



LEGA **POLMONARE**
Più respiro per la vita

vivo

GESTIRE LA MALATTIA
**COSA FARE QUANDO I SOLDI
DIVENTANO UN PROBLEMA?**

SAPERE
**«LA VERA SOLIDARIETÀ
COMPORTA SEMPRE
UN SACRIFICIO»**

CONCORSO
**UN'ESCURSIONE NEL CUORE
DELLA SVIZZERA**

INCONTRO

**«RESISTERE INSIEME
A QUESTO SENSO
DI IMPOTENZA»**

Sigla editoriale

vivo AUTUNNO 2022

vivo è la rivista dedicata ai pazienti della Lega polmonare.

Edito da

Lega polmonare svizzera
Chutzenstrasse 10
3007 Berna

Tel. 031 378 20 50
vivo@lung.ch

vivo è anche online:

www.legapolmonare.ch/vivo

Redazione

Caporedattrice: Regula Grünwald
Team di redazione: Valérie Rohrer,
Nadia Schawalder, Fabienne Schertenleib,
Petra Vonmoos

Grafica

Jean-Christophe Froidevaux
www.ventdouest.ch

Stampa

Stämpfli AG, Berna

Traduzioni

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Foto e illustrazioni ©

Copertina e pp. 4-7: Andreas Zimmermann, Münchenstein/Basilea

p. 3: Clinica di Barmelweid, m. a d.

p. 8/9: Lega polmonare svizzera

p. 9: Tatyana Aksenova-photocase.de

p. 10/11: istock-FG Trade, -AJ_Watt

p. 12/13: depositphoto-Yupiramos

p. 14: ventdouest

p. 15: hotel Hermitage Lucerna

p. 16/17: istock-onebluelight, -SolStock

p. 18: depositphoto-DragosCondreaW

p. 19: myclimate, Claudia Schlupp

Tiratura: 68 000 esemplari
(T: 37 000, F: 21 000, I: 10 000)

3 Editoriale

L'impegno sociale sostenibile della Lega polmonare

Il concetto di «solidarietà» accompagna l'attività della Lega polmonare da quasi 120 anni, cioè fin dalle sue origini.

4 Incontro

Aprire la propria casa ai rifugiati

Dalla scorsa primavera, Daniela e Daniel Gasser-von Arx ospitano Anastasiia Sukhenko e suo figlio Stanislav, che hanno dovuto lasciare l'Ucraina a causa della guerra.

8 Assistenza

La magia della condivisione e della solidarietà

Il corso di nordic walking della Lega polmonare di Neuchâtel è più di una semplice attività sportiva.

10 Gestire la malattia

Cosa fare quando i soldi diventano un problema?

Tutti contribuiscono e chi ne ha bisogno riceve sostegno. È così che, a grandi linee, funzionano le nostre assicurazioni sociali.

12 Sapere

«La vera solidarietà comporta sempre un sacrificio»

Non tutti si mostrano solidali nelle stesse circostanze. Il Prof. Dr. Johannes Ullrich, psicologo sociale, spiega perché.

14 Esercizi di respirazione

Schiena a schiena

Con gli esercizi giusti, è possibile ritrovare il contatto con se stessi e con gli altri.

15 Consigli di viaggio / concorso

Un'escursione nel cuore della Svizzera

Un centro storico con monumenti di pregio e una posizione privilegiata sul lago – ecco Lucerna.

16 Benessere

«Il divertimento come principale motivo di scelta»

Le attività di volontariato non sono solo un gesto di generosità per gli altri, ma anche un fattore di benessere per sé.

18 Consigli

Quando prendersi un po' di spazio fa bene

Una malattia cronica può rendere difficile la convivenza. Consigli per migliorare la coesione.

19 Attualità

La stampa di vivo diventa «clima neutrale»

Carta, inchiostro, film protettivo: la Lega polmonare risponde alle domande delle lettrici e dei lettori di vivo.



L'impegno sociale sostenibile della Lega polmonare

La Lega polmonare è nata circa 120 anni fa dalla solidarietà nei confronti delle persone affette da tubercolosi. Ancora oggi, la solidarietà è alla base della nostra organizzazione.

In questa edizione di vivo, la Lega polmonare approfondisce il concetto di «solidarietà», che guida il suo impegno sin dalla fondazione, avvenuta quasi 120 anni fa. A quel tempo, la tubercolosi era di gran lunga la principale causa di morte tra i giovani adulti, soprattutto nelle classi sociali più sfavorite. Anch'essa una patologia dal decorso cronico, che non si poteva curare e spesso si trascinava per anni, rendendo terribili le condizioni di vita dei malati e dei loro famigliari. Negli anni, la solidarietà della popolazione locale ha permesso di mitigare il dramma delle famiglie coinvolte. La Lega polmonare è nata come «Commissione centrale svizzera per la lotta contro la tubercolosi» dall'unione degli enti di assistenza per tale patologia nelle diverse regioni. Anche se oggi la tubercolosi è molto più rara e la si può trattare in modo efficace, la Lega polmonare svizzera si occupa del suo controllo epidemiologico a livello nazionale attraverso il Centro di competenza tubercolosi, con il quale collaboro come consulente medico.

