

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

Arte e cura

Il seminario «Arte del curare» che si terrà fra 10 giorni a Lugano, si inserisce per la 24esima volta nei nostri appuntamenti annuali. Questa giornata non è rivolta ai soli professionisti ma anche a tutto il pubblico interessato, poiché la cura riguarda tutti noi. In cosa consiste veramente l'arte del curare e come può contribuire l'arte alle cure? Ovviamente nel curare è richiesta in primis la competenza professionale con una solida formazione e padronanza delle procedure diagnostiche e terapeutiche, oggi sempre più performanti. Ma questo non basta per curare bene, ci vuole capacità di mettersi nei panni del paziente, una sincera preoccupazione per il suo benessere che passa attraverso l'ascolto attento e la comprensione delle sue preoccupazioni e dei suoi bisogni. Con una parola oggi abusata ci vuole empatia e considerazione della persona nella sua interezza, rispettandone le peculiarità individuali con approcci personalizzati e garantendo la continuità delle cure nel tempo. Il far quadrare questo cerchio complesso non dipende solo da diplomi e titoli di studio professionale, si tratta di un'arte vera e propria. Un'arte che richiede apprendimento, ma soprattutto dedizione ed esperienza sul campo, ed è fatta di successi, insuccessi ed errori, un'esperienza che non si acquista semplicemente applicando alla lettera delle linee guida. E qui ha posto anche l'espressione artistica nelle sue più svariate modalità, arricchendo con il suo contributo le possibilità della cura. L'arte del curare è la combinazione di tutti questi elementi per creare un'opportunità di cura che va oltre il semplice trattamento medico, affrontando l'intera gamma di aspetti che influenzano il benessere della persona.

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

Un futuro radioso

di Cristina Bonzanigo

La RSI ha appena festeggiato una ricorrenza molto importante, 90 anni di radio con programmi speciali, serata evento, incontri, porte aperte negli Studi di emissione. Un successo travolgente con una partecipazione di pubblico eccezionale che ha dimostrato ancora una volta quanto è saldo il legame della RSI con il territorio e con la sua popolazione. Tutto ciò conferma che la radio è un mezzo di comunicazione fra i più adattabili, duttili, flessibili ed elastici. Un medium nato negli anni 30 che sta vivendo una quarta giovinezza e che sa mettere in risalto le sue grandi potenzialità in un rapporto costante e complementare con le innovazioni tecnologiche e con le nuove forme di comunicazione introdotte dalla digitalizzazione.

Un mezzo «caldo» come l'ha definito Mc Luhan rispetto alla televisione che lo studioso canadese definisce «fredda». Un mezzo che svolge molteplici funzioni di servizio, di informazione, di intrattenimento, di acculturazione e accrescimento del sapere, di partecipazione sociale, di formazione delle opinioni, di svago, di sottofondo sonoro. Mezzo che incontra il favore di tutti, dal pubblico più anziano ai giovani, una compagnia discreta che accompagna le nostre giornate senza monopolizzare la nostra attenzione perché impegna un solo senso, e non vista e udito come fa la televisione. Molto amato dai «grandi adulti» per usare un'espressione di Lidia Ravera perché è un antidoto della solitudine e attiva la sfera evocativa ed emotiva. E infatti Eugenio Finardi nella sua bella canzone sulla radio dice «Quando son solo in casa e solo devo restare c'è qualcosa di molto facile che io posso fare è accendere la radio e mettermi ad ascoltare... Con la radio si può scrivere, leggere o cucinare non c'è da stare immobili seduti lì a guardare. E forse proprio questo che me la fa preferire è che con la radio non si smette di pensare». La radio è un mezzo di comunicazione antico verso cui la maggioranza delle persone nutre una stima crescente. Un sondaggio realizzato dalla rete

dei servizi pubblici europei conferma che il 59 per cento dei cittadini europei ha grande fiducia nella radio e nelle parole che ascolta alla radio. Per quanto attiene ai social network il 63 per cento degli europei pur usandoli tutti i giorni non si fida. Questi dati indicano un fenomeno importante: abbiamo ancora un grande bisogno di ascoltare la voce della radio che sembra rivolgersi solo a noi. Inoltre quello che apprendiamo dalla radio attraverso il calore della voce e il potere suggestivo della parola nonché la sua visualizzazione mentale lo ricordiamo bene. Quindi la radio facilita la cosiddetta memoria di fissazione, ovvero la capacità di creare nuovi ricordi. Il motto «l'ha detto la radio» sacralizza l'autorevolezza dell'informazione. Quello che viene detto è avvenuto, è vero, è credibile. Secondo Carlo Simone, docente in teoria della comunicazione all'Università Cattolica di Milano, che ha

