

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

Famiglia, Natale e Solidarietà

Il 25esimo seminario della Fondazione di Ricerca Psico-Oncologica, «La famiglia che cura, la famiglia curata e la famiglia che si cura» si è concluso da poco. Su queste pagine riprendiamo una delle relazioni significative con il contributo di Silvana Quadrino e riportiamo in breve i risultati di una ricerca condotta da una classe di allievi infermieri che ha colpito molto il pubblico in sala. Tanti gli spunti scaturiti da questa giornata portano anche a riflettere sulle imminenti feste natalizie.

Questo periodo dell'anno ci invita a ragionare su come la società possa fare di più per restituire agli anziani, ai malati, a chi è solo, calore e vicinanza. L'invecchiamento della popolazione è una sfida collettiva che riguarda tutti noi. Rafforzare le reti di sostegno, reinventare il senso di comunità e riconoscere che la cura non è solo un dovere, ma un atto d'amore, sono passi fondamentali per un futuro solidale.

Per molte persone, il Natale, che dovrebbe essere una celebrazione degli affetti, si trasforma in giornate vuote amplificando la sensazione di solitudine. Le giovani generazioni non sempre possono farsi carico dei compiti di cura, mentre le strutture sanitarie, pur impegnandosi, spesso non riescono a colmare la mancanza di vicinanza familiare.

Tuttavia, dicembre porta con sé anche segni di speranza. In Ticino il mese di dicembre è arricchito da molte iniziative. Infatti, numerose associazioni, enti pubblici e privati, così come gruppi familiari, si mobilitano per creare momenti di solidarietà e incontro, offrendo occasioni di calore umano e partecipazione.

Il mio augurio è che questo Natale sia un'occasione per rinnovare il legame tra di noi: un dono che non conosce età né stagioni, ma che si nutre di presenza, attenzione e amore.

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

Curare insieme: famiglia e operatori accanto e con il malato

di Silvana Quadrino

Psicologa, psicoterapeuta sistemica, formatrice, counselor.

Socia fondatrice dell'istituto CHANGE a Torino (www.istitutochange.it) per lo sviluppo di competenze di comunicazione e di relazione per i professionisti dell'aiuto e della cura.

La possibilità di curare un malato a domicilio, circondato da quello che gli è familiare e gli parla della sua vita, è una opportunità di grandissimo valore. Quello su cui ci interroghiamo è «come» le cure domiciliari possono non soltanto aggiungere professionalità agli interventi di cura, ma anche dare luogo a una relazione di cura condivisa e solida fra famiglia e curanti. Dobbiamo partire da una prima considerazione: la cura nasce e si consolida innanzitutto all'interno della famiglia. È la famiglia che cura il neonato, che risponde alle manifestazioni di malessere di chi sta male, che decide se e quando chiedere un intervento esterno. Con il modificarsi della società si sono modificate anche le modalità che regolano tutto ciò, ma dobbiamo comunque ricordare che ogni famiglia ha costruito i propri «modi» di cura. In particolare, in ogni famiglia ci sono regole, abitudini, convinzioni e valori intorno al tema salute/malattia/cura; ogni famiglia ha il proprio modo di rispondere ai sintomi,

di valutarne la gravità, di decidere cosa fare e come, quando qualcuno sta male.

La malattia grave di un familiare modifica l'equilibrio della famiglia, scompiglia i ruoli e le abitudini, aggiunge fatica, preoccupazione, emozioni ma non modifica radicalmente quelle regole, quelle abitudini. Chi interviene a domicilio deve sapere che sta entrando in una situazione che ha alcuni punti fermi: cosa si è sempre fatto quando un familiare stava male, cosa è bene e giusto fare in particolare per *quel* familiare malato. Anche il professionista della cura ha le proprie convinzioni su cosa è bene ed è giusto fare per la persona malata di cui deve occuparsi; sono convinzioni ben radicate, basate sulla sua competenza professionale e sulle indicazioni terapeutiche decise dal team dei curanti.