Come giustamente sottolinea questa edizione di vivo, la solidarietà continua ad avere lo stesso ruolo centrale tra i valori della Lega polmonare. In quanto organizzazione specializzata nelle malattie polmonari croniche, la Lega polmonare è solidale con le persone coinvolte e le assiste con corsi e una gamma di moderni ausili. La Lega polmonare, però, vive la solidarietà anche nei confronti dei rifugiati che scappano da conflitti come la guerra in Ucraina e raccoglie donazioni a loro favore. ●



l. schoch

Prof. Dr. Otto Schoch

Viceprimario della Clinica di pneumologia e medicina del sonno dell'Ospedale cantonale di San Gallo e consulente medico del Centro di competenza tubercolosi

www.tbinfo.ch

www.legapolmonare.ch/ucraina-emergenza

Aprire la propria casa ai rifugiati

Dalla scorsa primavera, Daniela e Daniel Gasser-von Arx ospitano Anastasiia Sukhenko e suo figlio Stanislav, che hanno dovuto lasciare l'Ucraina a causa della guerra. Questa situazione particolare richiede disponibilità e tolleranza da parte di tutti.



Ad Aarau, sulla bucalettere la targhetta in ottone recita «D.+D. Gasser». Da qualche mese, però, è comparso anche un bigliettino scritto a mano, su cui si legge «A. Sukhenko e figlio».

Un posto sicuro

È la casa di Daniela e Daniel Gasser-von Arx. Daniela sa che cosa può significare la guerra. Ha ereditato questa consapevolezza dalla madre, che durante la Seconda guerra mondiale viveva a Milano. «La sua casa andò distrutta durante un bombardamento e perse tutto. Questo ricordo era molto vivo in lei e lo ha trasmesso anche a me.» I rifugiati e le migrazioni sono una presenza ricorrente nella vita di Daniela. Se ne è occupata quando era studentessa universitaria. Ma anche in quanto mamma, perché alcuni amici dei suoi figli sono originari dello Sri Lanka. Oggi, Daniela lavora come operatrice sociale presso la Lega polmonare di Argovia. «Nel mio lavoro ho avuto

spesso a che fare con migranti. Quando una persona è costretta a lasciare la propria terra, questo evento marca in modo indelebile la sua storia personale. Non importa da quanti anni vive qui e quanto bene si è integrata». Quando è scoppiata la guerra in Ucraina, Daniela e suo marito hanno sentito il desiderio di dare una mano. «Sappiamo che non dimenticheranno mai quello che hanno dovuto vivere. Ma vogliamo che abbiano almeno un posto sicuro e tranquillo dove stare».



I carri armati alla porta

Anastasiia Sukhenko, detta Nastja, e suo figlio Stanislav (Stas) di 4 anni vivono con i Gasser da aprile del 2022. Quando i carri armati sono arrivati al villaggio, per questa ragazza madre di 28 anni la vita è cambiata per sempre. «In un primo momento siamo scappati nel bosco e ci siamo nascosti da un'amica». I suoi occhi chiari seguono le parole dell'interprete e cercano lo sguardo di Daniela Gasser. Daniela, anche se non parla l'ucraino, ascolta attenta. Stas, nel frattempo, gioca con un aereo che ha costruito con i Duplo. Con la bocca fa un rumore che riproduce quello dei caccia russi o forse degli spari.

«Restiamo in contatto»

Per proteggere Stas, Nastja Sukhenko si è vista costretta a scegliere la fuga e l'esilio. Sua madre, invece, è rimasta in Ucraina, dove si occupa del giardino, dell'orto e dei loro animali domestici. «Ci parliamo o ci scriviamo tutti i giorni». Non appena sarà possibile, Nastja vuole tornare in Ucraina. «Ieri Stas mi ha detto che vuole tornare a casa, dalla nonna», racconta con la voce



rotta dal pianto. Daniela Gasser la guarda comprensiva e le sfiora una mano. «In questi momenti vorresti fare qualcosa, ma ti senti impotente. Cerchiamo di resistere insieme». L'eventualità di un ritorno a casa, infatti, sembra ancora lontana. Nastja Sukhenko è diplomata in canto presso la Facoltà di musica dell'Università di Kiev e insegnava canto a bambini e ragazzi presso la Casa di Cultura della sua cittadina. «Quando la guerra sarà finita, penso che trovare lavoro in questo settore sarà difficile».

Postumi da coronavirus

Oltre alle difficoltà legate alla guerra, Nastja ha anche dei problemi di salute. Lo scorso inverno è stata ricoverata per varie settimane, anche in terapia intensiva, a causa del coronavirus. La convalescenza è stata particolarmente difficile e lunga. «Era tutto molto faticoso. Per andare dal letto alla cucina avevo bisogno dell'ossigeno». Ora sta meglio. Però gli sforzi, l'altitudine e il freddo le provocano ancora difficoltà respiratorie. «Alla Lega polmonare di Argovia collaboriamo con



pneumologi d'eccellenza. Vuoi che chieda loro di visitarti?», propone Daniela Gasser. Nastja Sukhenko accetta riconoscente.

Una prospettiva di autonomia

Dato che Nastja parla ancora pochissimo tedesco e non conosce bene l'inglese, la comunicazione è difficile. «Spesso ci aiutiamo con il traduttore del cellulare. Ma comunicare le emozioni con spontaneità è difficile», spiega Daniela Gasser. Per questo incoraggia Nastja a diventare autonoma il prima possibile. «Può sembrare una pressione eccessiva. Ma la mia esperienza come operatrice sociale presso la Lega polmonare di Argovia mi ha insegnato che risolvendo tutto al posto loro, non facciamo il bene delle persone: finiscono per dipendere da noi. È meglio

accompagnarle con empatia e comprensione sulla strada dell'autonomia». Per questo, spiega a Nastja come fare per ottenere aiuto e sostegno. «Ha tante capacità straordinarie che può mettere a frutto anche qui».

