Zeitschrift: La Croix-Rouge suisse
Herausgeber: La Croix-Rouge suisse
Band: 78 (1969)
Heft: 5

Rubrik: Croce Rossa nel Ticino

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Per la terza volta, il torpedone dell'amicizia della Croce Rossa per la gioventù inaugurato nel 1965 è venuto questa primavera nel Ticino. Proprio nel Ticino il conta-chilometri ha segnato il 100.000e chilometri di percorso. Una tappa invidiabile dalla quale partiamo per gli sviluppi futuri di questa azione.

Croce Rossa nel Ticino

Una giornata gioiosa per i motulesi di Sorengo

Cora Carloni

Sempre, quando arrivo sul nostro piazzale da qualche corsa obbligata in macchina, se incontro un bambino spastico che si trascina sul triciclo o si dondola sulla carrozzina, ecco il primo saluto: *Mi porti in macchina un'altra volta?*
L'andare «in macchina» in una macchina che non richiede da loro nessun sforzo e permette di vedere ogni volta quello che c'é di bello fuori del nostro giardino, è il gran desiderio dei nostri bimbi spastici, obbligati alla quasi immobilità dalla paralisi che in diverse forme li ha colpiti...
Si può quindi immaginare la gioia, il bisbiglio, l'attesa ansiosa dopo l'annuncio: «*Domani viene il grande torpedone dell'amicizia, che i ragazzi di tutta la Svizzera hanno regalato alla Croce Rossa, per portare a passeggio tutti i bambini della Casa Nuova*» (che è poi la casa degli spastici, dei paralizzati in genere...).
Purtroppo, al momento dell'annuncio, pioveva a dirotto, pioveva anche quando, andando a letto, avevamo messo sui letti gli abiti belli per il viaggio. Ma la Provvidenza a noi vuol bene e la fiducia dei ragazzi è tato grande che la nostra promessa per il sole dell'indomani non poteva andare a vuoto.
Sicchè fu naturale che mercoledi mattina il sole splendesse radioso a favorire la giornata straordinaria per tutti...

La grande macchina gialla arrivò sul piazzale e fu pigiata di bimbi e carrozzelle e assistenti, e quando non bastò più, la segui anche il nostro pulmanino per il vestiario e le provviste necessarie. Quella partenza meritava un pubblico più numeroso di noi, tanto era emozionante e canora...

Il torpedone si avviò su per il Ceneri, scese l'altro versante, si indirizzò a Bellinzona, sali al castello sognato: tutto un viaggio di sorprese e meraviglie che fini col passaggio del ponte levatoio e l'ammirazione dei cannoni e delle palle di pietra e degli archibugi pesanti e delle finestre a grata a chiuder le prigioni spaventose: proprio come nella storia di Robin Hood. Credete voi che le carrozzelle fossero d'impiccio, che le mani ciondoloni impedissero di ammirare mura e merli su cui i più arditi potevano passeggiare allegramente? Neppur per sogno...

La ci volle tutta a richiamare all'ordine la truppa, a rimetterli su sul torpedone che aveva le sue esigenze di orario... E quando tutti furono pronti, via per il pranzo preparato apposta per loro in quel di Giubiasco.

Poi, il pomeriggio, ancor più festoso per l'invito speciale, alla grande casa di campagna del prof. Sargenti, popolata di bestiole grandi e piccole quali i nostri bimbi non avevano mai viste...

Cavalli e pony su cui cavalcare, cagnolini da ruzzolare insieme sul prato, porcellini d'india cui porgere l'erba, conigli, pulcini e anche la pecora di lana morbida e la capra dalle corna acute...

E li, sul prato, sotto il più bel sole d'aprile, serviti di bevanda, di gelato, di merendina: dove trovare altrove un simile paradiso terrestre?
Sicchè nessuno s'accorgeva che l'ora diventava tarda e il torpedone reclamava la fedeltà al suo orario...
Per bimbi costretti lunghe giornate su carozzine e banchi di scuola, era ben festa grande distendersi sul prato, tra l'erbetta ancor tenera e chiamare le bestiole per nome e divertirsi con esse come dei giocattoli vivi.

Tanto che quando si parlò di tornare sul carrozzone ci fu un cagnolino che ad ogni costo nessuno volle abbandonare, e il cagnolino segui la comitiva a Sorengo ed ancor oggi saltella sul

— *Tornerà ancora un'altra volta, quella macchina gialla?* — mi chiede un bimbo quando vado come d'abitudine a dargli la buona notte...
— *Certo, tornerà l'anno venturo e faremo un viaggio ancora più lungo...*
— *Ma quando è l'anno venturo?*

La stagione della sete

Spegnerla in modo razionale per proteggere la nostra salute

Cos'è la sete?

