazione funziona così bene. E di questo rapporto vogliamo prenderci cura ogni giorno.»

(pmb/we) ■



**Franziska Beck**, responsabile Fundraising

**12 000**  
le persone

che ogni anno partecipano alle visite guidate nel Centro svizzero per paraplegici a Nottwil



«I pazienti si possono fidare di me perché, affinché possano svilupparsi, metto a loro disposizione la mia competenza professionale ed emotiva. E perché prendo sul serio le loro preoccupazioni, paure e domande specifiche relative alla lesione midollare.»

**KD Dr. med. Anke Scheel-Sailer**, medico caposervizio Unità spinale, lavora nel CSP dal 2006. Dare ascolto alle persone, offrire loro calore umano e rimanere autentici sono per lei prerequisiti essenziali che alimentano la fiducia. Quando deve comunicare dei contenuti tecnici e complessi, cerca di immedesimarsi nel suo interlocutore e di utilizzare un linguaggio semplice. Il suo motto è: «Di la verità in modo che io la possa sentire e capire.»



«La nostra équipe impedisce che si diffondano infezioni ospedaliere. Tuteliamo quindi la sicurezza dei pazienti, del personale e dei visitatori.»

**Alberto Detassis** è esperto in igiene ospedaliera e riconosce, previene e combatte le infezioni che si possono verificare in ambiente ospedaliero. Inoltre monitora le misure di sicurezza ed effettua corsi e consulenze.

## Perché dovremmo fidarci di loro?

Cos'è la fiducia? E cosa fate voi affinché gli altri si fidino di voi? Abbiamo indagato tra le varie categorie professionali sul campus e raccolto alcune opinioni.



**Heidi Hanselmann**, presidente del Consiglio di fondazione della Fondazione svizzera per paraplegici



**«Vantiamo un'esperienza pluriennale nella cura infermieristica di persone mielose nel loro ambiente domestico. Un risultato unico in tutta la Svizzera.»**

**Olivia Hediger**, infermiera diplomata ParaHelp, offre consulenze in merito a temi correlati alla lesione midollare a pazienti, familiari e personale infermieristico in tutta la Svizzera. Visitando i pazienti a casa, ParaHelp talvolta aiuta a prevenire una degenza ospedaliera.



**Andrea Hofer-Meier** è responsabile di gruppo Vendita degli Ausili per l'incontinenza e la quotidianità presso Orthotec. Una buona gestione vescicale e intestinale è imprescindibile per la qualità della vita delle persone mielose.

**«La mia équipe e io ci adoperiamo con passione per le esigenze dei nostri clienti, cercando di trovare insieme sempre la miglior soluzione possibile.»**

**«La fiducia è il fondamento che permette di affrontare un momento di estrema difficoltà.**

Ciò implica anche che bisogna fidarsi dei collaboratori e delle loro competenze. Ma, affinché vi sia terreno fertile per la nascita di nuove prospettive, anche tra i collaboratori deve esserci un clima di fiducia: l'unico modo per raggiungere obiettivi ambiziosi è fare squadra. La fiducia è un bene prezioso che non si acquista e non si ottiene con la forza, ma che va coltivato giorno per giorno, come una relazione. Richiede un certo impegno.

Sappiamo di dover avere grande cura della fiducia accordataci dai nostri membri e sostenitori. E lo facciamo creando i presupposti giusti, ovvero comunicando in maniera trasparente e sincera. Le persone hanno il diritto di sapere come e per cosa vengono impiegati i loro soldi. Affidandoli a noi, li affidano a un'istituzione che farà di tutto per permettere alle persone mielose di vivere una vita possibilmente autodeterminata.»



**Daria Stohler**, soccorritrice, dal 2009 al 2012 ha svolto la sua formazione al SIRMED. Oggi lavora per l'Ospedale universitario di Basilea e, siccome la promozione dei giovani è per lei molto importante, insegna lei stessa al SIRMED.

**«Nella solida formazione che ho ricevuto a Nottwil mi sono stati dati in mano degli strumenti che in una situazione d'emergenza mi permettono di trasmettere alla persona infortunata la certezza che sto svolgendo bene il mio lavoro e quindi di conquistare la sua fiducia in pochi attimi.»**



**Prof. Dr. Martin Hartmann** è professore di Filosofia e decano della Facoltà di Cultura e scienze sociali presso l'Università di Lucerna.

# «Se viene meno la fiducia la convivenza sociale cambia»

Il filosofo Martin Hartmann ha dedicato 20 anni della sua carriera al tema della fiducia. Nell'intervista spiega perché oggi numerosi ambiti sono interessati da una crisi di fiducia e come potremmo migliorare la convivenza sociale.



## **Oggi, quando due persone si incontrano per la prima volta, parlano subito di mascherine e vaccino. È un indice di sfiducia?**

Sì... siamo diventati più insicuri. È lecito chiedere agli altri se sono vaccinati? Non abbiamo ancora imparato ad avvicinarci a questa domanda e stiamo invece assistendo alla formazione di vari sottogruppi. La sfiducia entra in gioco quando un gruppo accusa l'altro di agire per motivi irragionevoli e questo è molto pericoloso.

## **Insomma, non si riesce più a interagire con disinvoltura con il prossimo.**

In queste situazioni non è più possibile intuire se si condividono gli stessi valori oppure se si rischia uno scontro frontale con l'altra persona. Prima della pandemia le proprie opinioni non venivano necessariamente tematizzate; ci si parlava senza dover palesare le proprie più profonde convinzioni. Ora invece vorremmo conoscere questi dettagli, ma non sapere quale reazione otterrà la nostra domanda ci sconcerta.

## **Quindi sta diventando sempre più difficile conquistare la fiducia di qualcuno?**

In un certo senso, fidarsi significa anche lasciare in pace qualcuno e confidare nel fatto che saprà gestire al meglio il compito o l'informazione affidata. Questo è un aspetto fondamentale, soprattutto negli ambiti determinanti della società. Oggi il nostro modo di convivere viene rinegoziato e di conseguenza dobbiamo trovare dei modi per gestire l'incertezza.

## **Spesso la fiducia è considerata un mezzo di coesione sociale.**

Non è una teoria che personalmente condivido. Esistono società totalitarie e autocratiche che funzionano anche senza la fiducia. Ma sicuramente un elevato grado di fiducia migliora la qualità della convivenza sociale. I sondaggi che ho esaminato per la stesura dei miei libri mostrano che a tale proposito è avvenuto uno sconvolgimento dei valori fondamentali. Si sente spesso parlare di «crisi di fiducia». Certo, quest'ultima ha reso più difficile la nostra convivenza, ma non impossibile.

## **Che ruolo vi ricoprono fenomeni come le «fake news» o i «fatti alternativi»?**

Prendiamo l'esempio di un populista come Donald Trump: si sa benissimo che diffonde menzogne. Eppure perché gode della fiducia di così tante persone? Sembra che, a patto di riconoscersi in determinati valori, queste menzogne vengano tollerate. Anzi, addirittura lo ammirano perché è così sfacciato da irritare e distrarre i suoi avversari con le sue fandonie. I populistici diffamano verità oggettive e ciò fa sì che per i loro avversari è più difficile agire a livello politico.

## **Eppure finora la menzogna è sempre stata motivo di sfiducia...**

Magari stiamo imparando – in un modo del tutto particolare – che la fiducia non viene instillata solo in base alla qualità di un'affermazione e alla sua veridicità. Improvvisamente i valori condivisi sono diventati più importanti. Viceversa ciò significa anche

che una persona può diffondere tutte le verità che vuole, ma se non mi fido di lei, comunque non le crederò. Se oggi si può dichiarare pubblicamente che «È vero ciò che io decido sia vero», l'orizzonte valoriale comune svanisce. È un aspetto su cui la nostra società dovrebbe riflettere.

## **Un maggiore controllo aiuterebbe? Ad esempio se delegato alle ONG?**

In realtà, per me fiducia e controllo si escludono a vicenda. Fidarsi di una persona significa darle la libertà di fare qualcosa che corrisponda ai miei desideri. Ad esempio, le affido mio figlio o un segreto e do per scontato che li custodisca con la massima accortezza. Se le lascio un ampio margine discrezionale, all'interno del quale può prendere le proprie decisioni, per me ciò non significa controllare, bensì mollare la presa.