FOTOQUIZ:
Via Peri
o via Canova
a Lugano?
Risposta a
pagina 2



Foto della Redazione



pubblicato un interessante libro intitolato «Invecchiare on line, sfide e aspettative degli anziani digitali» gli anziani si stanno digitalizzando, aggiungono media, non li sostituiscono. Radio, Tv, Internet, Streaming, Social. La digitalizzazione aggiunge non rimpiazza. La radio nel corso della sua lunga esistenza ha cambiato molto i suoi stili, i formati della comunicazione sono diventati più leggeri, meno pesanti, quasi familiari, accessibili a un pubblico vasto ed eterogeneo e ha stimolato nell'ascoltatore la capacità di accendere il video interiore e quindi di immaginare, far sognare, e ricostruire la realtà. La radio è tutt'altro che sulla via di trasformarsi in un accessorio, ma attraversa in tutto il mondo occidentale fasi di rinnovamento e di rilancio. Il telefono ha permesso una comunicazione a una doppia direzione dall'emittente al ricevente e viceversa. Il colloquio in diretta col pubblico ha arricchito le trasmissioni del «parlato parlato» come ha rilevato il linguista Raffaele Simone ovvero di un parlato che non si attiene a forme o etichette prefissate, ma si esplica così come viene. Un parlato parlato diverso dal parlato scritto, più informale perché non è preventivamente controllato da chi lo adopera. L'arrivo dei social network ha introdotto un nuovo modo di fare radio che sfrutta la possibilità di avvalersi del contributo degli ascoltatori attraverso sms WhatsApp, si sono inoltre aperte nuove modalità di ascolto dei programmi attraverso pc, tablet, smartphone, nonché la possibilità di recuperare trasmissioni e contenuti on demand attraverso il podcast. Con l'avvento del podcast non occorre più giungere puntuali agli orari delle trasmissioni o sperare che vengano replicate, ognuno può scegliere che cosa ascoltare, quando e come, e farsi il suo palinsesto personale. Si è così avverato quello che profetizzava nel 1933 Bertold Brecht nel suo discorso sulla funzione della Radio. «La Radio potrebbe essere per la vita pubblica il più grandioso mezzo di comunicazione che si possa immaginare, uno straordinario sistema di canali. Potrebbe esserlo se fosse in grado non solo di trasmettere ma anche di ricevere, non solo di far sentire qualcosa all'ascoltatore, ma anche di farlo parlare, non di isolarlo ma di metterlo in relazione con gli altri. La radio dovrebbe quindi abbandonare il suo ruolo di fornitrice e far sì che l'ascoltatore diventi fornitore».

Alla Radio Svizzera di lingua italiana sono stata responsabile per molti anni di una cosiddetta fascia del primo programma «Mille voci», il settimanale di tutti i giorni, in onda ogni mattina in diretta fra le nove e mezzogiorno con la partecipazione del pubblico. Una trasmissione «calda» che ha abituato il pubblico a intervenire da pari a pari, a mettere alla prova le proprie idee, a esprimere le proprie opinioni. Un'esperienza feconda sia intellettualmente che umanamente che mi farà sempre credere nella formidabile capacità dialogica della radio interattiva, nel suo rapporto duraturo e permanente con il pubblico, nella sua peculiarità di saper esprimere l'orizzonte dell'epoca che stiamo vivendo.



L'arte del curare ieri, oggi, domani

24° seminario

martedì 26 settembre 2023
9.00 - 16.00

Palazzo dei Congressi

Piazza Indipendenza 4
Lugano

ISCRIZIONI A

chiara@swissoncology.com

E PAGAMENTO TRAMITE POLIZA QR

ENTRO IL 22.9.2023.



