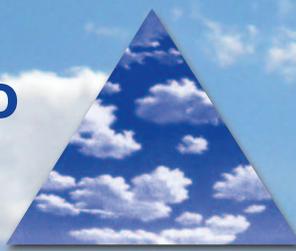


# Associazione Triangolo

volontariato e assistenza  
per il paziente oncologico



Via Fogazzaro 3  
6900 Lugano  
telefono 091 922 69 88  
conto corrente postale 65-69048-2  
triangolo@swissoncology.com  
www.triangolo.ch

**Comitato redazionale:**  
Raffaella Agazzi  
Alda Bernasconi  
Marco e Osvalda Varini

INSERTO A CURA DELL'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO – NUMERO 24 – GIUGNO 2014

## Editoriale

### Il valore dell'accoglienza

Un sorriso, una stretta di mano, e soprattutto un'attenzione mirata anche se rapida alle proprie esigenze: è quel che si aspetta, ma che non sempre trova, il cliente in un albergo o ristorante, il cittadino in un ufficio pubblico, e, non da ultimo, il paziente in uno studio medico. In situazioni diverse un rapporto interpersonale fra chi chiede e chi fornisce prestazioni: che talvolta s'incepisce per un errore iniziale, per un'accoglienza scorretta che ne ha determinato la prima ma decisiva impressione. Negli ultimi anni, quegli attributi di cordialità e pazienza, che possono sembrare esteriori e marginali vengono rivalutati sia nella pratica che nella ricerca.

L'accoglienza è un fattore importante che incide sul grado di soddisfazione della clientela come risulta da recenti esperienze in ambito alberghiero. Riferita all'ambito medico, quest'esigenza assume aspetti più impegnativi dal profilo psicologico.

Qui, il cliente è un paziente alle prese con difficoltà e incertezze che lo rendono più vulnerabile. Di conseguenza, gli spetta un'attenzione approfondita da parte di tutta l'equipe curante: dall'oncologo alla telefonista. La consapevolezza dell'importanza del valore aggiunto di un'accoglienza intesa come forma di partecipazione al disagio e alla sofferenza è sempre più diffusa. Il raggiungimento di un alto livello di qualità, non solo di facciata, richiede però una preparazione attenta, coerente e non improvvisabile per la quale ci stiamo impegnando prioritariamente.

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

## Non tutte le case sono una casa

di Graziano Martignoni

### Riflessioni a margine del seminario «La casa che libera, la casa che imprigiona»

Non tutte le case sono una casa. Vi sono case accoglienti, capaci di ospitare i corpi e le anime anche quelle che soffrono, ma vi sono anche case vuote, fredde come i più sterili letti di ospedale. Vi sono letti di ospedale che «fanno casa» e vi sono «letti di casa» che sono solo inospitali. La casa nello sviluppo delle cure domiciliari risponde prima di tutto ad una diversa sensibilità collettiva. Una sensibilità che vuole ricentrare le cure sul paziente stesso, perché ne diventi padrone soprattutto, quando questa «padronanza» nei casi difficili ed estremi è a rischio, ma anche ad una politica di de-ospedalizzazione in cui le degenze ospedaliere per motivi di risparmio economico diventano sempre più brevi. Ma la casa non è sempre una casa. Al di là delle necessarie competenze tecniche l'operatore socio-sanitario, che lavora a domicilio del paziente, è come un tessitore di reti spesso spezzate o lacerate proprio dalla dura presenza della malattia. Ma deve anche allentare reti troppo strette in cui il malato per troppo amore o per troppa paura è soffocato. Vi sono momenti, come nella malattia, in cui più di altri sentiamo il bisogno, il desiderio nostalgico di casa. È nell'orizzonte di questo tempo così prezioso, che si è dipanato il diciassettesimo incontro della Fondazione psico-oncologica e dell'associazione Triangolo, con il titolo quasi provocatorio «La casa che libera, la casa che imprigiona».