## **Come spiega in uno dei suoi libri, in questo modo mi rendo vulnerabile.**

Sì, il problema è che oggi non vogliamo essere vulnerabili, vogliamo avere un controllo sempre maggiore sulla nostra vita. Soprattutto nella vita privata. Basti pensare ai cosiddetti «genitori elicottero». In numerosi ambiti impieghiamo una vastità di tecnologie e sistemi di controllo e di sicurezza, che però minano le basi della fiducia. Non sto dicendo che ciò farà crollare la nostra società, ma sicuramente la qualità della convivenza sociale cambierà.

## **Ma la certezza assoluta non esiste...**

Determinate nostre manie di controllo sono illusorie. Se le nostre decisioni vengono prese da un numero sempre maggiore di



tecnologie, la fiducia reciproca viene semplicemente sostituita da altri meccanismi di coordinazione sociale.

### **Così si rimpicciolisce anche la nostra autonomia decisionale?**

Se, ad esempio, l'intelligenza artificiale decide a chi concedere un finanziamento, vanno a crearsi delle ingiustizie. Ci possono essere persone degne di fiducia e impiegati bancari determinati ad agire nel loro interesse. Ma ora non possono più farlo, perché devono limitarsi a inserire dati in un sistema che pronuncerà il verdetto: «sì» oppure «no». In ambito economico, l'illusione di poter controllare tutto è aumentata, ma gli impiegati del settore ritengono che così le loro competenze vengano denigrate.

### **Perché organizzazioni come la Croce Rossa o i pompieri godono di così tanta fiducia?**

Se abbiamo l'impressione che una persona sappia mettere il bene collettivo prima dei

propri interessi o della massimizzazione dei propri profitti, le accordiamo maggiore fiducia. È questione di coesione: si vive insieme e ci si aiuta a vicenda.

### **E come la mettiamo nel settore sanitario?**

I pazienti sono più informati e più scettici rispetto a una volta. Se hanno dei dubbi li esternano. Ma se la persona curante si esprime in maniera chiara e sincera, si fidano di lei. Da paziente, talvolta può aiutare dire al medico: «Mi fido di lei.» Magari sarà questo il nostro nuovo modo di gestire la fiducia: accordando consapevolmente fiducia a una persona e comunicandoglielo.

### **E se si rinunciassero completamente al controllo?**

Mi pare un approccio interessante: la semplice presupposizione che la nostra società riesca a convivere anche senza invadenti misure di sicurezza, potrebbe essere utile in numerosi ambiti. In questo caso avere

fiducia significherebbe aspettare di vedere ciò che accade, ma senza timore. Do a credere di sapere che per me e gli altri il futuro sarà promettente. Questa per me è fiducia.

### **E come potremmo fare un passo in questa direzione?**

Potremmo osare di più e regalare più fiducia al prossimo. Ovvero avvicinandoci agli altri mostrandoci volontariamente vulnerabili, poiché, ricordiamolo, la fiducia può anche essere tradita. Così facendo però dovremmo anche accettare opinioni diverse dalla nostra e non cedere alla polarizzazione, qualora non dovessimo individuare tratti comuni. Al momento ciò ci sta riuscendo incredibilmente difficile. È molto più facile isolarsi, ma ai fini della nostra convivenza ciò serve a ben poco. La fiducia è vita in azione. Non la si individua nei risultati dei sondaggi, ma nel modo in cui agiamo nella vita quotidiana.

(kste/pgc) ■

## Come potete alimentare la fiducia?

### **1. Siate attendibili**

La base su cui si fonda la fiducia è l'attendibilità. Mantenete la parola data: essere credibili è il primo requisito, affinché qualcuno vi dia la sua fiducia.

### **2. Date spazio alla confidenza**

La confidenza crea ottime basi per conquistare la fiducia di qualcuno. In particolare nel mondo del lavoro, sempre più dinamico, è importante conoscere una persona anche nella vita di tutti i giorni.

### **3. Parlate apertamente dei vostri errori**

Quando parlate di errori, fatelo in modo credibile, altrimenti le parole cadono nel vuoto. E ricordate: ammettere i propri errori aumenta sì la fiducia, ma siate anche pronti ad affrontare reazioni sgradevoli.

### **4. Fate il primo passo: regalate più fiducia**

Regalate più fiducia nella vita di tutti i giorni e fatelo capire agli altri. Anche i genitori elicottero possono qualche volta lasciare i figli incustoditi.

### **5. Mostrate il vostro vero volto**

Instaurare rapporti di fiducia spetta più alle persone che ad anonime istituzioni e sistemi di comunicazione automatizzati.

### **6. Siate più sicuri di voi stessi**

Più siete sicuri di voi stessi e meno farete fatica a fidarvi degli altri. Non abbiate paura di rimanere delusi: mostrarsi vulnerabili aiuta a conquistare la fiducia del prossimo.

### **7. Siate più rilassati**

Abbandonate l'eccessiva mania di sicurezza. Gli altri non hanno sempre cattive intenzioni e non si può sempre controllare tutto. Date più spazio agli imprevisti e alla spontaneità.

# Fidarsi ciecamente

Michael Vogt ha perso la vista, ma non la fiducia nelle persone.

I primi 33 anni di vita di Michael Vogt di Richterswil (ZH) sono pieni di colore; la dimensione visiva è per lui molto importante. Infatti da giovane fa l'allestitore di vetrine e si diploma alla scuola per le industrie artistiche, ama fare musica, studia tecnica del suono, si costruisce un proprio studio di registrazione, fa foto e prevede di esporre presto le sue opere.

Un sogno che però non riuscirà a realizzare. Quando si accorge di distinguere sempre meno bene i cartelli stradali, si sottopone a un esame del campo visivo. L'esito: soffre di retinite pigmentosa, una malattia dell'occhio che provoca la degenerazione della retina, uccidendo gradualmente le cellule fotosensibili. È così che perderà lentamente la vista e dovrà prepararsi ad affrontare una nuova vita al buio. Una vita fatta di incertezze e fondata su un fattore decisivo: la fiducia.

## Sognando a colori

L'oggi 51enne ha una capacità visiva residua del tre per cento. Riesce ancora a percepire qualcosa, ma unicamente con la coda dell'occhio. Solo le immagini nei suoi sogni sono rimaste variopinte e a fuoco. Michael Vogt svolge una riqualifica e diventa programmatore e sviluppatore di software. Dopo aver lavorato per la Federazione svizzera dei ciechi e degli ipovedenti cerca una nuova sfida lavorativa. Nelle sue candidature gioca a carte scoperte menzionando la sua cecità. Incasserà così 99 disdette. Alla 100esima candidatura omette la cecità e almeno può presentarsi per un colloquio.

Varcata la soglia delle 300 candidature, decide di mettersi in proprio e si dedica quindi alla programmazione di siti web e alla produzione di audiodescrizioni per istituzioni culturali. Insieme a una persona vedente osserva opere d'arte e in seguito le descrive per i ciechi. Inoltre, offre coaching e interviene quale mediatore in situazioni di conflitto.

Certo, i momenti difficili non mancano. Ad esempio quando gli ci vuole parecchio tempo per sbrigare attività conside-



rate banali. Oppure quando cucinando per sbaglio afferra il succo d'arancia anziché la panna e deve rifare tutta la ricetta. Ma la cosa che in assoluto lo rende più triste e che, anzi, lo fa arrabbiare, è il fatto che il giorno in cui ha iniziato a usare il bastone bianco, la sua sfera sociale si è sgretolata. «Gli amici si sono distanziati tutti, non sapevano come gestire la situazione.»

## Il codice PIN per il cameriere

Con il tempo, Michael Vogt ha scoperto che per molte persone perdere la vista equivale a una perdita del controllo, il che alimenta in loro un senso di sfiducia. «È spaventoso quanta poca fiducia i ciechi nutrano nei confronti del prossimo.» Lui invece crede nella bontà delle persone: «Io mi fido ciecamente degli altri... e funziona!» Infatti a suo avviso la fiducia è fatta di confidenza, rispetto e accettazione. Quando al ristorante salda il conto con la carta, comunica il PIN al cameriere affinché lo possa digitare nel terminale di pagamento. Oppure alla

commessa allunga una banconota, fiducioso che lei gli renderà l'importo giusto.