«Le persone ci danno una mano»

Daniela Gasser apprezza molto la solidarietà che dimostrano amici, famigliari e istituzioni. Stas è inserito in un gruppo di attività ludiche, per i cui costi ha ottenuto una riduzione del 50%. Anche il sostegno materiale e finanziario di famigliari e conoscenti è utile, perché l'aiuto sociale che ricevono Nastja e Stas basta appena per sopravvivere. «Le persone ci danno una mano. È qualcosa di molto bello». Mentre Daniela parla, Nastja sorride e volge lo

sguardo verso di lei. «Daniela e Daniel sono due persone fantastiche. Sono stati molto buoni con noi e siamo loro molto riconoscenti per la loro ospitalità». La situazione, però, non è sempre facile. Nastja è abituata a gestirsi in autonomia. Ma qui in Svizzera ha invece bisogno d'aiuto: «Sono sempre in dubbio. Starò facendo la cosa giusta? Siamo di disturbo? Siamo un peso? Il fatto che Stas sia ancora piccolo non aiuta. Ha bisogno di muoversi». Il bambino, nel frattempo, è uscito in giardino. Rientra con delle margherite selvatiche e ne dà un po' alla mamma e un po' a Daniela. Quest'ultima lo ringrazia scandendo bene le parole in tedesco e gli fa una carezza.

Un canto che unisce

Nastja Sukhenko ha iniziato a

tessere i primi contatti sociali anche al di fuori della famiglia che l'ha accolta. Si incontra regolarmente con altre donne ucraine in una chiesa di Zurigo, dove cantano in coro. La giovane spera che sia l'inizio di un progetto più grande. «Sono grata di poter stare qui in Svizzera insieme a Stas. Voglio imparare rapidamente il tedesco e la cultura e le abitudini svizzere, in modo da trovare un lavoro e potermi integrare», spiega. Alcune differenze le ha già notate: «In Ucraina diamo molta importanza alle tradizioni, al folclore, alla nostra storia e alla musica popolare». Quando le chiediamo di farci sentire una canzone della sua terra, Nastja Sukhenko non si tira indietro e inizia a cantare. Mentre tutti la ascoltano rapiti, il suo sguardo scivola lontano. Ciò che prova è accessibile solo a lei.¹ ●



Gestire in modo consapevole il flusso di informazioni e notizie

Informarsi è importante, ma un eccesso di notizie negative può causare disagi a livello psicologico. Lilian Suter, esperta in psicologia dei media, dà alcuni consigli su come gestire la valanga di informazioni cui siamo esposti:

- Evitate i canali di notizie non stop e scegliete consapevolmente uno o due notiziari al giorno.
- Decidete quando consultare le notizie. Volete realmente iniziare la giornata oppure andare a letto con delle brutte notizie?
- Prestate attenzione alla qualità delle fonti.
- Se le notizie sono per voi motivo di preoccupazione, parlatene con altre persone. Può aiutare a gestire le emozioni negative e mettere ordine nei pensieri.
- Cercate di godervi la quotidianità nonostante le crisi e le brutte notizie.

¹) Intervista realizzata a maggio 2022.

La magia della condivisione e della solidarietà

Il corso di nordic walking della Lega polmonare di Neuchâtel è più di una semplice attività sportiva. Permette anche di confrontarsi, chiedere consiglio e tessere nuove amicizie.



È un mercoledì sera di inizio estate e fa caldo. Il parcheggio del porto di Cortaillod presso Neuchâtel è ancora animato. Nel via vai di giovani, anziani, famiglie e persone che portano a spasso i cani o fanno jogging colpisce la grande quantità di bastoncini da nordic walking. Si ritrovano in piccoli gruppi e sembrano conoscersi. «Sono contenta di vederti. Come va?», domanda una donna a un'altra. Due signori si salutano stringendosi la mano. Più in là risuonano le risate di tre anziane signore. Poi i vari gruppetti si mettono in movimento in direzione del lago.

Un'opportunità per scoprire la regione

Tutti i mercoledì sera, la Lega polmonare di Neuchâtel propone una lezione di nordic walking. «Ci incontriamo ogni volta in un luogo diverso, così le persone possono scoprire posti sempre nuovi», spiega Fabio Esteves, uno dei coach. Stasera si sono dati appuntamento circa quaranta pazienti della Lega polmonare di Neuchâtel. Molti soffrono di apnea da sonno, alcuni di broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) e una minoranza di altre malattie polmonari. Vengono suddivisi in quattro

gruppi, che si muovono con velocità diverse.

Meno dispnea grazie all'allenamento

«Questo tipo di corsi motiva le persone e rappresenta un'opportunità per fare movimento», spiega Noémie Vuilleumier, responsabile dei servizi psicosociali della Lega polmonare di Neuchâtel. L'allenamento regolare è utile per chi soffre di malattie polmonari e riduce la dispnea sotto sforzo. Philippe Le Boulch, paziente della Lega polmonare di Neuchâtel, lo conferma. A seguito di una grave polmonite, nel 2017 era diventato dipendente dall'ossigenoterapia. «Senza ossigeno, non riuscivo a mantenere nemmeno una conversazione prolungata», spiega. Ora sta meglio. «Non ho più bisogno dell'ossigeno nemmeno per il nordic walking».

È mancato il contatto sociale

«Oltre all'attività fisica, le persone hanno bisogno anche di coltivare le relazioni sociali», spiega



Noémie Vuilleumier. «La sospensione dei corsi durante la pandemia di coronavirus lo ha reso molto evidente. Il contatto regolare con le altre persone è mancato molto». Proprio per questo, i partecipanti sembrano molto felici della serata che stanno condividendo. Chiacchierano, ridono e scherzano, condividono informazioni. «Ci aiutiamo il più possibile. È una cosa bella», dice Anna Bocskei. È nel gruppo che avanza più spedito. Insieme a lei c'è anche Edith Samba. «Se qualcuno non è presente, facciamo subito una telefonata. Condividiamo il viaggio in auto e ci raccontiamo le ultime novità. In pratica, ci prendiamo cura gli uni degli altri», spiega. Lo conferma anche Martine Bapst,

consulente in malattie respiratorie e responsabile di questo gruppo. «Nessuno si tira indietro, anche chi ha già le proprie difficoltà cerca di aiutare chi sta peggio. È qualcosa di magico».

