

Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88

conto corrente postale 65-69048-2
sottoceneri@triangolo.ch
www.triangolo.ch

Comitato redazionale: Alda Bernasconi,
Ornella Manzocchi, Giada Cometta-Balmelli,
Marco e Osvalda Varini

EDITORIALE

Non c'è prezzo per la salute?

La salute costa. I premi di cassa malati sono in continuo aumento. E se non possiamo più pagarli?

Il sistema sanitario è sempre più complesso e quindi costoso. L'incredibile progresso degli ultimi decenni ci permette di vivere più a lungo ma fa continuamente aumentare le specializzazioni. Ancora pochi anni fa un oncologo era in grado di trattare tutti i tipi di tumore: dalla leucemia al cancro del seno, del pancreas o della prostata. Oggi, per gestire la miriade di nuovi farmaci chiaramente più efficaci (e costosi) sono richieste indagini diagnostiche sofisticate (TAC, risonanza magnetica, PET, biopsie con analisi molecolare, colloqui specialistici). L'oncologo, prima di prescrivere un trattamento specifico, lavora con un team alle spalle che svolge un grande lavoro nascosto a sua volta costoso. Sempre più specialisti si dedicano giustamente ad un solo tipo di tumore. Questa situazione vale anche per molte altre specialità quali per esempio la cardiologia o l'ortopedia. L'allungamento dell'aspettativa di vita va in parallelo con l'aumento di fragilità dell'anziano. Dall'altro lato non facciamo abbastanza figli per sostenerci nella vecchiaia e per mantenere la produttività della nostra società. Dovremmo inoltre sapere meglio come spendiamo i soldi per la salute, come vengono generati i costi e come i costi vengono finanziati attraverso i premi, le imposte e le partecipazioni degli stessi assicurati. A tutt'oggi manca un'analisi approfondita e globale per un dibattito serio che coinvolga sia i politici che il semplice cittadino.

Le ricette proposte sono molte: limitazione dei premi, cassa malati unica, sussidi agli assicurati, obbligo dell'uso di farmaci generici, riduzione del numero di specialisti, ecc. Tutte queste soluzioni hanno il sapore di palliativi senza affrontare i veri problemi. La sfida è bilanciare l'accessibilità, la qualità e la sostenibilità finanziaria del nostro sistema sanitario con risposte valide e innovative a livello politico, amministrativo e tecnologico. Il tempo urge.

dr. med. Marco Varini
presidente
Associazione Triangolo
Sez. Sottoceneri

L'arte e l'umanizzazione degli spazi di cura nelle cure palliative

Di *Claudia Gamondi*

Primario, Service de Soins Palliatifs CHUV, Losanna

L'arte ha dimostrato di svolgere un ruolo significativo nel contesto delle cure palliative, offrendo benefici fisici, emotivi, sociali e spirituali ai pazienti e ai loro familiari. Vi sono diversi modi in cui l'arte può essere utilizzata nelle cure palliative, a dipendenza delle preferenze del paziente, delle sue inclinazioni e dei suoi bisogni specifici.

L'utilizzo dell'arte nelle cure palliative deve far parte di un piano di cura condiviso con il paziente e ritagliato sulle sue necessità e specificità, legate alla persona ed al suo momento di vita, all'interno della traiettoria della malattia cronica evolutiva. Ecco alcuni esempi. La terapia artistica coinvolge l'uso di arti visive, come pittura, disegno, scultura e fotografia, per aiutare i pazienti a esprimere le proprie emozioni, a esplorare sensazioni e a trovare un senso di significato e realizzazione.

La musica terapia ha dimostrato di avere effetti positivi sul benessere psicologico e fisico dei pazienti in cure palliative.

La musica può ridurre lo stress, l'ansia e il dolore, nonché migliorare l'umore e favorire un senso di connessione e conforto.

Attraverso la narrazione e la scrittura creativa si possono incoraggiare i pazienti a condividere le proprie storie. Scrivere di esperienze personali, emozioni e riflessioni, può consentire ai pazienti di elaborare e affrontare meglio la propria condizione e di creare un legame con gli altri.

Attraverso il teatro si può contribuire a promuovere l'espressione creativa e la costruzione di legami sociali. Partecipare a recite teatrali o a performances può offrire ai pazienti l'opportunità di sperimentare un senso di realizzazione e di connessione con il pubblico.

L'arte nelle cure palliative può anche coinvolgere familiari e operatori sanitari, offrendo loro un modo per esprimere le proprie emozioni e per affrontare lo stress legato all'assistenza ai pazienti in fase terminale.