Il linguaggio del corpo dei suoi interlocutori lo percepisce anche senza vedere; si affida al suo istinto e al suo acuto olfatto per inquadrare una situazione: «Mi accorgo se il mio interlocutore guarda continuamente l'orologio mentre parliamo, oppure se non mi prende sul serio.»

Quando incontra degli sconosciuti, Michael Vogt conquista la loro fiducia con il suo portamento determinato e la sua professionalità. Solitamente ai nuovi clienti non comunica subito di essere cieco, ma durante il primo incontro presenta subito delle soluzioni e dimostra di essere preparato: «È così che abbatto gli ostacoli. Se comunicassi all'inizio di non vedere nulla, non mi darebbero la stessa fiducia.»

Prima o poi perderà anche il tre per cento di capacità visiva che gli rimane. Ma Michael Vogt affronterà con coraggio anche questo cambiamento.

(pmb/rob) ■



**Attimi di gioco** Manuela Leemann mentre guarda un libricino sul tavolo con la figlia Kira.

# La decisione è nelle sue mani

Manuela Leemann va ancora a scuola quando rimane tetraplegica a causa di un incidente sportivo. Oggi l'avvocata e neomamma si adopera in politica per le persone svantaggiate.

Una sera nel febbraio del 2012 tutta la famiglia è riunita intorno al tavolo per la cena quando, dal nulla, Manuela Leemann proclama: «Ah, ho deciso di andare in Australia per un anno. Parto quest'estate.» Silenzio tombale; i genitori e i tre fratelli la fissano con occhi increduli. Un anno in Australia? E come pensa di fare? Lei che è tetraplegica e ha bisogno costantemente di aiuto! «Non so ancora esattamente come organizzarmi, però ci vado.»

Ormai aveva deciso e nell'estate dello stesso anno prese un volo per Brisbane. La accompagnarono a turno il suo ragazzo, sua madre e sua sorella. E fu così che tornò a casa con in tasca un Master of Laws della University of Queensland.

Autunno 2021. Manuela Leemann nel frattempo ha 40 anni e mentre si gode il sole sul lungolago di Zugo afferma: «Vivo talmente tanti momenti gratificanti, che non mi posso affatto lamentare della mia vita. Anzi. Se si riesce a vedere il lato bello e ad apprezzare ciò che si ha, la carrozzina diventa un fattore trascurabile.» Lei preferisce concentrarsi sulle opportunità, non sui problemi. E questo approccio l'ha aiutata a realizzare una carriera di tutto rispetto: oggi l'avvocata è responsabile del servizio giuridico della Direzione degli Interni del Canton Zugo e nel febbraio 2021 è diventata mamma di Kira.

## Quel salto fatale

Poco prima del suo sedicesimo compleanno la briosa ragazza si trova ad Arosa con lo Sci Club. Durante una staffetta sfoggia tutta la sua voglia di vincere. Talento sportivo e coraggio non le sono mai mancati e così, nel tentativo di recuperare qualche secondo, cerca di superare un tunnel di tappetini tuffandosi a capofitto. Ma è proprio allora che incontra un ostacolo che cambierà per sempre la sua vita: con la testa urta violentemente uno dei tappetini, stramazza al suolo e non si alza più. È il 10 agosto 1997.

Le persone accorse la toccano, eppure lei non sente nulla. Ricordando la gita fatta con la sua classe al Centro svizzero per paraplegici (CSP) pensa subito al peggio e internamente implora: «Ti prego, fa che non sia paralizzata!»

La diagnosi che le daranno all'ospedale a Coira la colpirà invece come un macigno: la quinta vertebra cervicale è fratturata, il midollo spinale reciso. Il giorno dopo l'operazione la trasferiscono a Nottwil, dove iniziano a prepararla

«Non so ancora esattamente come organizzarmi, però ci vado.»

**Manuela Leemann**

alla vita da tetraplegica. Inizialmente ancora non realizza le conseguenze che la disabilità comporterà per il suo futuro.

Nei primi giorni trascorsi al CSP è relegata a letto, dove, incapace di muovere il proprio corpo, si limita a fissare il soffitto. Quando le persone che le fanno visita le porgono la mano per salutarla, accorgendosi imbarazzate che per lei è impossibile ricambiare il gesto, sdrammatizza dicendo: «Nessun problema, non ti preoccupare.» Solo più tardi sua madre Margerita le svelerà che il padre rientrava spesso da Nottwil con le lacrime agli occhi. Essendo egli stesso medico, sapeva bene cosa implicasse una tetraplegia.

## «Vedrai che farai la maturità»

L'incidente è stato un duro colpo, sia per lei che per tutta la sua famiglia. Deve reimparare i gesti più banali: mangiare, mantenere l'equilibrio da seduta, indossare una giacca, aprire un barattolo o digitare un messaggio sulla tastiera con una penna.

Ma a guidarla c'è il buon esempio dei genitori che, animati dalla forza del pensiero posi-

tivo, continuano a sottolineare l'importanza di concentrare tutte le energie sul futuro. «Non si sono stancati di ripetermi che è tutta questione di organizzazione», ricorda Manuela Leemann. La fase di sconforto è quindi durata poco e la famiglia affronta la nuova realtà con ottimismo e dinamismo, affiancando Manuela in tutti i suoi intenti.

Alla giovane donna ha dato coraggio anche una frase pronunciata dal fondatore del CSP Guido A. Zäch, che facendole visita le disse: «Ora devi concentrarti sulla scuola, vedrai che farai la maturità.» Otto mesi più tardi tornerà quindi nella sua vecchia classe e procederà per la propria strada: frequenterà il liceo, studierà Giurisprudenza a Friburgo e diventerà cancelliera presso il Tribunale amministrativo di Lucerna. Inoltre consegnerà, appunto, un Master aggiuntivo in Australia. Non da ultimo, si avvicinerà alla politica adoperandosi attivamente per le persone con una disabilità. Insomma, un vero curriculum di prestigio.

Un curriculum che però ha richiesto fatica e sudore. La lesione midollare costringe Manuela Leemann a confrontarsi con sfide sconosciute agli altri studenti: deve trovare alternative e accettare il fatto di non riuscire più a fare molte cose.

Le dita non riesce a muoverle, le funzioni delle braccia sono talmente limitate da impedirle di trasferirsi autonomamente dal letto alla carrozzina e di raccogliere un oggetto da terra non se ne parla. Ogni attività richiede uno sforzo in più, ogni spostamento e ogni escursione una meticolosa pianificazione. Una situazione inizialmente frustrante, ma non si abbandonerà all'autocommiserazione. «Il miglior rimedio ai momenti di crisi è tenersi occupati. Aiuta a distrarsi.» Nel corso degli anni è quindi diventata un'organizzatrice esperta.

### L'aiuto è indispensabile

Vivere con una tetraplegia spesso è faticoso, questo non lo nega. Quello che più la disturba è che più volte al giorno dipende dall'aiuto di qualcuno per svuotare la vescica. Ciò significa che è costretta a farsi aiutare dalla Spitex, sì, ma anche da altre persone; un aspetto che per forza di cose invade la sua sfera intima e privata.

Quando abita in un appartamento in condivisione, non vuole continuare a chiedere aiuto ad amici e familiari e siccome l'offerta della Spitex

pubblica è limitata, per alzarsi e per la toeletta mattutina si rivolge a un servizio privato. Pubblica inoltre un annuncio per cercare volontari disposti ad aiutarla ad andare a letto la sera, un gesto che presuppone una certa fiducia verso gli sconosciuti, che accederanno liberamente al suo appartamento. Benché non si trovi completamente a suo agio in questa situazione, afferma: «Non avevo scelta e dentro di me sentivo di non voler solo ricevere aiuto, ma volevo essere io quella che aiuta.»