Un brindisi all'amicizia!

Dopo circa 45 minuti, tutti i gruppi sono rientrati al punto d'incontro

e stanno facendo un po' di allungamenti. Questa sera, però, solo in pochi rientreranno subito a casa. Uno dei partecipanti ha prenotato alcuni tavoli in un ristorante e, per la prima volta dall'inizio della pandemia, è prevista una cena di gruppo. «Hai già chi ti porta?», chiede una signora a Philippe Le Boulch. Lui annuisce e ringrazia. Segue un breve scambio di battute e risate. Fra poco, seduti al ristorante, brinderanno all'amicizia. ●



Ampia offerta di corsi delle leghe polmonari cantonali

Volete fare un po' di movimento? Cercate qualcuno che vi aiuti a smettere di fumare? Oppure volete respirare meglio? Le leghe polmonari cantonali propongono un'ampia varietà di corsi.

Informatevi sul nostro sito oppure contattate direttamente la Lega polmonare del vostro cantone:

www.legapolmonare.ch/corsi

www.legapolmonare.ch/cantoni

Cosa fare quando i soldi diventano un problema?

Tutti contribuiscono e chi ne ha bisogno riceve sostegno. È così che funzionano – a grandi linee – le assicurazioni sociali in Svizzera.



Una malattia cronica grave comporta spesso l'incapacità di svolgere il proprio lavoro come in precedenza. Quando i soldi diventano un problema, ci sono diverse possibilità per ottenere sostegno. Tony Jungo, assistente sociale della Lega polmonare di Soletta, conosce molto bene il complesso ambito delle prestazioni sociali.

Indennità mensile in caso di pensionamento

Chi lavora versa ogni mese un determinato contributo alle assicurazioni sociali. Altrettanto fanno i datori di lavoro. Quando una persona va in pensione, riceve ogni mese una pensione dall'**Assicurazione vecchiaia e superstiti (AVS)**.

Indennità per malattia

Se una persona in età da lavoro diventa inabile al lavoro o può lavorare solo in misura ridotta, ha diritto a un'**indennità giornaliera**. Corrisponde all'80% del salario precedente e viene versata per un massimo di due anni.

Riqualficazione o pensionamento

«Se la malattia si prolunga nel tempo, conviene segnalare tempestivamente la situazione all'**Assicurazione per l'invalidità (AI)**», spiega Tony Jungo. L'AI verifica la richiesta e decide eventuali misure da adottare. «È possibile, ad esempio, che una persona possa comunque ancora lavorare, ma non possa più fare il lavoro che aveva in precedenza perché è troppo pesante dal punto di vista fisico». In questo caso, l'AI paga prestazioni come consulenza e riqualficazione, che permettono alle persone interessate di restare nel mondo del lavoro. Se questo non è possibile, l'AI verifica i requisiti per una rendita d'invalidità ed eventualmente provvede ad erogarla.

Minimo esistenziale garantito

Anche quando una persona riceve una rendita dall'AVS o dall'AI, può darsi che non sia sufficiente per coprire il minimo esistenziale. In questo caso, è possibile richiedere **prestazioni complementari** all'AVS o all'AI. «I requisiti vengono valutati caso per caso», spiega Tony Jungo. Online è disponibile tuttavia un calcolatore con cui verificare a grandi linee se si ha diritto o no a prestazioni complementari (vedi box).

Riduzione dei costi

A differenza delle imposte, i premi delle casse malati non variano a seconda del reddito e del patrimonio. Le persone con redditi bassi hanno però la possibilità di richiedere una **riduzione del premio**. Normalmente, per questo tipo di pratiche sono competenti gli istituti cantonali delle assicurazioni sociali. L'importo della riduzione del premio varia da caso a caso.

Contributi per l'assistenza

Quando sono malate, alcune per-

sone hanno bisogno di assistenza per attività quotidiane come alzarsi e sedersi, vestirsi, mangiare o lavarsi. Queste persone hanno diritto a un **assegno per grandi invalidi**. «In questo modo, possono compensare i costi che gravano su eventuali famigliari che li aiutano o pagare assistenti esterni», spiega Tony Jungo.

L'aiuto sociale come ultima opzione

Le assicurazioni sociali viste finora, però, non coprono tutti i rischi e a volte sono disponibili solo per periodi di tempo limitati.

L'aiuto sociale serve per i casi non coperti dalle assicurazioni sociali e integra le loro prestazioni.

Garantisce il minimo esistenziale per far fronte a bisogni come l'alimentazione, l'abbigliamento, l'alloggio e l'assistenza sanitaria di base. A differenza delle assicurazioni sociali, però, è di competenza cantonale e deve essere richiesto ai cantoni o ai comuni. ●



Link utili

Volete saperne di più su AVS, AI, prestazioni complementari, assegno per grandi invalidi o riduzione dei premi? Consultate la pagina: www.ahv-iv.ch/it

Volete fare il calcolo preliminare e scoprire se avete diritto alle prestazioni complementari? Rispondete alle domande su: www.prosenectute.ch/it/prestazioni-di-servizi/consulenza/Calcolatore-PC

Avete bisogno di assistenza per le assicurazioni sociali? Contattate la Lega polmonare del vostro cantone: www.legapolmonare.ch/finanze-e-socialita
www.legapolmonare.ch/cantoni

«La vera solidarietà comporta sempre un sacrificio»

Non tutti si mostrano solidali nelle stesse circostanze. I comportamenti dipendono da esperienze passate, persone frequentate e sensibilità a un determinato argomento.