FOTOQUIZ:
Altare
della Chiesa
di San Carlo
o di San Rocco
a Lugano?
Risposta a
pagina 2



Foto della Redazione



Ma se l'arte può essere uno strumento terapeutico efficace, altrettanto importante è poter umanizzare gli spazi di cura utilizzando le arti e l'architettura per creare ambienti ospedalieri e sanitari più accoglienti, confortevoli e orientati al benessere dei pazienti. L'umanizzazione degli spazi di cura si basa sull'idea che l'ambiente fisico in cui vengono erogate le cure influenzino significativamente il recupero e il benessere dei pazienti, oltre a migliorare l'esperienza complessiva della cura.

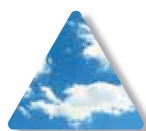
L'utilizzo di una architettura «a misura d'uomo e fatta per l'uomo», ha lo scopo di promuovere un ambiente terapeutico che tenga conto delle esigenze fisiche, emotive e psicologiche dei pazienti, migliorando così l'efficacia delle cure e l'esperienza dei pazienti e delle loro famiglie all'interno delle strutture sanitarie.

Gli spazi di cura dovrebbero essere progettati per offrire comfort ai pazienti, con un'attenzione particolare all'ergonomia dei mobili, alla qualità dell'aria, alla temperatura, all'illuminazione e all'isolamento acustico. L'utilizzo di stanze singole può migliorare la privacy dei pazienti, riducendo il disagio e l'ansia legati alla condivisione di spazi con estranei. Gli spazi di cura dovrebbero inoltre sempre prevedere aree accoglienti per i familiari dei pazienti, consentendo loro di partecipare attivamente al processo di cura e di sentirsi a proprio agio nell'ambiente sanitario in cui il loro caro risiede temporaneamente o in maniera definitiva.

La presenza di illuminazione naturale nelle camere e negli spazi comuni può migliorare notevolmente l'umore dei pazienti, accelerare il recupero e ridurre il consumo di energia. Finestre ampie e spazi aperti possono favorire la connessione con il mondo esterno, creando un ambiente più rassicurante.

La partecipazione attiva alle arti e l'immersione nella bellezza dei luoghi di cura possono contribuire a promuovere il benessere emotivo e spirituale dei pazienti, dei familiari e dei curanti. Possono inoltre favorire la guarigione dei pazienti, promuovere una comunicazione empatica e offrire un senso di conforto e di pace in un momento in cui la malattia grave mette a dura prova le persone, le istituzioni e la società stessa.

Risposta FOTOQUIZ
Statua lignea della Madonna della Cintura (XVIII sec.) sull'altare maggiore della Chiesa di San Carlo a Lugano.
 La chiesa è stata eretta nel 1640-43 su commissione della Confraternita di San Carlo Borromeo su progetto degli architetti Giovanni Angelo Galassini e Antonio Castelli.


 ASSOCIAZIONE
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

sezione Sottoceneri

vi invita al

CONCERTO DI BENEFICENZA con i Cantori delle Cime di Lugano

Diretto da Manuel Rigamonti

Concerto a favore dell'Associazione Triangolo

 Chiesa di Sant'Antonio,
 piazza Dante Alighieri, 6900 Lugano

Domenica 25 febbraio 2024, ore 17.00

Offerte

 Associazione Triangolo
 Sezione Sottoceneri
 Lugano
 IBAN CH55 09 0000 6506 9048 2

www.triangolo.ch


IL LIBRO

«LENTAMENTE LENTO,
 PER UN PENSIERO
 DELLA LENTEZZA»

a cura di Graziano Martignoni
 Edizioni Casa del Dialogo



Nello scandire del tempo le Edizioni Casa del Dialogo della Fondazione San Rocco di Morbio hanno pubblicato tre libri a più voci, che sembrano uno spartito musicale, «Vita alla Vita», «Abitare» ed «Essere Comunità». Libri per dare parola alla quotidianità della Cura nell'ambito del lavoro culturale, che accompagna per noi la pratica clinica e sociale nei confronti di chi vive la terza e quarta e forse quinta età della vita. Per comprendere meglio questa dimensione esistenziale, che sta tra Cura e Cultura si è scelto una parola-guida. Questa parola è «lentezza». Parola che custodisce altre parole, come *fermarsi, restare in attesa, vivere l'intervallo, stare sulla soglia, vivere la radura*, sino a cogliere *l'istante*, che racchiude forse il suo segreto più profondo. Lenti per cogliere la lontananza del mondo, come la vicinanza dei propri sentimenti. La *lentezza* è però anche la condizione della mitezza del gesto, della tenerezza dello sguardo, della gentilezza della parola in quello che chiamo *triangolo della Cura*. La *lentezza* in attesa che qualcosa accada. La *lentezza* è la casa di chi sa cogliere la tranquillità del mondo nell'istante aperto all'eternità. Lungo gli approdi della navigazione di questa parola bella e vera, si dipanano le pagine di questo libro corale, che porta un titolo bizzarro e misterioso, *Lentamente lento*, che ci invita ad abitarlo. Qui forse la *lentezza* svela il suo segreto, che sentiamo riverberare nelle scritture dei molti collaboratori di questo progetto editoriale.