Sente il bisogno di adoperarsi per il prossimo. «Il benessere delle persone le sta molto a cuore», afferma sua sorella Angelika, «e trova ottime soluzioni, perché è creativa e non teme compiti impe-

«Non volevo solo ricevere aiuto,  
ma volevo essere io quella che aiuta.»

Manuela Leemann

gnativi.» Manuela Leemann è determinata a sensibilizzare l'opinione pubblica sulle esigenze delle persone disabili. Nel 2010 coglie al volo l'opportunità di partecipare alle elezioni di «Miss Handicap» e di usare questa piattaforma per diffondere i messaggi per lei più significativi: l'importanza di abbattere le barriere e l'enorme miglioramento che comporterebbe per la vita delle persone disabili un servizio Spitex da 24 ore.

Dal 2018 inoltre dà voce alle proprie opinioni anche in politica, in veste di consigliera cantonale di Zugo (incarico che lascerà nel 2020 dopo essere stata nominata responsabile del Servizio giuridico) e in seno al consiglio municipale della città di Zugo. Due temi che le stanno particolarmente a cuore: la promozione di un ambiente accessibile a tutti e la conciliabilità di lavoro e vita familiare. Manuela si batte intensamente per i pari diritti delle persone con disabilità. Vuole vedere più persone con un handicap in politica e nelle commissioni. Inoltre è membro del Consiglio di fondazione della Fondazione svizzera per paraplegici (FSP) e fa parte della commissione che decide in merito alle richieste di finanziamento dal Fondo di aiuto diretto.

### Talvolta si può solo scuotere la testa

Lavoro e vita familiare Manuela Leemann è riuscita a coniugarli. Nel 2001 ha conosciuto Chris

**Una bella squadra** A Chris Heer e Manuela Leemann basta uno sguardo per capirsi. Lui veste Kira, mentre lei le dà la pappa.

**Nella vita professionale** Manuela Leemann ha intrapreso la carriera legale e politica.

>





Heer, del quale afferma: «Di lui mi fido ciecamente. Mi accetta così come sono e mi sostiene incondizionatamente.» Chris, insieme al quale ha viaggiato in tutto il mondo, l'aiuta nelle cure quotidiane e le offre sostegno morale quando ne ha bisogno: «Gli devo molto anche per quanto riguarda il mio percorso professionale.»

Spesso i due, sposati da gennaio 2021, devono affrontare domande che li lasciano perplessi. Ad esempio quando qualcuno mette in dubbio che un uomo «perfettamente sano» possa avere una relazione con una donna in carrozzina. Quando Manuela rimane incinta, addirittura qualche medico esprime dei dubbi, chiedendo se ci hanno pensato bene. La loro risposta: «Se c'è qualcuno che ci ha pensato bene, allora noi!» Entrambi desideravano molto avere figli e quindi sono infastiditi quando qualcuno insinua che siano matti ad aver esaudito questo desiderio.

In passato ciò le avrebbe dato da pensare, mentre oggi ha imparato a ignorare commenti poco accorti. È abbastanza sicura di sé da sapere cosa è in grado di fare. A febbraio è nata la loro figlia Kira, e ad agosto, dopo la maternità, Manuela Leemann è tornata a lavorare in ufficio. Chris Heer fa il casalingo; lui e sua moglie sono un team affiatato: Chris prepara le pappe e mette Kira nel seggiolone, mentre Manuela la imbrocca.

È consapevole del fatto che, nel suo ruolo di mamma, ci sono determinati compiti che non sarà mai in grado di svolgere. Cambiare i pan-

nolini alla figlia, rotolarsi per terra insieme a lei, alzarla dal lettino oppure portarla in braccio: questi sono compiti di cui deve occuparsi Chris, come anche alzarsi di notte, quando Kira strilla. E talvolta ci vuole un po' di creatività: per non limitarsi a regalare a sua figlia solo sorrisi e parole, ad esempio gioca con lei quando è coricata sul tavolo.

#### Una donna a cui non manca l'umorismo

Manuela Leemann ama chi si comporta in modo disinvolto con il prossimo, le piacciono le battute e non è affatto permalosa. Quando tornò al liceo, si ricorda che, per paura di ferirla, nessuno osava farle delle battute. «Mi mancava interagire in modo normale con gli altri», rammenta e racconta di quella volta che suo fratello Harald rompe il ghiaccio. Un giorno, infatti, non la salutò come sempre dandole tre bacini sulle guance, bensì le disse: «Potevi almeno alzarli...» È allora che capì, che era tornato tutto come prima. Anche suo marito le ha sempre detto che le avrebbe dato tutto... tranne sguardi pietosi.

Manuela Leemann è in sedia a rotelle, sì, ma ciò non le impedisce di essere innovativa, di sognare, di viaggiare, di giocare a rugby o di osare di lanciarsi con il paracadute o di fare bungee jumping. Non smetterà di provare cose nuove. Come dice una bella frase sul suo sito web: «Non puoi sempre scegliere cosa accade nella vita. Ma solo tu puoi decidere come reagire.»

(pmb/j. ineichen) ■

**Attimi di felicità in riva al lago** Alla famiglia piace trascorrere insieme del tempo nella natura.



#### La vostra quota d'adesione aiuta

La Fondazione svizzera per paraplegici ha sostenuto Manuela Leemann nell'adattamento della casa, dove, tra le altre cose, è stato installato un montascale.



# Perché tutti beneficiano delle medaglie di Marcel Hug

Alle Paralimpiadi di Tokyo Marcel Hug ha conquistato quattro medaglie d'oro a bordo dell'OT FOXX M1. Lo sviluppo di questa carrozzina da corsa ha fornito importanti conoscenze per il miglioramento della vita quotidiana di tutte le persone in sedia a rotelle.

Il 28 agosto 2021 è un giorno speciale per il 35enne Marcel Hug: vincendo nei 5000 m alle Paralimpiadi, il fuoriclasse svizzero conquista la sua prima medaglia d'oro a Tokyo. Ne seguiranno altre tre. Nel frattempo in patria, immobile davanti allo schermo della sua TV, Stefan Dürger naviga in un mare di emozioni. La grandiosa prestazione di Marcel Hug lo ha completamente stravolto. Più tardi infatti affermerà: «Era dalla nascita della mia seconda figlia che non vivevo emozioni così forti!»

Stefan Dürger è il direttore commerciale di Orthotec SA, una società affiliata della Fondazione svizzera per paraplegici (FSP), e insieme a Marcel Hug ha contribuito allo sviluppo dell'OT FOXX M1, una carrozzina da corsa creata appositamente per l'atleta d'élite, ma che al contempo ha fornito numerose innovazioni capaci di agevolare la vita quotidiana delle persone in carrozzina.

### Tante idee e una storia da scrivere

Ma facciamo un passo indietro. Nella primavera del 2017 il direttore commerciale di Orthotec osserva gli atleti mentre si allenano nell'arena sportiva a Nottwil. Essendo ingegnere meccanico, è particolarmente interessato alle loro sedie a rotelle e pensa: «Si deve poter fare di meglio!» Ritorna quindi in azienda e chiede a due colleghi: «Secondo voi possiamo creare la migliore carrozzina da corsa del mondo?» Al che loro rispondono: «Sì, ma non da soli.»

La testa piena di idee, Stefan Dürger ha davanti a sé una pagina vuota su cui ben presto inizierà a scrivere la storia. Marcel Hug si dichiara subito disposto a partecipare al progetto e a novembre l'équipe di Dürger ottiene il nulla osta anche dal Consiglio di fondazione. Quindi si rimbecca le maniche e, fedele ai valori della FSP, si pone l'obiettivo di rendere accessibili i frutti del progetto anche ad un pubblico più vasto.

Innanzitutto vengono coinvolti dei partner: il Sauber Group, ricco delle esperienze in Formula 1, per lo sviluppo del telaio in carbonio e per l'ottimizzazione dell'aerodinamica. «Sotto numerosi aspetti lo sport in carrozzina è estremamente simile alla Formula 1», spiega Dürger. «Anche nelle corse automobilistiche sono decisivi la rigidità, il peso e la resistenza al rotolamento.» Swiss Side, il secondo partner, è invece responsabile per lo sviluppo delle ruote, per gli pneumatici nonché per l'abbigliamento e il casco. E il politecnico di Zurigo (ETH), sostenuto dalla Ricerca svizzera per paraplegici, fornirà i dati necessari per l'implementazione.