Ha avuto un ruolo fondamentale durante la pandemia di coronavirus e per far fronte alla guerra in Ucraina è altrettanto necessaria: la solidarietà. Ma che cosa comprende questo concetto? Risponde Johannes Ullrich, professore di psicologia sociale all'Università di Zurigo.

Che cosa significa solidarietà?

Il concetto è stato studiato da vari autori, che lo definiscono in



modi diversi. Personalmente, trovo significativa la metafora cui ricorre Léon Bourgeois, uno dei padri della Società delle Nazioni.¹ Molte cose che diamo per scontate sono diventate possibili solo grazie agli sforzi di molte persone anonime. Basti pensare al progresso tecnologico e alla scienza, ma anche alle infrastrutture. Per questo, Bourgeois riteneva che gli individui fossero in debito nei confronti della società. In questa visione, la solidarietà costituisce un modo per ripagare, almeno in parte, questo debito.

Perché è necessario che la solidarietà sia «vera»?

Applaudire il personale sanitario o inserire i colori dell'Ucraina nel



proprio profilo sui social network è indice di buone intenzioni, ma non basta. La vera solidarietà comporta sempre un qualche tipo di sacrificio. Essere solidali è un po' come esercitare un controllo sulle proprie pulsioni. Bevo tutte le sere uno o due bicchieri di vino perché in questo momento non sono disponibile a una rinuncia? O penso alle conseguenze a lungo termine e per mantenermi in salute bevo solo nei fine settimana? Anche quando sono solidale scelgo di limitare le mie possibilità per aiutare gli altri.

Perché per alcune persone essere solidali è più semplice che per altre?

Il comportamento prosociale è molto legato all'empatia. Chi ha vissuto in prima persona una determinata esperienza è ben documentato, conosce persone interessate dal problema o per lo meno può identificarsi con loro, ha una maggiore motivazione al sacrificio. In generale, i comportamenti solidali sono radicati in tutti gli esseri umani, perché hanno a che fare con l'evoluzione della specie.

In che modo?

Se tutti si impegnano per il bene del gruppo, la sua sopravvivenza diviene più probabile. Anche se i singoli non hanno un beneficio diretto, ottengono comunque un vantaggio in termini evolutivi, perché il loro patrimonio genetico si trasmette alle generazioni seguenti. È per questo che la solidarietà esiste da sempre. Ciò che è caratteristico dei tempi moderni e delle società più individualistiche è invece la riflessione sulla solidarietà.

Perché?

L'idea dell'individualità, di un «io» presente all'interno di ogni perso-



na, è relativamente recente. Nel Sette e Ottocento, con l'industrializzazione e la specializzazione del lavoro, le persone hanno iniziato a non vedersi più come parte di una società. Molti hanno vissuto come una liberazione l'individualismo e la maggiore possibilità di realizzarsi come individui.

L'individualismo comporta anche dei rischi?

Sì. I rischi diventano evidenti quando si devono affrontare problemi collettivi. Penso ad esempio ai conflitti bellici, al cambio climatico o alla pandemia di coronavirus. Se in queste situazioni manca la solidarietà, non c'è soluzione che tenga. La collaborazione è vitale. ●

La solidarietà nella storia della Svizzera

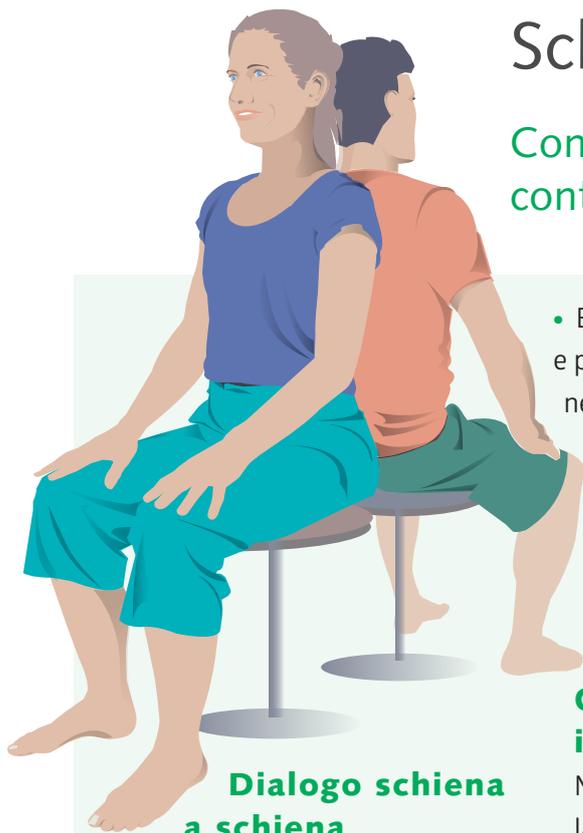
- Gli stessi **patti dai quali alla fine del Duecento nacque l'embrione della Svizzera** costituiscono un esempio di solidarietà difensiva contro le minacce esterne.
- Il principio della **solidarietà tra cantoni** è stato inoltre sancito nella Costituzione federale del 1848 (art. 15 e 16).
- Un esempio attuale di solidarietà tra cantoni è la **perequazione finanziaria nazionale**, con la quale i cantoni più ricchi sostengono quelli più poveri.²

1) Léon Bourgeois (1851-1925) è stato un politico francese, il cui impegno è stato riconosciuto con il Premio Nobel per la pace. È considerato uno dei padri spirituali della Società delle Nazioni, l'organizzazione internazionale che ha preceduto l'ONU. Nata dopo la Prima guerra mondiale, la Società delle Nazioni aveva il compito di favorire la cooperazione internazionale, mediare in caso di conflitto e vegliare sul rispetto dei trattati di pace.