Su questo incontro fra i modi della cura che caratterizzano la famiglia e quelli proposti di chi cura a domicilio si gioca la buona riuscita di ogni intervento, e il benessere di tutti,

FOTOQUIZ:
Museo delle
Culture, vecchio
Ospedale Civico o
Corso Elvezia
a Lugano?
Risposta a
pagina 2



Foto della Redazione



paziente, famigliari e professionisti. Sia i professionisti sia i famigliari segnalano molto frequentemente momenti di tensione, o addirittura di conflitto, legati alla difficoltà di conciliare quei due «modi» di cura, che si basano su due certezze diverse ma di pari importanza: i famigliari sono certi di sapere meglio dei professionisti *come* è il loro malato; cosa accetta o non accetta, sopporta o non sopporta, lo aiuta o non lo aiuta; a volte anche cosa è giusto dirgli e cosa invece bisogna nascondergli. I curanti sono certi di sapere *cosa* è bene fare, cosa sarebbe dannoso non fare, e *come* i diversi atti di cura vanno svolti.

In questo incontro obiettivamente difficile si rischia di dimenticare di dare voce, per quanto è possibile, al malato e ai suoi bisogni, che la malattia grave modifica continuamente, e richiedono una osservazione attenta e condivisa da parte di tutti coloro che si occupano di lui. E si rischia di bloccare la relazione fra famigliari e professionisti al livello del «chi ha ragione», o peggio ancora del «cosa è giusto», che rende difficile la nascita della indispensabile relazione di fiducia reciproca.

Lo scenario della cura a domicilio può essere visto come una sorta di palcoscenico, in cui si rappresenta un momento della vita carico di significati emotivi, e dove agiscono attori – i famigliari - che conoscono bene i primi atti della storia: la loro vita precedente con il malato, i rispettivi ruoli in quella vita. Il professionista che entra in scena non può muoversi alla cieca, o proporre azioni e interventi che non si conciliano con la storia precedente. Deve innanzitutto cercare di capire e conoscere meglio la storia in cui si sta muovendo e i personaggi con cui deve interagire.

In concreto, deve partire dalla consapevolezza che, sempre, ogni famiglia cura a suo modo. Per poter curare *insieme* è necessario integrare il meglio possibile l'azione di cura «professionale» con quella della famiglia: osservare il modo in cui i famigliari si occupano del malato senza giudicarli o criticarli; fare domande sulle abitudini, le preferenze, le specificità del malato rispetto ai vari interventi di cura; saper proporre i propri interventi senza imporli. Curarsi della famiglia che cura significa essenzialmente questo: riconoscerne e rispettarne il ruolo, e costruire una alleanza che consenta ai famigliari di curare ma anche di prendersi cura anche di sé, e di sentirsi presa in cura insieme al proprio caro.

Risposta FOTOQUIZ Palazzo Elvezia, sede di attività professionali, in Corso Elvezia 9 a Lugano.

Risalente presumibilmente all'inizio del secolo scorso, fa parte del patrimonio architettonico della città, presenta caratteristiche tipiche dello stile Liberty.



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 23 febbraio 2025, ore 17.00

Offerte

Associazione Triangolo

Sezione Sottoceneri

Lugano

IBAN CH55 09 0000 6506 9048 2

www.triangolo.ch



IL LIBRO

«TUTTI GLI INDIRIZZI
 PERDUTI»