Che cosa è allora una casa? Quella casa che andiamo cercando, quando abbiamo bisogno di ritrovarci, perché smarriti, quando abbiamo la gioia di assaporare il frutto dolcissimo dell'intimità e la felicità dello stare insieme. La casa contiene tutta la dolcezza dell'amore, tutta la tenerezza degli affetti più cari, -ma attenzione-, anche tutta la violenza e a volte l'orrore della nostra parte più oscura. Quando la malattia attraversa una famiglia vi è qualcosa di estraneo e nello stesso tempo di pericolosamente vicino, che si rivela. Ecco perché una buona cura a domicilio è anche attenzione e a volte cura della famiglia stessa e nello stesso tempo cura dell'ambiente. Se non si comprende che la persona bisognosa di aiuto nella propria casa non è più lo stesso malato incontrato nel letto di ospedale o nella camera di una casa per anziani, che la sua malattia non appartiene solo al suo corpo, ma anche al suo mondo, la cura domiciliare perderà molto della sua capacità di sperimentare il vero sovvertimento del paradigma cura-malattia e paziente-curante, e si ridurrà a mera tecnica misurata sul tempo del riconoscimento finanziario-assicurativo. Come animare la casa, dare anima, fare anima quando l'anima si perde, si smarrisce nel buio della malattia? A questo compito partecipano tutti, familiari, ai curanti, e persino gli oggetti della quotidianità.

Testo apparso  
in forma completa  
sul «Giornale  
del Popolo»  
dell'8 marzo 2014.



Mare

Foto di Sacha Antonietti

## Intervista a Giada Cometta Balmelli

# «Il volontariato deve rendere concreta la solidarietà»

di Luciana Caglio

È l'obiettivo per il quale si sta impegnando Giada Cometta Balmelli che, dallo scorso dicembre, coordina le attività dei volontari, sezione Sottoceneri, dell'Associazione Triangolo. Si tratta di trasformare una spontanea disponibilità ad aiutare il prossimo in interventi concreti ed efficaci. Per Giada è stata una scelta professionale e una scelta di vita. Dopo la laurea in scienze sociali all'università di Friburgo e il diploma di assistente sociale, si è subito messa in gioco, lavorando per tre anni a Zurigo in un foyer per donne con handicap. All'attività volontaristica ha continuato a dedicarsi anche dopo il matrimonio e il trasferimento a Austin, Texas, dove per nove anni ha affrontato forme diverse di disagio: lotta all'analfabetismo, assistenza a immigrati e senzatetto.

**Volontari si nasce o si diventa?** Sono fattori che, oggi, devono coincidere. Certo, il punto di partenza rimane sempre una naturale sensibilità verso l'«altro», ma da sola non basta più. Il volontariato si è, «professionalizzato» e implica conoscenze, competenze e regole specifiche. Quindi, volontari si diventa attraverso un'adeguata formazione. Per quel che concerne l'Associazione Triangolo, il compito d'impartire una formazione di base è affidato alla psicoterapeuta Osvalda Varini.

**Che cosa si chiede a questi volontari?** Gli interventi sono diversi e, in apparenza, non paragonabili. C'è chi si occupa del trasporto dei pazienti ai luoghi di cura. C'è chi tiene compagnia a un paziente solo, chi solleva una famiglia dall'impegno di accudire ininterrottamente un malato, chi intrattiene un rapporto d'amicizia telefonico, e altre situazioni di disagio, sofferenza, solitudine. Quel che si chiede ai volontari è mettere a disposizione il proprio tempo e ascoltare. Si tratta, quindi, di essere pronti a rispettare un impegno a orari precisi, o in altri, a rispondere a chiamate impreviste da parte di familiari, di medici o infermieri. Insomma, regolarità ma anche flessibilità e, non da ultimo, continuità. Proprio così, il volontario diventa un punto di riferimento su cui contare.

**C'è il rischio, per il volontario, di essere frainteso e considerato un intruso nella sfera privata del malato?** Grazie alla formazione e poi all'esperienza sul campo, il volontario impara a conoscere i propri limiti:

non deve sostituirsi alla famiglia, agli amici o invadere un'intimità. Non è sempre facile.

**Il volontariato è un tema d'attualità, che ha conquistato l'attenzione dei media. Ma ha ottenuto anche un seguito popolare?** Effettivamente, molti ne parlano e pochi lo fanno. Anche, in Ticino, s'incontrano ostacoli nel reclutamento. Il nostro gruppo riunisce una quindicina di persone, per due terzi donne e un terzo uomini, pensionati ma anche giovani. Devono rispondere complessivamente a 40-65 chiamate al mese. Saremo contenti di averne un numero maggiore.