### La postura seduta ottimale

Qual è l'inclinazione ideale quando si è seduti in carrozzina? Quali movimenti caratterizzano una spinta efficace? Per rispondere a queste domande, l'équipe ha sviluppato uno speciale ergometro per sedie a rotelle, ovvero un dispositivo che mediante delle misurazioni aiuta a ottimizzare la postura seduta in carrozzina. Agli atleti questo attrezzo indica come devono sedersi in carrozzina, in modo da correre il più velocemente possibile, mentre a tutti gli altri aiuta a trovare una posizione che non solleciti eccessivamente le spalle. E infatti è stato integrato subito nel processo riabilitativo del Centro svizzero per paraplegici (cfr. «Paraplegia» n. 150, giugno 2020). Acquisire conoscenze nello sport di punta e renderle fruibili al vasto pubblico è uno degli elementi cardine del progetto.

Hanno inoltre ricoperto un ruolo centrale nello sviluppo dell'OT FOXX M1 sia Marcel Hug che Paul Odermatt, il suo allenatore di lunga data. Per le aziende coinvolte è stato determinante godere del sostegno di un atleta e aver trovato proprio Marcel Hug è stato un vero colpo di fortuna. Da un lato perché è molto attento ai dettagli e dall'altro perché capace di fornire dei feedback eccezionali. Agli ingegneri e ai meccanici spiegò meticolosamente quali erano, a suo avviso, i punti da migliorare. «È per questo motivo che siamo riusciti a progredire bene», afferma Stefan Dürger, «a volte avevo l'impressione che in Marcel si nascondesse un ingegnere.»



**Stefan Dürger**, direttore commerciale di Orthotec SA



Migliaia i chilometri che percorsero sul tragitto che separava la visione dal prodotto high-tech finito e innumerevoli le ore che investirono nel progetto. La loro voglia di innovare è irrefrenata, ma di compromessi gli sviluppatori non ne fanno e al contempo devono attenersi scrupolosamente alle disposizioni delle associazioni sportive. Affinché sia al corrente, vengono inviati disegni, documenti e foto dell'OT FOXX M1 al Comitato Paralimpico Internazionale. E una cosa è stata chiara fin da subito: la carrozzina deve essere acquistabile, qualora qualcuno la volesse. Fin da giugno 2021 è infatti possibile ordinarla.

### Un finale carico di emozioni

Marcel Hug ha dei ricordi molto positivi della fase di sviluppo: «Farne parte è stato proprio interessante», afferma. «Ho imparato molte cose nuove e conosciuto persone fantastiche.» Ha una buona sensazione quando prende il volo per le Paralimpiadi in Giappone, eppure sa che il nuovo attrezzo non è sufficiente per garantirgli una vittoria. «Non sapevo come avrebbe performato in condizioni di gara», spiega. In fondo, il successo dipende sempre dalla forma fisica dell'atleta. Marcel Hug si è allenato professionalmente, svolgendo da due a tre unità al giorno, sei giorni alla settimana.

E infatti arriva a Tokyo in perfetta forma e ciò gli permetterà di scrivere la storia. Dopo l'oro nei 5000 m seguono l'oro nei 1500 m in tempi record e l'oro negli 800 m. Poi, la mattina del 5 settembre, si prepara per affrontare la mara-

tona. Stefan Dürger è a casa e segue la gara con palpitazione. Dopo solo sette chilometri, ecco che succede il guaio: improvvisamente si stacca il rivestimento in gomma di una delle due ruote motrici. Il primo pensiero dell'atleta: «Spero solo di arrivare in fondo.» Per fortuna ha portato un po' di resina, con la quale aumenta l'attrito del guanto durante la spinta.

Al trentesimo chilometro Stefan Dürger non resiste più: spegne la TV e va a prendere una boccata d'aria. Rientrerà solo quando sua figlia lo

«Non sapevo come avrebbe performato la carrozzina in condizioni di gara.»

### Marcel Hug

raggiunge di corsa per raccontargli che all'ultimo Marcel Hug è riuscito a seminare il concorrente cinese, vincendo la gara. Stefan Dürger festeggia fino a notte fonda e poi lo pervade un profondo senso di leggerezza. «Ho investito talmente tante emozioni e tanta passione in questo progetto, che adesso che è tutto finito, e nel migliore dei modi, mi sento quasi un senso di vuoto.»

Qualche settimana più tardi l'iniziatore dell'OT FOXX M1 si sente ancora profondamente soddisfatto per come sono andate le cose, ovvero perfettamente. E perché la sua fiducia in Marcel Hug è rimasta imperturbata: «È un atleta incredibilmente valido e una brava persona: è un vero campione.» (pmb/pgc, baad) ■

### Nella galleria del vento

L'équipe raccoglie dati sulla prestazione aerodinamica della carrozzina.

### Sull'ergometro

Perfezionare la postura seduta cercando l'inclinazione perfetta.



 [orthotecsports.com](https://www.orthotecsports.com)

# Verso un futuro professionale felice

ParaWork offre servizi di coaching in ambito di reinserimento professionale a persone con lesione midollare. Il percorso di Bruno Grünenfelder da macellaio a pioniere dell'istruzione di guida dimostra che cercare soluzioni su misura ripaga.

«Non sei un tipo da ufficio», gli ha detto il suo ex capo. E ha ragione... ma cos'altro potrebbe fare? Bruno Grünenfelder è un macellaio, fino a quando un giorno nel settembre del 2017 decide di fare un giro tranquillo con la sua moto verso Flumserberg. In una curva c'è dello sterco di vacca che crea l'effetto «buccia di banana»: Bruno scivola e poi cade malamente, urtando la schiena contro una barra di armatura. Viene quindi operato a San Gallo, dove lo confrontano con la dura realtà, ovvero che quasi certamente non tornerà a camminare.

## Realizzare l'impossibile

Dopo sei mesi al Centro svizzero per paraplegici (CSP) di Nottwil, Bruno prosegue la riabilitazione nella regione in cui è cresciuto, nel Sarganserland. Ora si insinua però in lui una domanda, un'incertezza: che ne sarà di me? Un futuro come macellaio è fuori questione.

Nel gennaio 2020 ritorna a Nottwil, nella speranza che ParaWork possa mostrargli qualche prospettiva. Quando l'orientatrice professionale gli chiede: «Ma Bruno, a te cosa piacerebbe fare, indipendentemente dalla sedia a rotelle?», lui risponde: «Mi piacerebbe fare l'istruttore di guida.» Ma nel momento stesso in cui pronuncia queste parole, per lui la questione è già chiusa.

«Lavorando intensamente è effettivamente possibile superare i confini», spiega Stefan Staubli, responsabile della sezione Integrazione sociale e professionale di ParaWork, un reparto del CSP che si dedica alle esigenze individuali dei pazienti con profondo impegno, affinché possano condurre una vita professionale possibilmente auto-determinata. L'accento è posto su un'integrazione durevole: le persone in cerca di



Bruno Grünenfelder nell'auto da scuola guida adattata.

lavoro non vengono ricollocate presso un posto di lavoro qualsiasi, bensì si punta a trovare una soluzione permanente.

## Un successo senza pari

In Svizzera oltre il 60 per cento delle persone para e tetraplegiche riesce a reinserirsi nel mercato del lavoro: una delle percentuali più elevate a livello internazionale. E una percentuale che riempie Stefan Staubli di soddisfazione. Ma l'immenso impegno e il costante ampliamento dei servizi richiedono un rispettivo aumento delle risorse. Come spiega il responsabile, il reparto è al limite della capienza: «Ci muoviamo sempre al limite. E talvolta lo superiamo.»

È un vero dilemma, poiché più la consulenza è dettagliata, e maggiore è la pro-

babilità di imbattersi in un campo nuovo. «Improvvisamente scopriamo talenti che potrebbero essere coltivati grazie a soluzioni su misura.» Ma ciò comporta anche un aumento delle spese d'esercizio. Siccome le persone che richiedono l'assistenza di ParaWork si fanno sempre più numerose, diventa sempre più impellente il bisogno di avere a disposizione un numero maggiore di locali a Nottwil.