Questa domanda può sembrare superflua: la sete infatti chiede più rapidamente di essere estinta che di essere spiegata! Tuttavia è necessario conoscere un pò il meccanismo della sete per essere in grado di estinguerla nel miglior modo possibile.

La sensazione della sete che si manifesta quando abbiamo la bocca secca e la lingua impastata è un avvertimento che la concentrazione in sale del liquido interstiziale nel quale affondano tutte le nostre cellule ha raggiunto un grado troppo elevato. Questa concentrazione è dovuta sia alla perdita di grandissime quantità d'acqua con la traspirazione, ad esempio, sia all'assorbimento di una eccessiva dose di sale di cucina nel cibo.

Gli scambi d'acqua sono molto importanti nell'organismo. Il corpo umano contiene il 66 per cento d'acqua il che equivale — ad esempio — a 50 litri per un uomo di 75 chilogrammi. Quest'acqua si rinnova interamente ogni dieci giorni. Di questi 50 litri, 35 rappresentano il liquido cellulare, dieci litri il liquido interstiziale e cinque litri formano il sangue.

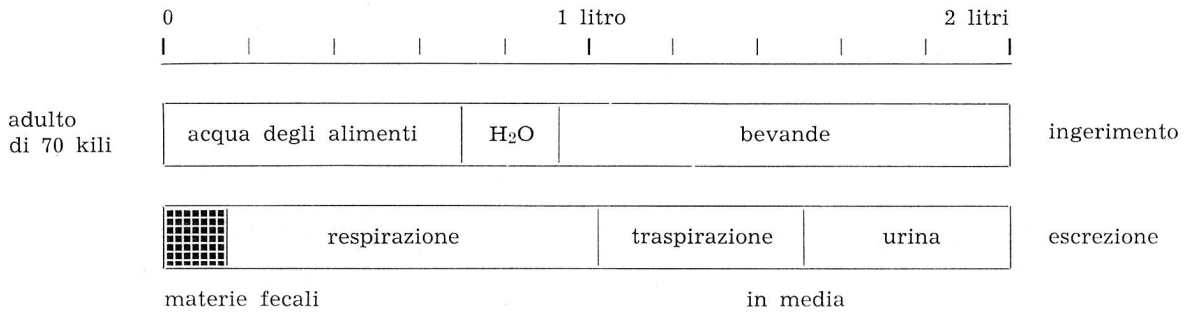
Allorchè si ha sete, sono interessati l'assieme dei liquidi extra-cellulari comprendenti il sangue e il liquido interstiziale. Allorchè la loro concentrazione aumenta, la pressione osmotica provocata dalla differenza di concentrazione di sali minerali da una parte e di membrane cellulari dall'altra, fa scattare il meccanismo della sete: l'equilibrio è rotto e l'organismo cerca allora con tutti i mezzi di ristabilirlo.

Il nostro bisogno quotidiano in acqua è relativamente elevato, poichè si tratta di sostituire integralmente l'acqua eliminata con la traspirazione e la perspirazione (respirazione cutanea), da una parte, e dall'urina e dalle materie fecali dall'altra parte, in modo che la quantità totale di liquido extra-cellulare resta sempre la stessa.

Ciò rappresenta uno scambio giornaliero di 2—2½ litri per un adulto, e di 7 decilitri per un neonato di sette chili. Queste quantità possono variare a seconda della temperatura e del lavoro che si compie, ma tuttavia non superano mai i quattro litri. Per i neonati e i bambini, bisogna tener conto anche del fatto che la perspirazione è molto più accentuata di quella dell'adulto in quanto la loro superficie corporale è il doppio, proporzionalmente, del loro volume totale. Un bambino privato di bevande esaurisce la sua riserva di liquido interiore e muore entro cinque giorni, mentre l'uomo può sopravvivere dieci giorni poichè la sua perspirazione è meno rilevante. E' evidente che non si tratta di bere 2—4 litri di liquido al giorno!

La tabella che riportiamo qui sotto dimostra che una buona parte di questi bisogni in acqua è soddisfatta dall'acqua contenuta nel cibo.

Ripartizione idrica giornaliera in un adulto



Anche i cibi più secchi e spessi contengono dell'acqua, la frutta e l'insalata ne sono evidentemente molto ricche; è appunto per questo motivo che quando fa caldo è raccomandabile mangiarne ancora maggiormente.

Il piccolo spazio riservato all'H_2O nella tabella riportata sopra tien conto dell'acqua prodotta nel corso del metabolismo, col deterioramento degli alimenti energetici in acqua e in gas carbonico. Si sa, ad esempio, che una molecola di glucosio dà cinque molecole di acqua e di gas carbonico quando è bruciata nell'organismo:

$$C_6H_{12}O_6 \text{ ———— } 6H_2O + 6CO_2$$

Così, un grammo di glucido fornisce 0,5 ml d'acqua, un grammo di lipido 1 ml d'acqua e 1 gr di protido 0,3 ml d'acqua.