**Lei ha vissuto, per 9 anni, negli Stati Uniti partecipando a svariate attività volontaristiche: cosa ha ricavato da questa lunga esperienza in un ambiente tanto diverso dal nostro?** In USA, dove la socialità pubblica è meno presente che da noi, ho avu-

**Giada Cometta Balmelli**



to modo di verificare l'importanza del volontariato che, è molto radicato nelle mentalità. Dove non arriva lo Stato, interviene il cittadino per prestare le più svariate forme di supporto e di aiuto. Il volontariato, figura nei programmi scolastici: gli allievi sono tenuti a compiere periodi di pratica presso associazioni ed enti educativi o assistenziali. Personalmente, ho collaborato, con «Bookspring», che lotta contro l'analfabetismo scegliendo e distribuendo libri nelle scuole e nelle famiglie e con «Caritas Austin» ho affrontato i problemi provocati dall'immigrazione. Al di là dei confini nazionali e delle diversità culturali, il comune denominatore è la solidarietà.



ASSOCIAZIONE  
TRIANGOLO

volontariato e assistenza per il paziente oncologico

### Nuovo Logo

Presentiamo in anteprima il nuovo logo dell'Associazione Triangolo, ringiovanito ma che mantiene le sue caratteristiche formali originali. Vuole sottolineare e trasmettere l'importanza dell'equilibrio nella relazione triangolare tra paziente, curanti e contesto socio-familiare. Condizione indispensabile questa, per una cura attenta alla globalità della persona e rispettosa della sua individualità alla quale si ispira il nostro agire. Parallelamente con il logo verrà attivato prima dell'estate anche il nuovo sito web dell'associazione completamente rifatto, più accessibile e più informativo.

### Nuovi medici

Con piacere annunciamo l'inizio della collaborazione della sezione Sottoceneri dello scorso mese di marzo con gli oncologi **Dr.med. Oreste Mora, Oncologia FMH** e **Dr.med. Kristin Feuerlein, Oncologia FMH** titolari del nuovo Centro Oncologico Mendrisio in via Luigi Lavizzari 8. La nostra associazione potrà così avere una presenza capillare anche **sul territorio del Mendrisiotto.**

### Tienimi per mano

di Franca Bernasconi  
Stampanoni

Poesia tratta dalla raccolta di recente pubblicazione «Mi tengo per mano».

- Vieni -  
tienimi per mano.

Il tuo occhio è eccitato,  
il tuo viso brilla.

La torcia  
brucia scale selvatiche,  
i falchi

camminano sui sassi  
allagati di rugiada.

I germogli dei fiori  
colorano di censura  
i pensieri.

Portami in quel mare  
fermentato

dove i cuori stornano  
gli amori impossibili.

Voglio solo avvicinarmi  
ai segreti,

non voglio conoscerli.

- Vieni -  
tienimi per mano.

## Nuovi volontari benvenuti

Per poter far fronte alle molteplici richieste d'aiuto e di sostegno siamo sempre alla ricerca di nuovi volontari che se considerati idonei potranno beneficiare di un corso di formazione introduttivo.

Annunciarsi alla nostra **Coordinatrice Giada Cometta Balmelli**  
Tel 076 543 24 49.

## Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

### Cento lacrime Mille sorrisi

di Chiara Pelossi Angelucci,  
Ed. Sperling & Kupfer



Ecco un'autobiografia corale, commovente e, nel contempo, gioiosa. Protagonista è la famiglia al completo: ogni membro dà agli altri la forza necessaria per affrontare la quotidianità. Già il titolo ci dice molto: abbiamo l'immagine di Chiara, una persona speciale che sa trovare il sorriso anche nei momenti più tragici. Non si ride, leggendo quest'ultima sua fatica letteraria, si sorride, ed è già incredibile in certi passaggi. La famiglia al completo porta avanti la sua parte, i suoi sentimenti e le sue emozioni sostenendosi reciprocamente: Anna, Noa, Chiara e Massimiliano, il più svizzero della compagnia. Per fortuna Chiara è una donna pure lei, per cui alcuni cedimenti sono d'obbligo: «*Chiudo gli occhi. Non voglio sapere, non voglio vedere. Vorrei solo che questo fosse un orribile incubo*». Anna è nata con un serio problema all'esofago ed è una bambina fortunatissima, amata come di più non si può fin dai primi attimi di vita; forse non è casuale il fatto che il sorriso sia la sua arma vincente, sempre, in ogni occasione. Noa, il fratellone, è un bambino speciale ed è toccante notare come, tra lui e la sorellina, ci sia un'intesa profonda: «*Mamma, posso tapanale io l'Annina e falle andale giù il latte?*», propone Noa. E meno male che esi-