Oggi l'équipe di ParaWork conta ben 40 collaboratori, che contemporaneamente assistono circa 200 clienti. E Stefan Staubli avrebbe in serbo ancora numerose nuove idee da implementare: «Mi si spezza il cuore quando vedo qualcuno fallire», racconta. «Il nostro obiettivo è aiutare ognuno a costruirsi il proprio percorso professionale.»

## Incontro di portata internazionale a Nottwil

Congresso ESCIF dedicato alla difficile implementazione della Convenzione sui diritti delle persone con disabilità.



Prof. Markus Schefer

Il 16° congresso della European Spinal Cord Injury Federation (ESCIF), tenutosi a Nottwil, ha visto la partecipazione di ben 40 delegati da tutta Europa. L'attenzione del vertice era puntata sulle esperienze raccolte finora nell'implementazione della Convenzione sui diritti delle persone con disabilità dell'ONU, che nel 2006, oltre a 182 Paesi, era stata ratificata anche dall'UE. Nel frattempo si è consapevoli che tra l'aver ragione e l'ottenere ragione, c'è di mezzo il mare.

### Sette moduli per diventare istruttore di guida

Emozionato, Bruno Grünenfelder racconta del momento in cui ha ricevuto da Orthotec la notizia che era possibile convertire un'auto adattata in un'auto da scuola guida e che avrebbe potuto fare la formazione: «Allora per me è subito stato chiaro che avrei fatto l'istruttore di guida!» Se come previsto conclude il suo apprendistato nell'autunno 2022, sarebbe il primo istruttore di guida paraplegico in Svizzera: «Anzi, magari sono addirittura il primo in Europa!»

Oggi Grünenfelder vive a Wauwil, nel canton Lucerna, e completa la formazione in sette moduli a Schlieren (ZH), mentre un giorno alla settimana studia a Nottwil con il sostegno di ParaWork. «Il loro aiuto è sensazionale», dichiara elettrizzato. «È soprattutto grazie a ParaWork se le cose per me stanno volgendo al meglio».

Da macellaio a istruttore di guida: un percorso incredibile per una persona in sedia a rotelle. Grünenfelder confida: «Per molto tempo non ci ho creduto. Ma ora che mi è stata mostrata la strada, ce la farò. Ho la testa dura.» Bruno ha trovato la sua vocazione professionale: un ottimo esempio per dimostrare che è possibile superare anche ostacoli apparentemente insormontabili.

(pmb/najo) ■



Il reinserimento professionale di Bruno Grünenfelder è stato reso possibile dai membri e dai sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici.

### Uno sguardo dietro le quinte

«La convenzione ha senso solo se viene implementata in ogni singolo Stato», spiega nel suo discorso il prof. Markus Schefer dell'Università di Basilea. Schefer è membro del comitato dell'ONU che sorveglia l'attuazione della Convenzione, i cui 18 esperti indipendenti garantiscono che i pari diritti delle persone con disabilità non rimangano solo mere parole sulla carta. «Vi ricordo che le cose non succedono da sole», continua il professore ammonendo i delegati. «Dovete lottare per i vostri diritti! Se necessario, anche ricorrendo alle vie legali.»

Lo sguardo che Schefer ha avuto modo di lanciare dietro le quinte del sistema giudiziario internazionale gli ha permesso di capire che le autorità tendono ad abbellire i fatti nei loro rapporti. Al fine di ottenere un'immagine più realistica della situazione in uno Stato aderente, il comitato con sede a Ginevra dipende quindi da «rapporti alternativi», redatti da Organizzazioni non governative (ONG). Su questa base può successivamente formulare raccomandazioni che trovino un ampio consenso e intraprendere un dialogo costruttivo con gli Stati. Infatti solo raramente il problema è di natura finanziaria, come invece amano sostenere i Paesi più ricchi. Piuttosto manca la volontà politica di passare all'azione.

### Esperienze che insegnano

Gli esempi pratici presentati durante il congresso illustrano bene le differenze nel modo in cui Stati e ONG interagiscono con le persone disabili. Borut Sever dell'associazione delle organizzazioni per disabili in Slovenia ha parlato dell'efficacia di questi rapporti alternativi. Ma si è discusso anche di eventuali inibizioni, ad esempio quando un'ONG intenti azioni legali contro uno Stato dal cui finanziamento però essa stessa dipende. E Caroline Hess-Klein dell'associazione nazionale Inclusion Handicap ha riferito della controversia legale in corso con le FFS e l'azienda Bombardier a causa dei nuovi convogli a due piani previsti per le FFS, che oltre a essere pericolosi non sono conformi né alla Legge né alla Costituzione.

Per i delegati l'incontro ha rappresentato un'occasione importante. Adoperarsi per le persone con una disabilità è un compito che richiede la collaborazione di tutte le organizzazioni coinvolte e la Convenzione li sostiene in questo senso. Gli Stati aderenti non possono retrocedere sulle conquiste del sistema dei diritti umani... almeno finché le ONG continuano a esercitare pressione. (kste/pgc) ■

**Sull'ESCIF** La European Spinal Cord Injury Federation è un'associazione che riunisce 33 organizzazioni per paraplegici di 28 Paesi.



# Una campagna pubblicitaria per la Svizzera romanda

Per accrescere la sua notorietà nella Svizzera francese, la Fondazione svizzera per paraplegici ha realizzato una campagna in cui le persone para e tetraplegiche dominano lo spazio pubblico. Uno degli obiettivi è invitare a riflettere come sarebbe, se il mondo fosse popolato solo da persone in carrozzina?»

Fin dalla sua creazione nel 1975, la Fondazione svizzera per paraplegici (FSP) ha in proporzione meno membri nella Svizzera francese rispetto a quella tedesca. Ciò è soprattutto dovuto alla minore notorietà nella regione francofona, spiega Karin Schmutz: «Ci siamo accorti che il nostro modo di pensare e il nostro approccio <tedesco> non possono essere trasposti tali e quali in territorio romando». La responsabile del progetto nel Marketing affiliazioni è quindi giunta alla conclusione che, per fare presa e raggiungere gli obiettivi della Fondazione, serve una comunicazione su misura per questa regione.

## **Può capitare a chiunque**

L'idea di fondo di questa campagna, sviluppata in collaborazione con l'agenzia di comunicazione Contexta, consiste nel presentare un mondo popolato solo da persone in sedia a rotelle. Il messaggio è chiaro e d'impatto: «Può capitare a chiunque». Nel corso della propria vita, chiunque può subire una lesione al midollo spinale e restare paralizzato. Un sottotitolo riassume inoltre in poche parole la finalità della Fondazione: «Aiutiamo le persone para e tetraplegiche a riprendere in mano la loro vita».

Per le riprese è stato scelto il Flon, emblematico quartiere di Losanna, generalmente molto frequentato da pedoni. La ricerca dei protagonisti in tutta la Svizzera romanda è avvenuta con il prezioso sostegno di numerosi Gruppi carrozzella locali. Infine 26 partecipanti – perlopiù para o tetraplegici, tutti in sedia a rotelle – hanno dedicato il loro tempo all'iniziativa della FSP.

Il 15 agosto scorso nel Flon i partecipanti hanno popolato di sedie a rotelle la terrazza di un

locale. Anche il cameriere, interpretato da Alain Guex, era in carrozzina. Karin Schmutz è grata per questa esperienza: «Sono rimasta profondamente toccata dallo sforzo che ognuno ha fatto per partecipare alle riprese. Il grande impegno e la motivazione dei partecipanti hanno davvero contribuito a rendere questa giornata perfetta. Il loro umorismo spontaneo ci ha fatto scoppiare a ridere più volte».

## **«Una giornata fantastica con persone incredibili»**

Nonostante il sole cocente, tutti erano di buon umore. «A inizio giornata un partecipante con dolori cronici mi ha chiesto se poteva andarsene prima», racconta Karin, «ma l'incontro con altre persone nella stessa situazione è stato talmente prezioso per lui, che alla fine è rimasto fino a dopo le riprese, tornando a casa più positivo che mai».