Conto / Pagabile a
CH39 3000 5247 Q579 6206 0
Fondazione di Ricerca Psico-oncologica
via Fogazzaro 3
6900 Lugano

**NON SARÀ PIÙ POSSIBILE
PAGARE SUL POSTO.**

Prologo

Claudio Moneta,
attore, Milano

L'arte del curare da Ippocrate a Pasteur

Bernardino Fantini,
storico della medicina, Ginevra

Dallo stetoscopio alla scansione virtuale. Il tramonto dell'arte del curare?

Marco Bobbio,
cardiologo e scrittore, Torino

Le prodezze del Dott. A.I. (artificial intelligence)

Paolo Attivissimo, giornalista informatico e divulgatore scientifico, Lugano

Razionalità, creatività, bellezza

Riccardo Blumer,
architetto e designer, Mendrisio

L'espressionie artistica nelle cure palliative

Claudia Gamondi,
primario cure palliative CHUV, Losanna

Mens sana in corpore sano

Giovanni Pedrazzini, cardiologo e decano facoltà biomedicina USI, Lugano

La danza che cura

Laura Pezzenati,
danzaterapia clinica, Milano

Percorrendo la cura con l'arte

Dominique Kuhlen, neurochirurgo e Chief Clinical Officer Gruppo Hirslanden

Conclusioni

Graziano Martignoni,
psichiatra e psicoanalista, Lugano

Epilogo

Claudio Moneta, attore, Milano

Risposta FOTOQUIZ Via Canova, MASI Palazzo Reali.

Edificio storico nel centro di Lugano, donato al Cantone da Secondo Reali, diventato, dopo la sua ristrutturazione globale nel 2019, una delle sedi espositive del MASI (Museo d'arte della Svizzera Italiana).





Programma Incontri per pazienti e familiari 2023-24

CORSI E ATELIER

- Burraco
- Le mani in pasta
- Visita all'atelier dell'artista
- Confezione corona d'avvento

ATTIVITÀ FISICA IN GRUPPO

- Nordic Walking
- Acqua GYM

CONCERTO

- Cantori delle Cime

CONSULENZE

- Consulenza d'immagine personale
- Consulenza di trucco

Informazioni e iscrizioni

Giada Cometta Balmelli,
coordinatrice Triangolo Sottoceneri
tel: 076 543 24 49
email: sottoceneri@triangolo.ch

LE MANI IN PASTA

Corso con il panettiere **Amanzio Marelli**.
Fare il pane in modo semplice divertendosi!

Incontri
giovedì ore 14.00 - 16.30
presso Tamborini Vini
Via Serta 18, Taverner

Partecipazione a tutti gli incontri o a scelta:
9 novembre pani ai semi, pani per le diete
23 novembre panini per aperitivi, pani e
trecce salate
14 dicembre frollini speziati, degustazione
di panettoni
11 gennaio chiacchiere e prodotti di
carnevale
25 gennaio pani decorati, pasta dolce,
Nussgipfel, lumache,
veneziane
8 febbraio incontro con un confettiere.

Costo CHF 10.- a pomeriggio

CONFEZIONE CORONA D'AVVENTO

Costruiamo insieme una corona dell'avvento

Incontro
giovedì ore 13.30 - 17.00
Sala conferenze della Clinica Sant'Anna
Sorengo

30 novembre

Costo CHF 15.- per materiale

Iscrizione entro il 15 novembre
posti limitati

BURRACO

Gioco di carte dove 4 giocatori
si affrontano in 2 coppie.
Si gioca con 2 mazzi
di carte francesi,
è parente della canasta,
molto semplice.



Incontri
giovedì ore 14.00 - 16.00
Canvetto Luganese
Via Siemen 14, Lugano

21 settembre burraco 1
28 settembre burraco 2

In seguito il gruppo deciderà la frequenza
degli incontri

VISITA ALL'ATELIER DELL'ARTISTA

Atelier di artisti ticinesi.