## Le news

di Antonello Calderoni

### Antiossidanti per gli sportivi: efficacia discutibile

*Journal of physiology, febbraio 2014*

Sembra destinata al declino la popolarità degli integratori antiossidanti. Si susseguono, infatti, le ricerche che ne relativizzano gli effetti. Lo confermano anche i risultati di uno studio, condotto con il criterio della «doppia cecità»: cioè sia i medici, che la distribuivano, sia i partecipanti alla prova, che l'assumevano, ignoravano la reale identità della sostanza in questione. Si trattava, in parte, di vitamina C (1'000 mg al giorno) + vitamina E (235 mg al giorno), e in parte, di placebo, distribuiti a 54 persone, età media 24 anni, per un periodo di allenamento fisico di 11 settimane. Al termine dell'esperimento, valutando le prestazioni dei due gruppi, non è stato possibile registrare nessun vantaggio dovuto agli antiossidanti. Anzi, si è verificato il contrario: il gruppo placebo ha dimostrato un miglioramento della struttura muscolare e nell'ossidazione dei grassi come pure una maggiore regolarità del battito cardiaco sotto sforzo.

Pur tenendo conto delle piccole dimensioni di questa ricerca, si può comunque concludere che l'aggiunta di antiossidanti alla dieta dello sportivo è superflua.

### Integratori vitaminici e minerali: utili o no?

*New England Journal of Medicine, gennaio 2014*

È largamente diffusa la convinzione che un abbondante consumo di integratori multivitaminici e minerali contribuisce a migliorare le proprie condizioni di salute in generale. In proposito, però, arrivano dati di segno opposto.

Una ricerca ha tenuto sotto controllo, per tre anni, 1'700 pazienti, reduci da un infarto del miocardio, scelti a caso, per tre anni, durante i quali, una metà aveva assunto supplementi vitaminici e minerali. Dopo cinque anni, confrontando l'incidenza di nuovi problemi cardiaci nei due gruppi, si è registrato una parità di rischio.

In un altro studio, è stata, invece, valutata l'efficacia degli integratori multivitaminici sulla funzione cognitiva, durante un periodo medio di 8,5 anni. Attraverso 5 diversi test non è stato possibile constatare nessuna variazione in questa funzione. Infine, negli USA, è stata effettuata una revisione sistematica degli studi pubblicati, concernenti gli effetti degli integratori vitaminici sulla popolazione sana rispetto ai rischi di malattie cardiovascolari e di cancro e la mortalità in generale. È emerso che l'efficacia protettiva di questi supplementi era praticamente nulla. Anche diversi studi, riguardanti la vitamina E, hanno rivelato la sua inefficacia. Infine, l'assunzione sostitutiva di betacarotene ha denunciato un aumento del rischio di carcinoma polmonare. In conclusione, si può affermare che non sempre gli integratori vitaminici e minerali giovano alla salute. Quindi, è necessario chiedere il parere competente del proprio medico.

### Vitamina C: utile alle gestanti fumatrici

*JAMA, maggio 2014*

Com'è risaputo, i bimbi di madri fumatrici, possono presentare problemi polmonari sin dalla nascita. Per evitarli, si è pensato di ricorrere alla vitamina C. In proposito, si sono registrati effetti positivi. Lo conferma una ricerca condotta recentemente su 150 gestanti, suddivise in due gruppi. Fra le donne, che avevano assunto integratori di vitamina C, si è registrato un miglioramento delle capacità polmonari e, in seguito, una diminuzione dei casi di problemi polmonari nei neonati. Si tratta, quindi, di un intervento profilattico, semplice da adottare, che ha rivelato una chiara efficacia.

ste lui e il suo innocente viso da putto. Ogni capitolo ha un titolo e il primo recita: «Problemi soluzioni?», come asseriva l'artista Man Ray per il quale non esistono problemi, bensì soluzioni. Chi ricorda Lina la protagonista dei due precedenti romanzi, non rimane del tutto deluso: zia Flo e il motociclista, insieme, riescono quasi a fare una Lina, decisamente fuori, sopra le righe entrambi: «...È una Harley-Davidson che trasporta due per-

sone che conosco molto bene. Marcello... e zia Flo appollaiata dietro, che sembra uno zainetto troppo riempito...»