2) Vedi Kreis, G.: «Solidarietà», in: Dizionario storico della Svizzera (DSS), Versione del 19.12.2012. <https://hls-dhs-dss.ch/it/articles/043697/2012-12-19/> (17.5.2022)

Schiena a schiena

Con gli esercizi giusti, è possibile ritrovare il contatto con se stessi e gli altri.



Dialogo schiena a schiena

Per ritrovare sostegno, elasticità, sensibilità e immediatezza.

- Posizione di partenza: posizionatevi schiena a schiena, mettendo a contatto quanta più superficie possibile, ma senza far gravare il vostro peso sull'altra persona. Chiudete gli occhi e concentratevi. Indirizzate la vostra attenzione verso la schiena. Che parte della schiena è a contatto con l'altra persona? Quali sensazioni provate? Come si percepisce l'altra schiena?
- Sequenza: iniziate a muovere la schiena seguendo i movimenti dell'altra persona. Questa specie di dialogo senza parole vi renderà più elastici e più consapevoli. Lasciate fluire il respiro.

- Effetto: la schiena sarà meno tesa e più calda, mobile e vitale. Mantenere la posizione verticale diventerà più facile. Il respiro sarà più vitale. La respirazione si espanderà e coinvolgerà l'intera schiena.

Carezze per il corpo

Migliorano la consapevolezza e il senso di sicurezza e contatto con se stessi.



- Posizione di partenza: sedetevi e assumete una posizione ben eretta, in modo da percepire chiaramente gli ischi. Chiudete gli occhi.
- Sequenza: accarezzate tre volte con la mano sinistra la mano destra, poi salite verso il braccio e la spalla, proseguite lungo lo sterno fino alla parte alta dell'addome. Eseguite lo stesso movimento sull'altro lato del corpo.
- Posizionate entrambe le mani sulla fronte e muovetele verso il basso per accarezzare il viso e il

collo, poi scendete lungo lo sterno fino alla parte superiore dell'addome. Ripetete tre volte.

- Posizionate le due mani sulla parte alta dell'addome e seguite le costole per accarezzare l'addome, il lato esterno del bacino e delle gambe, i piedi fino alle dita. Eseguite il movimento fin dove vi è possibile. Ripetete tre volte. Rilassate il collo e lasciate che la testa penda. Risalite con una carezza lungo il lato interno delle gambe.

- Riunite i tre movimenti in un'unica sequenza. Lasciate fluire il respiro.

- Effetto: crea una sensazione di comunione con tutto il corpo, pace interiore e sicurezza. Stimola la circolazione del sangue e i flussi energetici. La respirazione si espanderà e coinvolgerà l'intero torso. Il respiro diventerà più calmo.



Gli esercizi di respirazione sono stati forniti da Myriam Engler, terapeuta complementare con diploma federale «Terapia del respiro». www.der-atemraum.ch

La salute
prima di tutto:
rispettate le regole
di comportamento
e d'igiene
dell'UFSP.

Un'escursione nel cuore della Svizzera

Un centro storico con monumenti di pregio e una posizione privilegiata sul lago – ecco **Lucerna**.

Una passeggiata sul Kapellbrücke (Ponte della Cappella) con la Wasserturm (Torre dell'acqua), attraverso il centro storico e lungo il lago permette di farsi una prima impressione di Lucerna. La città dispone di numerosi musei per tutti i gusti: Il Giardino dei Ghiacciai propone uno straordinario viaggio nel tempo: da quando la zona di Lucerna era una spiaggia subtropicale ai giorni nostri, passando per l'era delle glaciazioni. Nel museo della Collezione Rosengart è possibile ammirare opere di Pablo Picasso, Paul Klee e di impressionisti, nonché ulteriori

esempi di arte moderna. La collezione del museo dei trasporti nella Verkehrshaus tratta dello sviluppo della mobilità su strada, rotaia e acqua, in cielo e nello spazio. Da ultimo, un'escursione in barca sul lago dei Quattro Cantoni permetterà agli amanti della natura di ammirare lo specchio d'acqua e le sue baie.

Maggiori informazioni:

www.luzern.com



CONCORSO!

L'hotel Hermitage di Lucerna mette in palio un pernottamento per due persone con un buffet regionale per la colazione, un aperitivo di benvenuto a base di champagne presso il bar, un menu con 4 portate e possibilità di usare liberamente la zona wellness, i campi da tennis all'aperto, nonché l'area fitness.

www.hermitage.ch

Per partecipare, inviare **un'e-mail** con nome e indirizzo entro il **3 novembre 2022** a **vivo@lung.ch** o spedire **una cartolina** postale a: Lega polmonare svizzera, concorso vivo, Chutzenstrasse 10, 3007 Berna. Buona fortuna!

Condizioni di partecipazione: possono partecipare tutte le persone domiciliate in Svizzera, eccetto il personale della Lega polmonare, le agenzie e i fornitori che collaborano con questa rivista, nonché i loro famigliari. La partecipazione è gratuita. È esclusa la conversione del premio in denaro. Per il concorso non viene effettuata corrispondenza. Il nome della persona vincitrice sarà pubblicato nel prossimo numero. Il vincitore dell'ultimo concorso è René Güntert di Oberägeri. Congratulazioni!

Stazioni di rifornimento di ossigeno

I malati polmonari possono ricaricare gratuitamente il loro «portable» in tutta la Svizzera presso 32 stazioni di rifornimento di ossigeno liquido. Questo servizio è reso possibile anche dalle donazioni e dai contributi delle aziende coinvolte.