Si constata dunque che gli alimenti coprono più della metà dei nostri bisogni in acqua.

Per il resto l'acqua delle fontane potrebbe essere sufficiente come principio. Tuttavia, quando si traspira molto, si elimina anche cloruro di sodio (sale di cucina) e sali minerali che vanno sostituiti. E' appunto a questo momento che i succhi di frutta naturale, veri sieri vegetali, sono il miglior mezzo di compensazione.

Come ci si disseta?

La moda di consumare varie bevande proposte dal commercio, grazie alla propaganda, si è ormai imposta ovunque. Si consumano in media oltre 50 litri per persona all'anno. L'importante è saper scegliere fra così tante proposte allettanti, in modo da riuscire a trovare la migliore per la nostra salute. La composizione e la provenienza di queste varie bevande hanno pertanto un'importanza notevole.

	acqua	prot.	HC	Cal.	vitamine	K	Ca	Fe	P	Na
SUCCO DI MELA	87	0,1	13	50	A, B_1, B_2, B_6, C	100	6	0,5	10	1
SUCCO D'UVA	81	0,4	18	67	B_1, B_2, B_6, C, PP	120	10	0,3	10	1
LIMONATA (in media)	88	0	12	48	0	0,6	0	0	0	0,4
SUCCO D'ARANCIO	86	0,6	13	45	A, B_1, B_2, C	190	19	0,4	23	0,5
SUCCO DI LIMONE	91	0,5	7,7	24	B_1, AP, C	142	14	0,3	14	1,5

Acqua, proteine, idrati di carboni (zuccheri), in grammi per 100 g di succo.
K = Potassio, Ca = Calcio, Fe = Ferro, P = Fosforo, Na = Sodio, in milligrammi per 100 g di succo.

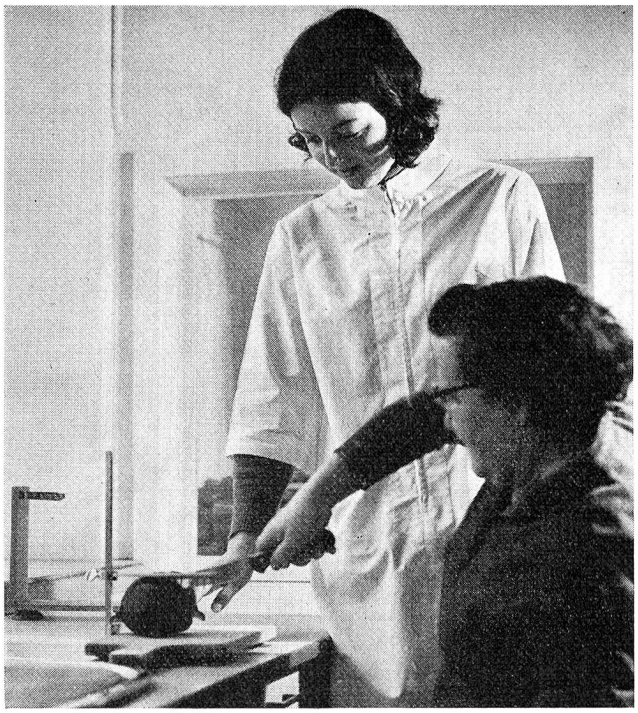
Non dormite troppo: sette ore bastano

(che peccato! n. d. r.) Le ultime informazioni riguardanti le ore di sonno, e la loro influenza sull'organismo, provengono da Washington. Negli Stati Uniti si publicano statistiche riguardanti i risultati delle visite mediche subite da anni, durante gli ultimi 6 anni. L'Associazione americana per la lotta contro il cancro ha costatato che nove a dieci ore di sonno sono nocive alla salute, mentre sette sono ampiamente sufficienti. Il numero delle crisi cardiache cui sono andati soggetti gli uomini di cinquanta anni che dormono nove ore per notte, è doppio di quello registrato in uomini della stessa età che riposano soltanto per sette ore. Le persone che dormono in media dieci ore il giorno, sono quattro volte più esposte agli attacchi di cuore che non le altre. Sono statistiche che non abbiamo la possibilità di controllare: ve le offriamo per pura curiosità.