Nelle immagini della campagna vediamo Alain Guex e Samira Peitrequin con Louka Réal, noto giocatore di pallacanestro in sedia a rotelle. Alain e Samira, pur non essendo paraplegici, ma in parte dipendenti dalla sedia a rotelle, hanno voluto partecipare a questa campagna per solidarietà. «Mi è piaciuta subito l'idea che tutti i protagonisti fossero disabili. Ho voluto partecipare perché questa bella iniziativa aiuta a sensibilizzare le persone», spiega la losannese Samira, alla quale all'età di otto anni è stata amputata la gamba sinistra a causa di un cancro alle ossa.

È stato invece lo slogan a convincere Alain Guex, che fin dall'adolescenza vive con la sclerosi multipla: «Chiunque può ritrovarsi in sedia a rotelle, sia a causa di un incidente che di una malattia. Avendo trascorso parecchio tempo con



**Karin Schmutz**, responsabile progetti Marketing affiliazioni



persone para e tetraplegiche durante la riabilitazione, mi sento molto vicino a loro». C'è un episodio che lo ha particolarmente divertito durante le riprese: «Per una scena del video, il regista doveva spingere la mia sedia per farmi arrivare al tavolo con un caffè su un vassoio. Al terzo «ciak» mi ha dato talmente tanto slancio, che non mi è rimasto che urlare «occhio, scotta, scotta!», rovesciando tutto il caffè sul tavolo. Louka e Samira sono subito scoppiati a ridere e poi si sono sbellicati tutti quanti. Da allora mi hanno affidato solo tazze vuote».

Ma Alain ha apprezzato soprattutto l'atmosfera e i rapporti umani: «Ho trascorso una giornata fantastica con persone incredibili». Gli dispiace soltanto di non essere riuscito a parlare con tutti perché il tempo è volato. E Samira aggiunge: «Ho fatto tanti incontri piacevoli. Le persone erano contente di essere lì e si confidavano apertamente. C'era un grande spirito di unità, senza distinzione tra paraplegici e non».

### Una campagna fatta per durare

La campagna sarà attiva da ottobre alla fine di dicembre con cartelloni in numerose città della Svizzera romanda, su varie piattaforme online e sui monitor dei mezzi di trasporto pubblici. «La

«L'approccio «tedesco» non può essere trasposto tale e quale in territorio romando.» Karin Schmutz

campagna è stata ideata per durare negli anni. Dopo una fase di test, valuteremo i risultati e adegueremo la diffusione di conseguenza», spiega Karin Schmutz.

Il progetto ha tutte le carte in regola per diventare un bel successo per la FSP e per rendere più noto il suo impegno a favore delle persone mielolese anche nella Svizzera francese.

(grd/baad) ■

**Tre persone in carrozzina, un unico cartellone** Alain Guex, Louka Réal e Samira Peitrequin (da sinistra) sono seduti al tavolo in prima fila.

## Lettere alla Fondazione

Sono infinitamente grato alla Fondazione per paraplegici per aver accettato la mia richiesta di finanziamento di una tapparella a energia solare. Penso che, a differenza di quanto affermato dall'Al, non sia accettabile che debba chiamare ogni volta mia madre per azionarla. Sono molto contento di poterla presto usare io stesso, poiché è mia intenzione vivere una vita più autodeterminata possibile.

**Dominik Neuhaus, Safenwil AG**

Da un anno mio padre vive in una casa anziani e di cura ad Abtwil SG. Non immaginate quanta gioia di vivere gli abbia dato la carrozzina elettrica che ha recentemente ricevuto! Quasi tutti i giorni va al supermercato e fa piccole commissioni. Ha finalmente ritrovato il sorriso ed è molto più sereno. Vi ringrazio con tutto il cuore per il vostro sostegno.

**Peter Roth, St. Margrethen SG**

Vorrei ringraziare calorosamente la Fondazione svizzera per paraplegici per aver contribuito al finanziamento del mio nuovo ascensore. Mi permette di raggiungere tutti i piani della casa nonché il giardino e quindi ha migliorato notevolmente la qualità della mia vita quotidiana.

**Nicolas Chammartin, Vuisternens-en-Ogoz FR**

Un grande grazie alla Fondazione per aver sostenuto l'acquisto di un letto elettrico. Sono molto molto contenta, poiché non sarei stata in grado di finanziarlo da sola.

**Josiane Fournier, Les Granges/Salvan VS**

Mi ha fatto moltissimo piacere ricevere un sostegno così generoso per la mia automobile. Grazie, perché mi avete aiutato immensamente e mi avete tolto un peso dalle spalle.

**Maya Gurt, Igis GR**

## La donazione speciale



### Remare per le persone mielose

Ben venti giovani e dieci adulti della Scuola di canottaggio Caslano e Malcantone dedicheranno il proprio impegno sportivo a una buona causa: sarà infatti possibile donare un determinato importo per ogni chilometro che percorreranno sull'acqua. Due terzi delle entrate saranno devolute alla Fondazione svizzera per paraplegici, mentre l'importo rimanente verrà investito al fine di potenziare gli allenamenti delle giovani leve.

Ogni atleta percorrerà tra i cinquecento e i tremila chilometri all'anno. Oltre agli obiettivi sportivi, il Club di canottaggio persegue lo scopo di sviluppare nei giovani valori civili quali lealtà, solidarietà, nonché rispetto per persone e ambiente. Gli atleti vengono infatti motivati ulteriormente dalla consapevolezza di generare attraverso la loro attività un sostegno concreto per le persone mielose.

Potete sostenere quest'iniziativa di raccolta fondi sul sito della Scuola di canottaggio: [scuolacanottaggio.ch](http://scuolacanottaggio.ch)



[paraplegie.ch/it/una-donazione-speciale](http://paraplegie.ch/it/una-donazione-speciale)

## Lettera alla redazione

Mi ritrovo ampiamente nelle parole della lettera del dr. Brian Steiner, pubblicata nella vostra rivista nel giugno 2021. Quasi trent'anni fa persi la gamba sinistra a causa di un incidente stradale. Una buona protesi mi permette di vivere una vita perlopiù normale, tuttavia a tormentarmi sono rimasti dei terribili dolori fantasma. A volte ho l'impressione di essere un disabile diverso dagli altri, ad esempio quando leggo articoli di altre persone con delle limitazioni fisiche. Nella vostra rivista, come in numerose altre riviste, vengono ritratte quasi esclusivamente persone che conducono una vita felice e appagata nonostante la loro disabilità.

Mi è chiaro che l'obiettivo di questi articoli positivi è di dare speranza. Ma mi chiedo se rispecchiano davvero la realtà. Non esistono persone schiacciate dal peso del

loro destino? Essendo single, quando leggo storie di persone che con limitazioni ben più gravi delle mie trovano un partner, inizio a dubitare di me. Sto sbagliando qualcosa? Magari potrebbe essere interessante riferire anche di persone con una disabilità che non sono state baciare dalla fortuna, mostrando come gestiscono le loro paure e preoccupazioni e come vivono la loro vita.

**Albert Büchi, Turbenthal ZH**

*La redazione è consapevole del fatto che non tutte le storie possano avere un lieto fine. Tutte le persone da noi ritratte sono descritte in maniera realistica. Questo vale anche per l'energia positiva che emanano dopo aver vissuto un duro colpo del destino. Tuttavia, in futuro daremo maggiore spazio anche per approfondire gli aspetti negativi di una disabilità fisica.*

**Redazione «Paraplegia»**

# L'arte di unire le persone

Johannes Kinast è l'amministratore della comunità virtuale del Gruppo Svizzero Paraplegici (GSP).

Johannes Kinast è particolarmente bravo a unire le persone e ben nove anni fa il 36enne ha deciso di fare di questo suo talento la sua professione. All'epoca la Fondazione svizzera per paraplegici aveva deciso di creare una piattaforma online in quattro lingue, dedicata alle persone mielolese. «L'idea di questo progetto mi è piaciuta fin dall'inizio», rammenta. Finora non esisteva una piattaforma sulla quale i mielolesi e i loro amici e familiari trovassero uno spazio sicuro in cui scambiarsi e cercare informazioni. E infatti ancora oggi continua a rimanere unica nel suo genere.