LE NEWS

di Antonello Calderoni

Un vecchio antidepressivo può migliorare la sindrome del colon irritabile

Med page today 20.10.2023

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista medica Lancet, sembra che una piccola dose di Amitriptilina, il vecchio antidepressivo «Saroten», possa essere utile nel trattamento della sindrome del colon irritabile. In questo studio, 463 pazienti sono stati divisi in due gruppi: uno ha assunto Amitriptilina 10 mg al giorno per 6 mesi, mentre l'altro ha ricevuto un placebo. Nel gruppo di pazienti trattati con Amitriptilina, è stata osservata una riduzione superiore al 50% dei sintomi del colon irritabile, mentre solo il 40% dei pazienti nel gruppo del placebo ha registrato un miglioramento. Si tratta di un risultato molto positivo, considerando che la dose di Amitriptilina utilizzata è molto più bassa rispetto a quella normalmente usata come antidepressivo. Molti pazienti affetti da colon irritabile potrebbero beneficiarne.

La polvere di mirtillo migliorerebbe funzione cerebrale e prestazioni cognitive

Medical News Today

Robert Krikorian dell'University of Cincinnati Ohio ha condotto uno studio su 47 adulti con decadimento cognitivo lieve che hanno ricevuto una porzione di polvere di mirtillo liofilizzata (equivalente a una porzione di mirtilli freschi) o un placebo in polvere una volta al giorno per un totale di 16 settimane. Il gruppo dei mirtilli ha mostrato un miglioramento della memoria e un migliore accesso alle parole e ai concetti mostrando anche una maggiore attività cerebrale alla risonanza magnetica. Secondo i ricercatori i mirtilli potrebbero essere usati per combattere l'Alzheimer. Il loro colore blu intenso è dovuto a composti chiamati antociani, che si trovano anche in altri frutti e ortaggi con colori simili, come cavolo rosso e melanzane.



Pazienti e volontari in visita all'atelier dell'artista Gianni Realini a Barbengo il 14 ottobre 2023.



L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

La ragionevole avventura di Andrea Martina



A prima vista può sembrare una contraddizione di termini. Invece nel caso di Andrea Martina coincidono esemplarmente. Non ancora trentenne, nel 2016 apre a Camorino una serra dedicata a un fiore insolito: l'orchidea, coltivata in un'incessante varietà. Dalle 10 iniziali alle 5.000 attuali: uno sviluppo da capogiro che il giovane coltivatore-collezionista ha condotto con passione e ragionevolezza. Tanto da trasformare quello che poteva sembrare un hobby in un'azienda ben funzionante e unica, in Ticino. Non da ultimo, una meta turistica frequentata da un pubblico incuriosito, persino incredulo. Agli inizi, per Andrea, coltivare orchidee era un passatempo che, però, sottintendeva l'amore per la natura abbinato alla curiosità nei confronti dei suoi segreti. Da qui l'indirizzo scientifico al liceo di Lugano. Ma, cosa rara in un adolescente, si sentiva già una persona del fare. Imparare, studiando le teorie, per poi metterle in pratica. Del resto, come ama rievocare, è una spinta ereditaria: attraverso un vissuto familiare. Nonni e genitori gli trasmettono l'amore per la natura, le piante e i fiori da considerare compagni nella quotidianità. Andrea non può e non vuole perdere tempo. Un doloroso lutto familiare contribuisce a una precoce maturità. Non significa però agire frettolosamente. Anzi «considera la pazienza una virtù». Dopo il liceo, impara il mestiere di falegname. Sarà una fase transitoria. Lo accompagna il richiamo irresistibile della natura: il contatto diretto con la terra dove nascono e crescono piante e fiori. Decide di rimettersi a studiare per assicurare a una passione spontanea connotati concreti. Al Centro professionale di Mezzana segue il corso per conseguire il diploma di floricoltore. Ha così le carte in regola per esercitare una professione che Andrea Martina ha reso un'eccellenza.

Come mai ha scelto di occuparsi di orchidee: un evento particolare, un incontro, una lettura, un viaggio hanno motivato la sua curiosità? La mia avventura con le orchidee è nata in modo del tutto casuale. A soli 14 anni, ho deciso di acquistare la mia prima orchidea, e da quel momento è iniziata una vera e propria scoperta. La scintilla della passione si è accesa gradualmente, aprendomi alle molteplici e diverse varietà di orchidee che compongono questo affascinante mondo. La loro bellezza unica e la varietà infinita hanno catturato la mia curiosità, facendomi appassionare sempre di più a questa straordinaria famiglia di piante.