di Laura Imai Messina
 Edizioni Einaudi 2024



Risa sbarca ad Awashima in un mattino freddo di primavera, con sé ha una sacca misteriosa gonfia di buste. L'isola è bellissima, piena di luce, ma si sta spopolando: le scuole chiudono e gli abitanti invecchiano. Eppure proprio lì c'è un minuscolo ufficio postale davvero unico. Raccoglie tutta la corrispondenza che, da ogni parte del Giappone e del mondo, viene imbucata ma non è possibile recapitare al destinatario. Risa si è offerta di catalogare le tantissime lettere arrivate in dieci anni all'Ufficio postale alla deriva (è questo il suo nome). Un lavoro enorme, quello che si è presa in carico Risa, come setacciare l'oceano, ma lei lo fa per ragioni di cuore. Perché suo padre è un postino, e ha lavorato tutta la vita affinché neppure una lettera andasse perduta. Se dal padre ha imparato la dedizione e la tenacia con cui ci si può prendere cura delle cose e delle persone, l'eredità che le ha lasciato la madre è ben più complicata. Sua madre le ha insegnato la poesia e la curiosità verso ciò che è estraneo, perché «è dall'incontro con gli sconosciuti che può nascere lo straordinario». Ma ad Awashima Risa è venuta anche per un altro motivo, che finora ha tenuto segreto. Il sospetto – o la speranza – che tra quelle migliaia di parole d'amore, rimpianto, riconoscenza, biasimo e gioia, ce ne siano alcune indirizzate proprio a lei. Laura Imai Messina ha una capacità speciale, poetica e intensa, di cogliere la magia nascosta del mondo e raccontarcela.

Sostenere i familiari curanti: un'indagine degli allievi infermieri (SSSCI)

Di Arjeta Baqaj, Docente SSSCI e Pamela Colombo, Vicedirettrice SSSCI

Una docente e la vicedirettrice sintetizzano il lavoro di ricerca svolto dai giovani allievi della Scuola Specializzata Superiore di Cure Infermieristiche (SSSCI) in preparazione del Seminario «La famiglia che cura, la famiglia curata e la famiglia che si cura» che hanno presentato con originalità ed entusiasmo al pubblico il 1° ottobre raccogliendo una standing ovation.

Essere un familiare curante significa prendersi cura di una persona cara in difficoltà a causa di una malattia. Questa esperienza può essere complessa, e per comprenderla meglio, gli studenti della Scuola Specializzata Superiore in Cure Infermieristiche (SSSCI) hanno intervistato 39 familiari curanti. L'indagine ha rivelato che, nella maggior parte dei casi, i curanti sono donne di età media di circa 54 anni che assistono i genitori, i figli o i partner, dedicando tra 10 e 100 ore settimanali, spesso per molti anni. Il 61% degli intervistati si è trovato in questo ruolo senza una scelta, e il 62% ha dovuto rinunciare ad aspetti importanti della propria vita come il tempo libero, il lavoro e le vacanze. Solo il 39% si è offerto volontariamente per questo compito, mentre la maggior parte ha dovuto assumere questo ruolo per necessità. Molti familiari curanti si sentono frustrati, stanchi e impotenti, e chiedono maggiore dialogo con il personale sanitario, più formazione e supporto per questioni amministrative e finanziarie. Nonostante le difficoltà, il 93% degli intervistati afferma che l'amore e l'affetto sono la principale motivazione nel prendersi cura dei propri cari, trovando in questa esperienza momenti di vicinanza e gratificazione. Gli studenti della SSSCI, che hanno raccolto queste testimonianze, ritengono fondamentale sostenere i familiari curanti e suggeriscono più ascolto, empatia e supporto pratico per aiutarli a gestire al meglio il loro ruolo.

Nella foto gli allievi SSSCI sul palco del Palacongressi il 1° ottobre che presentano il loro lavoro



ti Dipartimento dell'educazione della cultura e dello sport CPS Infermieristico Sezione Manno Scuola Specializzata Superiore in Cure Infermieristiche SSSCI

Parole chiave risultate dalla ricerca degli allievi SSSCI



IL PERSONAGGIO

Valeria Nidola si racconta

La redazione ha chiesto a Valeria Nidola di raccontarci chi è, perché ha deciso di aprire una Libreria a Viganello e come è stata la sua esperienza di libraia iniziata nel 1984. Da quarant'anni si occupa di libri per bambini e ragazzi e di promozione della lettura!

Mi chiamo VALERIA NIDOLA e sono Maestra, Raccontastorie e Libraia. In realtà dentro il mio cuore sono un'appassionata Maestra di Scuola Elementare ma sono uscita dalla Scuola Magistrale nel momento sbagliato: eravamo in trecento e il Canton Ticino aveva bisogno solo di quaranta maestri! Era il 1978.