## Tante domande, altrettante risposte

Il sito *community.paraplegie.ch* registra ben 10 000 visitatori al mese che consultano gli oltre 3800 articoli disponibili sul sito. «Soprattutto per le persone che fanno fatica a spostarsi, la piattaforma è un'ottima occasione per scambiarsi informazioni online e per ricevere consigli medici, senza doversi necessariamente recare in una clinica specializzata», spiega Johannes.

In quanto amministratore della piattaforma, tra le altre cose si assicura che ogni singola domanda, per quanto bizzarra possa essere, ottenga una risposta. Inoltre, spesso ricerca e formula risposte egli stesso. «Mi piace essere in contatto con le persone e poterle aiutare», spiega. Vedere l'utilità immediata del suo lavoro è per lui fonte di grande motivazione.

## Dei gattini per gli utenti più attivi

Non di rado anche lui impara qualcosa dagli utenti della community: «Per quanto riguarda la mentalità, ci sono moltissime cose che si possono imparare dalle persone mie-



«Oggi c'è stato bisogno di me per facilitare l'interazione e lo scambio di informazioni tra le persone mielolese e per agevolare la loro quotidianità a casa.»

lolese», afferma. «È incredibile come alcuni, anche se il destino li ha messi a dura prova, riescano ad affrontare la vita con tale positività, ottimismo e appagamento, apprezzando la vita persino più di prima.»

Ma nella comunità le interazioni non avvengono solo in rete: talvolta hanno luogo degli incontri a tu per tu, dove possono addirittura nascere delle amicizie. E talvolta gli utenti più attivi vengono ricompensati con un regalino, come i gattini cuciti a mano da una collaboratrice della Ricerca svizzera per paraplegici, che Johannes Kinast ha portato all'appuntamento col fotografo.

## Monaco-Nottwil solo andata

Anche Johannes è impiegato dalla Ricerca svizzera per paraplegici. Dieci anni fa, mentre studiava Geografia, Storia e Filosofia, vi ha trovato un lavoretto part-time, per il quale successivamente il giovane tedesco si è appositamente trasferito da Monaco a Nottwil. Ma non è rimasto solo per il lavoro... ci ha messo lo zampino anche Cupido: infatti sul posto di lavoro ha conosciuto la sua partner, insieme alla quale ha un figlio di quattro anni.

Il tempo libero lo trascorre volentieri in compagnia di altre persone: organizza regolarmente eventi sociali e sportivi, quali feste, scommesse e tornei sportivi. Spesso si trova coi colleghi di lavoro per giocare a tennis ed è responsabile per il gruppo di calcetto dei collaboratori del GSP. Inoltre, da otto anni gioca a calcio nell'FC Sempach, con l'obiettivo di divertirsi anche fuori dal campo di gioco, afferma ridendo. Dunque, anche nella vita privata Johannes Kinast fa ciò che meglio gli riesce: unisce le persone.

(anzi/boa) ■

## A volte l'apparenza inganna

Un episodio raccontatoci da Karin S., lettrice di «Paraplegia» di Utzenstorf BE

La giovane donna ferma la propria auto sul parcheggio per disabili, scende dalla macchina e si dirige verso il cofano per estrarre il passeggino. Il pensionato che si sta avvicinando ha osservato attentamente la scena. Dopo aver lanciato una breve occhiata al contrassegno esposto dietro il parabrezza, le si avvicina con fare minaccioso e sbuffa: «E chi sarebbe handicappato qui?» – «Beh, io...», risponde con calma la giovane donna. Ed ecco che, dandole della matta, il vecchio inizia a sbraitare: «Sì, handicappata in testa!» È iniziato così il vortice di ingiurie e diffamazioni che gli costerà una condanna.

«Non ero mai stata aggredita in questo modo», racconta Karin S.. Siccome la 41enne ha una lesione midollare incompleta, a prima vista non si vede quanta fatica le costi percorrere anche solo 200 metri a piedi. «Mica conosce la mia storia clinica... e allora perché si permette di offendermi in questo modo?» Dopo essersi infortunata durante un'escursione speleologica, Karin ha lottato per riprendere in mano la propria vita. Cerca di essere indipendente, di non essere un peso per gli altri e di essere un buon esempio per i suoi figli. Ma questa volta non riesce a trattenere le lacrime e decide quindi di sporgere denuncia.

Regolarmente quando posteggia nel parcheggio per disabili si sente fioccare addosso commenti offensivi circa il suo permesso di sostarvi. È ben consapevole del fatto che vedere scendere dalla macchina una donna che cammina possa essere sconcertante e quando qualcuno esprime dei dubbi è sempre ben disposta a rispondere a eventuali domande. Ma molte persone non realizzano che l'integrazione inizia con l'uso e la scelta delle parole.

Avete un aneddoto da raccontarci legato alla sedia a rotelle? Scriveteci:

 [redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)

### Agenda

14 e 28 marzo, Nottwil

#### Appuntamenti informativi su previdenza e successione

Come redarre un mandato precauzionale, un testamento biologico o un testamento? Ve lo svelano i nostri esperti.

 [franzisca.beck@paraplegie.ch](mailto:franzisca.beck@paraplegie.ch)

17 e 18 marzo, Nottwil

#### 2° forum sulle tecnologie assistive

Alcune società leader del campo condividono le proprie conoscenze in materia.

[paraplegie.ch/atf](http://paraplegie.ch/atf)

26 marzo, Nottwil

#### 14° First Responder Symposium

Il più grande evento di aggiornamento professionale della Svizzera rivolto a first responder, soccorritori e sanitari aziendali.

[firstrespondersymposium.ch](http://firstrespondersymposium.ch)

#### Seguitemi:

 [facebook.com/paraplegie](https://facebook.com/paraplegie)

 [twitter.com/paraplegiker](https://twitter.com/paraplegiker)

 [instagram.com/paraplegie](https://instagram.com/paraplegie)

 [youtube.com/ParaplegikerStiftung](https://youtube.com/ParaplegikerStiftung)

### Edizione marzo 2022



#### APPROFONDIMENTO

#### Le storie dei pazienti

Le persone si rivolgono alla clinica di Nottwil per i motivi più disparati. I pazienti come affrontano la propria situazione? Quali sono i temi che li preoccupano? A quali domande devono trovare una risposta? E come si può aiutarli? Nella prossima edizione vi presenteremo alcune delle storie più coinvolgenti.

#### Impressum

##### Paraplegia (anno 39)

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

##### Edizione

Dicembre 2021/n. 156

##### 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*), Guillaume Roud (*grd*), Andrea Zimmermann (*anzi*)  
[redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)

##### Fotografia

Walter Eggenberger (*we*, *responsabile*)  
Adrian Baer (*baad*), Joel Najer (*najo*), Astrid Zimmermann-Boog (*boa*), Jakob Ineichen (*pag. 20-24.*), Swiss Paralympic/  
Gabriel Monnet (*pag. 25*)

##### Illustrazioni

Roland Burkart (*rob*, [rolandburkart.ch](http://rolandburkart.ch))

##### Traduzione

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

##### Layout

Andrea Federer (*feda*, *responsabile*), Regina Lips (*rel*), Daniela Erni (*ernd*)

##### 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](mailto:sps@paraplegie.ch)

Modulo web per eventuali modifiche:  
[paraplegie.ch/servizio-sostenitori](http://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.

[paraplegie.ch/it/diventare-membro](http://paraplegie.ch/it/diventare-membro)

Speranza fondata



L'esperienza fondata di oltre 30 anni  
e oltre 1200 ricoveri ospedalieri all'anno.

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



Centro  
svizzero per  
paraplegici



Fondazione  
svizzera per  
paraplegici

# MECCANICO PER PASSIONE. GRAZIE AL VOSTRO LASCITO.

Il vostro lascito alla Fondazione svizzera per paraplegici permette a oltre il 60% delle persone para e tetraplegiche di riprendere un'attività lavorativa. Grazie della solidarietà.  
[paraplegie.ch](http://paraplegie.ch)