Per il profano, l'orchidea si ricollega al lusso, all'eleganza, insomma ad ambienti elitari: è una concezione errata?

Le orchidee sono spesso associate al lusso, ma la loro vera magia risiede nel mistero e nell'esotismo che racchiudono. Al di là della percezione di oggetto di prestigio, le orchidee catturano l'immaginazione per la loro natura enigmatica e la loro affascinante esoticità. La loro bellezza delicata e unica, unita alla varietà stupefacente delle loro forme e colori, crea un'atmosfera di meraviglia e ammirazione. In questo modo, le orchidee diventano non solo un elemento decorativo di lusso, ma anche un invito a esplorare il lato misterioso e affascinante della natura.

Come coltivatore ha sentito la necessità di frequentare la Scuola di Mezzana per migliorare la sua preparazione a quella che sarebbe diventata la sua professione da indipendente. Prevedeva che sarebbe diventata un'azienda di successo?

La mia esperienza alla scuola di Mezzana è stata motivata non solo dall'esigenza di avere un «asso nella manica», ma anche dalla genuina passione per il mondo delle orchidee. Gran parte delle mie conoscenze in questo settore proviene dall'apprendimento privato, alimentato dall'innata passione per queste affascinanti piante. È innegabile che la frequentazione della scuola di Mezzana ha arricchito il mio bagaglio di conoscenze, in particolare per quanto riguarda la coltivazione in serra, e mi abbia poi consentito di stabilire numerosi contatti nel settore. Aprire un'azienda è un'avventura senza previsioni certe; richiede impegno costante e il desiderio di dare sempre il massimo per raggiungere gli obiettivi prefissati. La formazione a Mezzana ha certamente rappresentato un trampolino di lancio, fornendomi le competenze necessarie e contribuendo a creare una rete di contatti utili. Tuttavia, l'apertura di un'azienda è anche una sfida personale che richiede dedizione e duttilità nei confronti degli imprevisti, sfruttando al meglio le occasioni strada facendo. In questo percorso, la passione spontanea per le orchidee è stata e continua ad essere la forza motrice che guida il mio impegno e il desiderio di eccellenza.

La sua serra a Camorino è infatti una primizia, unica e non solo in Ticino. Ci racconta come sono andate le cose? La mia serra rappresenta un'eccellenza unica nel suo genere nel Canton Ticino, essendo l'unica

specializzata esclusivamente nella coltivazione di orchidee. A livello nazionale, sono ancora rare le strutture altamente specializzate in quest'ambito in Svizzera. Il mio percorso è iniziato con poche piante, ma passo dopo passo, con dedizione e impegno costante, sono riuscito a sviluppare la mia serra fino a ospitare oggi parecchie migliaia di piante, appartenenti a centinaia di generi differenti. Questo risultato non è solo frutto di una crescita numerica, ma anche di un'attenzione particolare per la diversificazione. Le varietà presenti nella mia serra lo confermano. La specializzazione esclusiva nelle orchidee è ciò che distingue la mia serra, contribuendo al suo prestigio di luogo unico e privilegiato per gli appassionati di piante straordinarie. Mi proponevo di offrire non solo una vasta gamma di orchidee, ma anche un ambiente ottimale per la loro crescita e vitalità.

Il successo implica, a volte, reazioni inattese: invidia, difficoltà finanziarie, mancati riconoscimenti: ha dovuto fare i conti con questi ostacoli? Personalmente, ho affrontato anche sfide lungo il mio percorso. Tuttavia, devo sottolineare che ogni momento difficile è stato compensato da soddisfazioni aiutandomi a superare gli ostacoli. Da queste esperienze ho ricavato le risorse necessarie per affrontare le difficoltà, sviluppando la mia resilienza: cioè, la capacità di reagire. Anche il successo può comportare incognite insidiose. Si tratta di imparare a trasformarle in opportunità sul piano personale e professionale.

Superfluo chiederle se ha degli hobby: si sa che ama la musica popolare e appartiene ai Cantori delle Cime. Ne ha altri? No, ma come si è già menzionato, ho due passioni principali, assi portanti della mia vita sono: le orchidee e il canto corale. In entrambi gli ambiti, dedico il massimo impegno sia per ottenere soddisfazioni personali sia per contribuire al benessere di altre persone. Le orchidee rappresentano la dedizione al mondo della flora, mentre il canto corale mi permette di condividere e trasmettere il piacere della musica. Queste due passioni sono al centro della mia quotidianità motivandomi a dare il meglio delle capacità non soltanto per ambizione professionale ma per offrire alla collettività occasioni da condividere. Insieme per ammirare la bellezza di fiori preziosi e insieme per ascoltare i canti di casa nostra.