In ogni edizione di vivo viene presentata una regione che ospita una stazione di rifornimento di ossigeno.

A Lucerna, la stazione di rifornimento si trova presso la stazione ferroviaria:

Bahnhofhilfe Luzern
in collaborazione con il
Permanence Medical Center

Stazione, binario 3
Zentralstrasse
6002 Lucerna

Tel. 041 210 00 60
Tel. 079 500 26 00

www.legapolmonare.ch/stazioni

«Il divertimento come principale motivo di scelta»

Le attività di volontariato non sono solo un gesto di generosità per gli altri, ma anche un fattore di benessere per sé.



In ambiti come sport, politica, cultura e sociale, se venisse a mancare il lavoro dei volontari le conseguenze si farebbero sentire a tutti i livelli. I bambini non potrebbero contare sul supporto di nonni o conoscenti, molti allenamenti e attività sportive e per il tempo libero non sarebbero possibili, la macchina della politica si bloccherebbe e i servizi per la terza età

sarebbero molto più ridotti. «In un modo o nell'altro, saremmo tutti coinvolti», spiega Markus Freitag, direttore dell'Istituto di scienze politiche dell'Università di Berna e professore di sociologia politica. «È il lavoro dei volontari che rende molti aspetti della nostra vita, dalla culla alla bara, degni di essere vissuti».

Meno criminalità e disoccupazione

Secondo l'edizione 2020 dell'Osservatorio del volontariato in Svizzera¹ l'impegno della popolazione svizzera è molto importante.

Il 39% delle persone con più di 15 anni è attivo nel volontariato formale all'interno di associazioni e organizzazioni. Il 46% è attivo nel volontariato informale e si impegna gratuitamente al di fuori di associazioni e organizzazioni e al di fuori del proprio nucleo familiare. Dove sono presenti molte attività di volontariato, ci sono effetti positivi per la società, spiega Markus Freitag. «Se le persone sono presenti e disponibili

ad aiutare gli altri, la reciprocità si consolida. I miei studi sul capitale sociale hanno dimostrato che in queste località anche la criminalità è minore». Tra gli altri effetti positivi del volontariato, vanno citati il contenimento della spesa pubblica per l'assistenza agli anziani e una minore disoccupazione.² Le reti di volontari favoriscono lo sviluppo economico, perché permettono una migliore circolazione di informazioni, know-how e innovazioni tecnologiche.

Un'attività che dà senso e rende felici

L'impegno nel volontariato non è positivo solo per gli effetti che ha a livello sociale. «È anche una marcia in più per il benessere personale». Dato che non deve garantire il sostentamento come il lavoro retribuito, l'attività volontaria può essere scelta più liberamente e di norma corrisponde in gran misura agli interessi dei singoli volontari, spiega Markus Freitag. «Quindi anche il divertimento risulta uno dei principali motivi di scelta». Tra le ragioni che spingono le persone a lavorare come volontari, Freitag cita motivazioni altruistiche come il desiderio di aiutare gli altri o di contribuire al bene



collettivo. «Le persone sentono che ciò che fanno ha un senso. E un'attività che dà senso e rende felici», spiega. Le attività di volontariato permettono anche di incontrare altre persone, di dinamizzare la società e arricchire il proprio bagaglio di esperienze e conoscenze. «Molte attività di volontariato permettono di

crescere come persona e coltivare la propria rete di relazioni». ●

1) Lamprecht M., Fischer A., Stamm H.: Osservatorio del volontariato in Svizzera 2020. (5.5.2022) https://www.seismoverlag.ch/site/assets/files/16190/oa_978303777336.pdf

2) Freitag, M. (2021): Das soziale Kapital der Schweiz, Zurigo: NZZ Libro.

Per offrire il proprio aiuto o trovare sostegno

Avete bisogno di aiuto? Volete dare una mano? Su questa piattaforma trovate offerte che vanno in questa direzione:

www.fiveup.org

Quando prendersi un po' di spazio fa bene

Apprezzamento, un po' di tempo e spazio per sé e a volte un aiuto esterno rendono più sostenibile e sano il rapporto tra le persone malate e i familiari.

Una malattia cronica spesso non è un peso solo per la persona colpita, ma anche per il resto del nucleo familiare. Succede in particolare quando serve molta assistenza. I seguenti consigli possono rendere più semplice la convivenza e rinsaldare i legami:

- Concentratevi sui punti di forza delle persone che vi circondano e non solo sui loro limiti. Questo vale sia per le persone malate che per i caregiver. Dite esplicitamente quali aspetti apprezzate negli altri.
- Non date per scontato ciò che l'altra persona fa per voi. Appreziate il suo lavoro.
- Mettetevi nei suoi panni. Che cosa sente nei vostri confronti? Quali sono i suoi bisogni? In che misura sono soddisfatti? In che ambiti si trova in difficoltà?
- Se vi state prendendo cura di un'altra persona, prestate attenzione anche alle vostre necessità. Se avete bisogno di una pausa, cercate di prendervi il vostro spazio. Per la persona che assistete sarà un'occasione per ritrovare una maggiore indipendenza.
- Considerate la possibilità di un aiuto esterno. Diverse organizzazioni offrono vari servizi.