Incontri
sabato ore 10.00 - 12.00

Partecipazione a tutti gli incontri o a scelta:

14 ottobre con il pittore **Gianni Realini**
via Rampiga 1, Barbengo.
9 marzo con il pittore **Cesare Lucchini**
via Ponte di Valle 16, Davesco
27 aprile con lo scultore **Ivo Soldini**
via Abbonati 8, Ligornetto



NORDIC WALKING

Con **Susanne Schenk**
Il Nordic Walking è una camminata naturale
con il supporto di due appositi bastoni che
offre tantissimi benefici.
Semplice, dolce e divertente, si pratica all'aria
aperta, fa bene al cuore e alla circolazione,
rafforza braccia e spalle e migliora la postura
della schiena.

Martedì ore 14.00 - 15.30
Luogo da concordare ogni volta.

Inizio 5 settembre e poi settimanalmente



ACQUA GYM

con **Luisa Marelli**
Grazie all'acquagym, potete migliorare
flessibilità, agilità, equilibrio e forza fisica.
Un gradevole massaggio creato dai vostri
stessi movimenti aiuta a ridurre la ritenzione
idrica. Divertiamoci a ritmo di musica!
Non è necessario saper nuotare.

Giovedì ore 10.30 - 11.15
piscina del Parco Maraini
via Massagno 32, Lugano

Costo CHF 10.- a lezione

Inizio 5 ottobre e poi settimanalmente



CONCERTO

Concerto di beneficenza con i Cantori delle
Cime di Lugano a favore dell'Associazione
Triangolo

Chiesa di Sant'Antonio a Lugano

Domenica 4 febbraio ore 17.00 - 18.15



CONSULENZA D'IMMAGINE INDIVIDUALIZZATA

Con **Antonella Marzo Cantarelli**
Lo sapevi che in base al colore della tua pelle
e dei tuoi occhi hai dei "colori amici" che
ti valorizzano, altri invece che non dovresti
avere nel guardaroba?



CONSULENZA DI TRUCCO

Con lo studio estetico **Beautyoflake** a
Paradiso.
Vuoi imparare a disegnarti le sopraciglia
e valorizzare i tuoi occhi?
Sarai aiutata nella scelta dei trucchi più
indicati per te.
Inoltre, con grande piacere, il Centro dà
la possibilità alle pazienti dell'associazione
di usufruire di uno sconto del 50% su tutti
i trattamenti.



Le consulenze sono gratuite

www.triangolo.ch



Volontariato
Servizio sociale
Servizio psico-oncologico
Servizio cure palliative domiciliari

Offerte

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

L'INTERVISTA

di Luciana Caglio

Chiara Soloni: cure palliative il malato ridiventa una persona

A prima vista, almeno dal profilo sociale e sanitario l'ottimismo si giustifica. La longevità ci garantisce un supplemento di vita ancora godibile e redditizio sul piano economico. I turisti anziani affollano città d'arte e spiagge. Ma, soprattutto, la salute sembra persino un diritto acquisito. Malattie gravi, tumori compresi, sono spesso curabili. Sin qui l'immagine che paesi evoluti come la Svizzera si compiacciono di esibire con orgoglio. Immagine non campata in aria, ma frutto di strutture ben funzionanti, grazie alle acquisizioni tecnologiche e farmacologiche, ai contatti internazionali, all'informatizzazione; le prestazioni mediche hanno raggiunto un grado di efficienza, per certi versi spettacolari. La salute, insomma, affidata alle macchine, manovrate da specialisti.

Ora, in quest'evoluzione, il paziente rischia di diventare un oggetto destinato alla sperimentazione. Certo, l'obiettivo rimane sempre la sua guarigione. Però è rivolto a un organo del corpo, nella sua fisicità, ignorando la persona nella sua complessità. Proprio qui si è aperto lo spazio per le cure palliative. Una conquista, i cui esordi risalgono alla seconda metà del secolo scorso. Grazie al coraggioso intuito d'avanguardia di pioniere, che segnarono la storia della medicina contemporanea. A Londra, nel 1967, l'infermiera Cicely Saunders, addetta alla cura dei pazienti oncologici del St Christopher Hospital, si rese conto che, per essere realmente efficace, l'intervento terapeutico non poteva trascurare la sofferenza d'ordine morale, affettivo e sociale del singolo paziente. Una lacuna da colmare mobilitando mezzi scientifici e sensibilità umana. Nel 1958, la psichiatra zurighe Elisabeth Kübler Ross, che aveva operato anche in Ticino, lanciò un grido d'allar-