TRANSPORTS et VOYAGES
dans le monde entier avec

Bâle, Brigue, Buchs, Chiasso, Genève, Romanshorn, St-Gall, St-Margrethen, Schaffhouse, Vallorbe, Zurich

L'ergoterapia per donne di casa parzialmente invalide



I gesti più semplici, compiuti da una donna di casa per tutta la vita, senza che lei stessa abbia dato loro eccessiva importanza, possono divenire un'aspirazione alla quale si tende con tutte le proprie forze. Lavare i piatti, stirare, scopare, fare il bucato (con la lavatrice ora...) cose di ogni giorno. Ma se la malattia colpisce diventano impossibili. Tutta la casa, di conseguenza, ne soffre. Era dunque inevitabile che da ogni parte si pensasse a dare a queste donne anche una minima possibilità di superare le difficoltà e di ritornare ad essere quel «perno» della casa, della famiglia, senza il quale niente può funzionare normalmente. La moglie, la madre, la donna sola invalida è attualmente posta in grado di svolgere determinate funzioni, nonostante l'invalidità, grazie all'ergoterapia ed ai mezzi moderni di aiuto che le vengono offerti dall'ergoterapista. La Croce Rossa svizzera, insieme a diverse altre associazioni nazionali, si preoccupa molto della situazione di questi ammalati e tende a sviluppare al massimo i centri di ergoterapia. Nel Ticino esiste quello fondato dalla Croce Rossa sezione di Lugano, al quale anche il singolo può far ricorso. Di tale centro e delle possibilità di sviluppo si è parlato ampiamente alla conferenza dei presidenti della Croce Rossa svizzera, sezioni ticinesi, svoltasi il 19 di aprile a Lugano in quanto il bilancio della Croce Rossa per il 1969 fa per la prima volta posto all'ergoterapia. Le sezioni avranno così a disposizione mezzi diversi da quelli provenienti dal Fondo sezioni, al momento in cui decidessero di sviluppare l'ergoterapia sul loro territorio.

Le altre istituzioni di assistenza e l'ergoterapia

Durante un incontro svoltosi nell'ottobre del 1968 i segretari centrali di Pro Infirmis, della Fondazione svizzera per la Vecchiaia e della Lega svizzera contro il reumatismo hanno proposto che la Croce Rossa svizzera consideri l'ergoterapia ambulatoria come un compito specifico da sviluppare con intensità. Tale aspetto di applicazione dell'ergoterapia corrisponde ad un compito urgente. È risultato chiaro e necessario che le esperienze fatte dalla Croce Rossa servano al momento di fondare nuovi centri. Da parte loro, Pro Infirmis, la Fondazione svizzera per la Vecchaia e la Lega svizzera contro il reumatismo concentreranno la loro attività sull'assistenza sociale individuale, che sarà assunta da assistenti sociali professionali. Tale attività potrà in seguito essere completata con l'attività delle assistenti volontarie Croce Rossa. Spetterà alla Commissione della Croce Rossa svizzera, appena costituita, per l'ergoterapia sotto la presidenza del prof. B. Steinmann, di Berna di stabilire un piano per lo sviluppo dell'ergoterapia su tutto il territorio svizzero e di sottoporlo per approvazione al Comitato centrale. La stesura di tale piano dovrà avvenire in collaborazione con le sezioni CRS e le Istituzioni interessate.

La spesa per il trattamento

La Croce Rossa non è in grado di assumere le spese dei centri e del trattamento gratuito dei pazienti. Si sta perciò studiando, anche nel Ticino, il modo di giungere a far riconoscere la necessità di tali cure anche dalle Casse ammalati: nel Ticino e in tutta la Svizzera, poichè l'ergoterapia essendo stata introdotta soltanto da poco tempo quale sistema di cura per vasti gruppi della popolazione, ancora si è in dubbio per quanto riguarda il modo di finanziamento. Alcune assicurazioni e alcune istituzioni contribuiscono alle spese di trattamento. Le indicazioni seguenti sono utili per chi dovesse trovarsi nelle condizioni di fa ricorso alle cure dell'ergoterapista:

Assicurazioni

- Assicurazione invalidità soprattutto per le massaie handicappate

  (Convenzione tariffaria CRS Assicurazione invalidità)
- Suva
- Assicurazione militare federale — Sono in corso trattative per stabilire le tariffe
- Cassa svizzera di riassicurazione per lunghe malattie (per pazienti paralizzati assicurati presso una Cassa malattie)
- Convenzione tariffaria CRS con queste associazioni
- Assicurazione malattie e infortuni private
- Cassa malattia (possono pagare, ma non vi sono obligate fino a quando l'ergoterapia non sarà riconosciuta come prestazione obbligatoria)

Istituzioni di assistenza sociale

Pro Infirmis, Fondazione per la Vecchiaia e la Lega contro il reumatismo sono disposte a contribuire alle spese di trattamento.

Pazienti

Che possono pagare personalmente per i trattamenti in ospedale e nelle case di riposo.