Lo stile si accorda bene al contenuto: traducendolo in un diagramma, avremmo un susseguirsi di picchi, mentre i momenti regolari, piatti, sono pochi, anche se non si può dire che sia un romanzo triste. Tutt'altro: è un inno alla speranza, nonostante tutto, un inno alla vita, degna di essere vissuta, comunque.

## Il racconto

# I "Wamié, wamié!" Una giornata a Kribi (Camerun)

di Ivan Duchini

**Ivan Duchini**, vive a Chiasso ma passa parecchi mesi all'anno in Camerun, paese della moglie Flore, e lì scrive un diario. Ha pubblicato due brevi romanzi di successo: «*La pensione accanto al cimitero*» e «*La barbiera del signor Ugo Monza*», e sta per pubblicare il terzo, dal titolo «*La sedia a rotelle*».

Cammino, immerso nei miei pensieri, sul prato verde fra la strada e il mare. Gli spazzini comunali si impegnano con lena per mantenere pulita la riva perché qui buttano tutto per terra, bottiglie, carte, resti di cibo. Non esiste la cultura ecologica. Le palme hanno il tronco per due metri da terra, dipinto di bianco. Qualcuno dorme sull'erba, altri siedono sulle radici dei grandi alberi e osservano l'immensità del mare. Dall'acqua spuntano le teste dei nuotatori.

In una carriola, delle palle simili alle uova di struzzo attirano la mia attenzione. Sono fruttati dal colore verde chiaro. Un ragazzo si affida alla lama del machete e con mano esperta toglie la spessa buccia verde. Emerge una noce di cocco color marrone chiaro, che poi lentamente diventerà scura, sulla quale con piccoli colpi mirati incide un'apertura. Pago il frutto e mi siedo all'ombra di un grande albero per centellinare il latte del frutto come fosse un prezioso vino e ne studio gli aromi come fanno i sommelier. È un succo corposo, dal retrogusto di mandorla e solo quando le papille gustative sono esaltate al punto giusto dal profumo del mare e dal caldo vento del Golfo, si riesce a gustarlo al meglio.

Più in là, seduti su una coperta, tre uomini di mezza età discutono delle giovani ragazze già mamme più volte non ancora ventenni. Hanno ragione a compatire queste giovani, probabilmente analfabete, dalla vita senza prospettive. Esclamano: "Wamié, wamié" che significa «fare in fretta» in questo caso inteso nel fare figli.

Sulla riva alcuni pescatori sono già rientrati. Hanno tirato a riva le piroghe girandole su sé stesse, fino a un luogo sicuro riparato dall'alta marea. Sarebbe molto più semplice se utilizzassero un argano o un piccolo carrello.

Mi unisco alle donne e ai ragazzi che attendono per acquistare il pesce. Più che il pesce, però, osservano la mia persona, un bianco fra tanti neri. Che sia io il pesce più ambito? Una bambina mi dice: "ehi blanc!" e mi stringe la mano. È orgogliosa di scambiare qualche parola con me mentre i pescatori rimuovono il pesce rimasto impigliato fra le reti e lo dividono secondo la specie. I pesci più numerosi sono anche i più scadenti per le molte lisce, ma sono i più ricercati perché poco costosi. Una giovane ne vorrebbe un secchio colmo

ma il padrone della barca non la degna di uno sguardo e non cede sul prezzo. La ragazza lo implora con occhi languidi ma lui, stanco e nervoso, le rammenta che non è lì per giocare o perdere tempo. Lei abbassa la testa, lascia mestamente il secchio sulla sabbia e si mette in disparte ad aspettare. Spera che alla fine pur di vendere tutto il pesce, le proponga un prezzo migliore.

Io non ho concorrenti, per gli indigeni i branzini sono troppo cari. Acquisto per poco più di tre franchi svizzeri otto branzini di media grandezza.

Alcune donne sedute all'ombra, con un catino appoggiato sulla lunga veste raccolta tra le gambe, sono intente a pulire il pesce che venderanno più tardi al mercato.