Fatevi aiutare

La Lega polmonare fornisce alle persone con patologie polmonari e delle vie respiratorie e ai loro familiari consulenza gratuita per aspetti psicosociali e di assistenza sociale, fa da mediatore con fornitori di servizi esterni e organizza vacanze con servizio di assistenza per persone con patologie polmonari e delle vie respiratorie e ai loro familiari:

www.legapolmonare.ch/finanze-e-socialita

www.legapolmonare.ch/giornate

Tra gli altri servizi, Pro Senectute offre consulenza gratuita per questioni finanziarie, un servizio pasti, servizi di aiuto domestico e un servizio di trasporto.

www.prosenectute.ch/it

La Croce Rossa Svizzera propone a seconda dei cantoni offerte diverse tra le quali un servizio di trasporto.

www.redcross.ch/it

I servizi dello Spitex comprendono, tra le altre cose, anche assistenza a domicilio e aiuto domestico:

www.spitex.ch

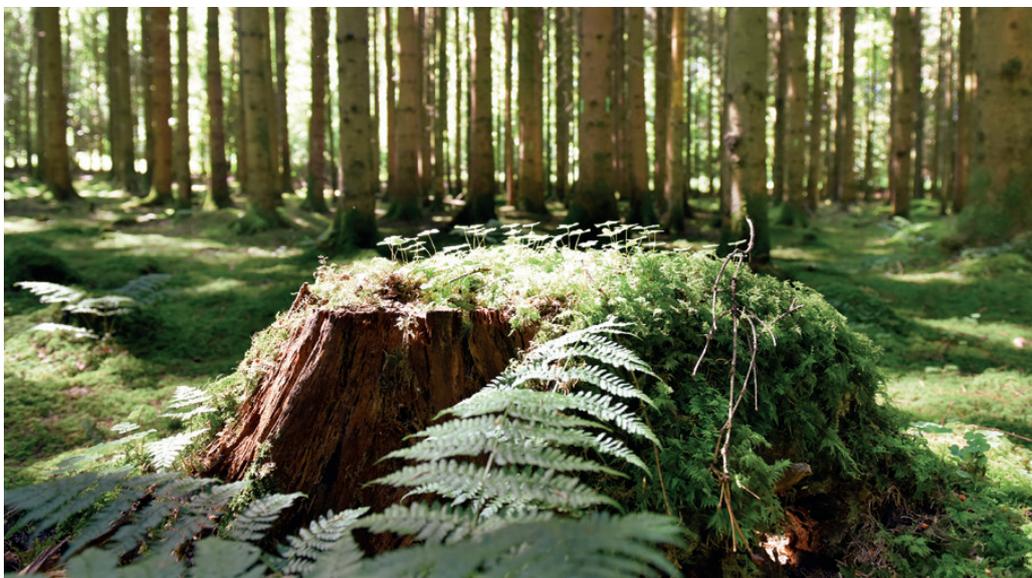
Questo testo è stato redatto con il contributo tecnico di Tony Jungo, assistente sociale presso la Lega polmonare di Soletta.

La stampa di vivo diventa «clima neutrale»

L'ultimo sondaggio in autunno 2021 ha mostrato che i lettori e le lettrici di **vivo** tengono particolarmente all'ambiente: l'argomento è stato oggetto di varie domande e commenti. Per questo, la Lega polmonare ha deciso di chiarire alcuni punti.

- Il **film protettivo** con cui viene spedito vivo garantisce che la rivista arrivi integra, consente di inviare allegati e semplifica le operazioni di invio postale. Secondo uno studio dell'EMPA, l'istituto di ricerca sui materiali e le tecnologie dell'ETH, l'impatto ambientale dell'impiego del film protettivo è modesto. Il film protettivo risulta persino più ecologico di una busta per lettere. La rivista vivo viene spedita con il film «l'm Sustain» (italiano: «sono sostenibile») che si distingue per l'ottimizzazione della quantità di materiale usato ed è più sottile rispetto ai film tradizionali.

- La **carta** su cui viene stampata la rivista vivo è da sempre dotata di certificazione FSC. Questo significa che il legno da cui viene estratta la cellulosa proviene da foreste gestite in modo sostenibile. Questo aspetto è certificato dal logo FSC sull'ultima pagina.
- Adesso la stampa della rivista vivo diventa anche **clima neutrale**. La Lega polmonare compensa le



emissioni inevitabili con un progetto boschivo nel Canton Soletta. Se vengono abbattuti meno alberi, la quantità totale di vegetazione cresce. In questo modo, a lungo termine il CO₂ nell'atmosfera diminuirà. Inoltre, il sostegno mirato della biodiversità consente di creare un habitat migliore per diversi animali e insetti.

www.myclimate.org/it

- La nostra tipografia è un'azienda che tiene molto alla responsabilità nei confronti dell'ambiente. Impiega **colori** il più possibile ecologici, usa corrente prodotta solo con impianti idroelettrici e in inverno valorizza il calore prodotto dalle macchine del reparto produzione per riscaldare l'edificio a uso amministrativo.

www.staempfli.com/durabilita

Affanno, tosse e talvolta espettorazione? Potrebbe essere la BPCO.

La BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva) è una malattia polmonare cronica a decorso lento.

Fra le cause più frequenti della BPCO figurano:



Fumo



Esposizione a sostanze nocive



Bronchite cronica



Enfisema polmonare

Tosse mattutina?

Affanno nelle attività quotidiane?

Espettorazioni?



Allora fate subito il test del rischio per la BPCO della Lega polmonare!

www.legapolmonare.ch/testonline



LEGA POLMONARE
Più respiro per la vita

Fate il pieno di ossigeno liquido gratis

La Lega polmonare ha installato in 32 località svizzere delle stazioni di rifornimento di ossigeno liquido. In questi punti si possono ricaricare i propri «portable».

www.legapolmonare.ch/stazioni



In palio
una notte
a Lucerna!
Il concorso è
illustrato
a pagina 15.



Lega polmonare svizzera
Chutzenstrasse 10
3007 Berna

Tel. 031 378 20 50
info@lung.ch
www.legapolmonare.ch

Conto donazioni CP 30-882-0
IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



stampato in
svizzera