Così, dopo aver fatto la maestra di canto e di sostegno pedagogico, dopo aver lavorato nelle scuole private della Città di Lugano e dopo aver fatto un'esperienza con un gruppo di ragazzi disabili all'OTAF, mi sono inventata una nuova professione: la Libraia. Era il 1984. Ho lavorato per otto anni alla Libreria dei Ragazzi di Mendrisio (fondata dall'Associazione Cultura Popolare di Balerna), con il bravissimo Claudio Origoni (il mio Maestro), poi, nel 1992, ho aperto una Libreria tutta mia a Lugano: LO STRALISCO.

Per decidere dove aprirla, ho preso la cartina di Lugano, ho fatto una crocetta sulle posizioni delle altre librerie e ho scelto un posto lontano da tutte le crocette: Viganello. Devo dire che questo quartiere vivace e popolare mi è piaciuto fin dall'inizio e se tornassi indietro, mi piazzerei di nuovo lì.

Visto che non ho mai amato l'aspetto commerciale di questo lavoro, ho iniziato subito a «uscire» dalla Libreria proponendo: incontri con bambini e ragazzi dove racconto storie e presento libri; conferenze con insegnanti e genitori dove trasmetto la passione per la lettura; lezioni sull'arte del narrare e sul mondo dell'editoria per ragazzi; collaborazioni con

giornali, televisione e radio. E, durante queste attività (che continuo a fare), la Maestra che c'è in me È FELICE E APPAGATA.

Ho seguito un corso di narrazione con Roberto Anglisani e, grazie a lui, ho scoperto la magia del narrare. Racconto storie negli Asili Nido, nelle Scuole dell'Infanzia, nelle Scuole Elementari, nelle Scuole Medie, nelle Scuole Superiori, all'Alta Scuola Pedagogica di Coira, agli adulti e nelle Case per Anziani. Sono esperienze diverse ma simili. Dopo il famoso incipit: «C'ERA UNA VOLTA...», gli ascoltatori vengono trascinati soltanto dalla mia voce, dai miei gesti e dai miei sguardi in un altrove dove tutto è possibile. Tutti -ma proprio TUTTI- fanno la faccia più bella che sanno fare e io mi nutro di quegli sguardi. I bambini, ogni volta, mi dicono cose nuove e sorprendenti. Arrivo a mani vuote e vado via con un sacchetto pieno di perle.

In tedesco c'è una parola meravigliosa per definire queste importanti esperienze di vita: «Erlebnis».

Ogni giovedì, dall'anno 1984 fino al 2020, sono andata a Milano ad acquistare le novità per nutrire la mia Libreria. Un tuffo settimanale nel vivacissimo mondo dell'editoria: gioia pura. Il 1° agosto 2020, però, c'è stato un grande cambiamento: ho venduto la mia Libreria e ho iniziato una nuova vita dove faccio SOLO LE COSE BELLE. Dopo quarantadue anni di LAVORO (la Libreria è ANCHE: fatture, contabilità, concorsi, IVA, dogana commerciale, rapporti con l'Economato, cassa, sconti, totali...) ho de-



ciso di smettere e di «andare in pensione».

Ma io continuerò sempre a leggere, a scrivere, a presentare libri e a fare corsi di narrazione e conferenze ma, soprattutto, A RACCONTARE STORIE.

In questo momento difficile e orribile per il mondo (non solo per una persona empatica come me, ma per tutti) rifugiarsi ogni tanto dentro una storia, può essere un buon «trucco» per sopravvivere.

Ogni tanto mi è capitato di paragonare la mia Libreria a

una Farmacia: il libro giusto al momento giusto può aiutare, in un passaggio complicato della vita!

Ma... come un farmacista, il libraio deve conoscere «le sue medicine»! Deve leggere tanto ed essere sempre aggiornato. Ora che non ho più la mia Libreria, adoro andare nelle altre librerie del Ticino a comperare libri! Devo dire che trovo sempre librai disponibili, preparati e competenti. Sono decisamente soddisfatta della mia vita.