me clamoroso, com'era nel suo stile. A Chicago i malati terminali aspettavano la morte isolati, nascosti. Implicitamente simboli di una sconfitta medica. Insomma, costretti a togliere il disturbo. A quest'esperienza, la Kübler Ross reagì sviluppando ricerche sociologiche e filosofiche note e anche discusse sul piano mondiale. Per certi versi un'anticipatrice di teorie sessantottine e ambientaliste. Fatto sta che le cure palliative sono riuscite a ottenere la credibilità che merita una terapia in grado di percepire i sintomi di una sofferenza segreta, strettamente individuale. Creando una forma di relazione specifica con il paziente: vicinanza ma non invadenza. Insomma, professionalità.

In questo ruolo si identifica, a pieno titolo, Chiara Soloni che, dal 2018, svolge la sua attività nell'ambito dell'Associazione Triangolo.

Dopo gli studi a Bergamo e a Brescia, Chiara Soloni ha portato in Ticino un'affabilità prettamente lombarda, preziosa per svolgere un lavoro che privilegia i contatti umani. La definisce «sartoriale». E ce lo spiega in un amichevole colloquio.

Come va inteso il termine sartoriale che, di solito, concerne un abito, un prodotto artigianale su misura rispetto al cliente, diventando un'arte? Il termine arte sottintende la sensibilità creativa necessaria per adeguarsi a situazioni individuali diverse. Ciò che avviene appunto in un intervento terapeutico personalizzato.

Persino l'abito d'alta moda, a volte, non riesce a soddisfare le aspettative del cliente, nel suo caso il paziente. Anche la cura palliativa è esposta al rischio di una mancata



Chiara Soloni

intesa con il paziente? Può succedere, ma si tratta di casi ormai rari, in un ambito che, da decenni, ha superato la fase sperimentale. In questi casi la comunicazione è fondamentale, in quanto le attese disattese del paziente e della sua famiglia vanno chiarite per poter lavorare in un progetto di cura e di benessere comune con obiettivi chiari e definiti in cui il centro del percorso è la persona e non un protocollo o una flow-chart.

Qual è, in generale, l'atteggiamento dei familiari del paziente nei confronti dei palliativisti? Da parte dei familiari si deve parlare di una piena collaborazione: la consapevolezza che i palliativisti contribuiscono, se non a evitare, a rendere sopportabile la sofferenza ma soprattutto ricercano insieme una qualità di vita degna e dignitosa nel pieno rispetto delle scelte della persona stessa.

Toccando un punto sensibile nell'opinione pubblica: in che misura le cure palliative ricorrono a sedativi? In altre parole: inducono dipendenza? I sedativi rappresentano una classe di farmaci utilizzati per il trattamento dei sintomi.

Quando sono presenti sintomi disturbanti o invalidanti per la persona, questi devono essere trattati in base alle aspettative ed obiettivi del paziente stesso. In questi casi il periodo di utilizzo è limitato e quindi di solito la dipendenza non è questione o problematica prioritaria.

Per concludere, è inevitabile interrogarsi sulla figura del medico: che ha cambiato connotati. Il "scieur datur" di un tempo, se ha perso autorevolezza dal profilo sociale, ha conquistato potere sul piano specialistico e tecnologico. Spesso, stenta a comunicare con il profano. Anche qui si apre uno spazio per l'addetto alle cure palliative? Indubbiamente, il medico e gli infermieri palliativisti sono gli specialisti che attraverso il tempo di dialogo ricercano insieme al paziente ed alla sua famiglia il benessere della vita nel percorso di malattia. Si tratta di un ruolo in divenire. Che contribuisce ad avvicinare chi dà e chi riceve la cura: insieme nell'affrontare la malattia, condizione che, in un passato non lontano, poteva separare. Oggi la scelta di cura e di benessere di vita va condivisa nel rispetto delle scelte del paziente.