Sopra le nostre teste volteggiano in cerchio stormi di corvi in attesa del pasto.

Poco fuori Kribi, sulla strada che porta al confine con la Guinea Equatoriale, sette chilometri dopo la città, è d'obbligo visitare le rapide del Lobé. Un sentiero dissestato scende scosceso verso il mare, dove alcuni baldi

giovani, desiderosi di mostrare le bellezze del luogo, accolgono i turisti. Una passerella permette di evitare un tratto sassoso e ti accompagna verso le cascate. Un artista dipinge uno squarcio del panorama formato dal fiume Lobé, che arriva dalla foresta e entra nel mare. Si dice che sia l'unico fiume al mondo a sfociare nel mare con una serie di cascate. Il noleggio di una piroga permette al visitatore di avvicinarsi e lasciarsi avvolgere dall'aria umida e fresca sprigionata dalla potenza del getto. Da questo punto partono anche quelle che, risalendo il fiume Lobé, conducono ai villaggi dei pigmei. Rimango a riva nello splendido scenario dove il mare

forma una grande insenatura di sabbia finissima color oro che sfuma nel bianco. La folta vegetazione del luogo aiuta a comporre un quadro di incomparabile bellezza.

Un ristorante offre gamberoni d'acqua dolce, famosi in tutto il Camerun per l'eccezionale qualità e la delicatezza del condimento che li accompagna.

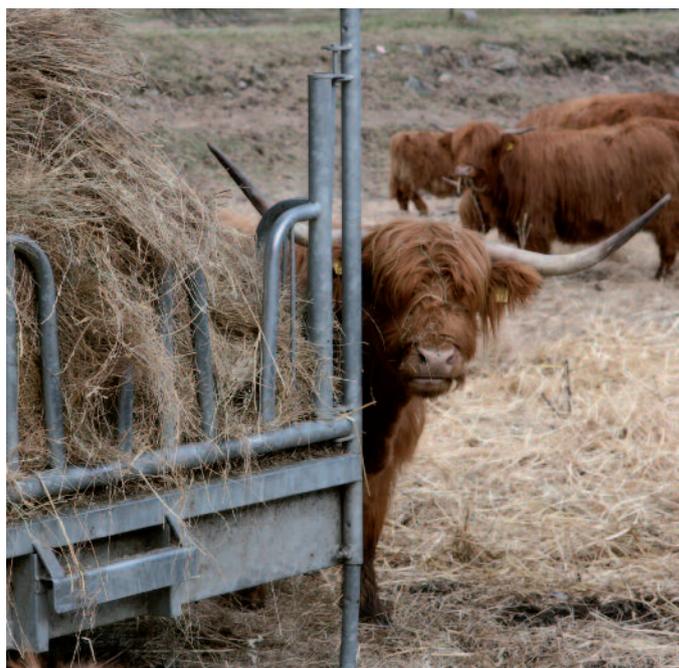
Nelle amache stese fra i tronchi, alcune persone si dondolano e dormicchiano. Sull'arenile le piroghe asciugano al sole. Nel mare i pochi bagnanti si spruzzano a vicenda con l'acqua.

Un cameriere mi porta un piatto di gamberoni: una prelibatezza che agli indigeni costa un terzo dello stipendio di un operaio.

Lentamente, con passo insicuro e aiutato da un bastone, un anziano viene verso di me. Capisco che la sedia su cui siedo è la sua. Mi alzo e lo invito ad accomodarsi. "Mon frère, se la sedia è mia è anche tua", mi risponde mentre indossa la maglietta che stava appoggiata a un ramo e prosegue: "Sei francese?" "No, vengo dalla Svizzera."

"Ah, gli svizzeri sono amici del Camerun. I miei professori erano svizzero tedesco. Ho studiato in una scuola qui vicino, fondata da pastori protestanti." S'infila le ciabatte e prosegue il suo lento incedere. Ha ancora il tempo per dirmi che è molto ricco e che possiede delle vaste coltivazioni nell'entroterra. Vorrei rispondergli: "Mon frère, se le coltivazioni sono tue sono anche mie!" ma mi trattengo e lo saluto con un cenno della mano.

Il resto della giornata trascorre tranquillo e le ultime ore di luce le brucio in compagnia di una birra Castel, accarezzato dalla brezza del mare.



**Mucca Scozzese**

Foto di Sacha Antonietti