

Primavera 2021

Salute

rivista per la salute e la qualità della vita

con
concorso
▶ pagina 10

Vivere e morire

Intervista

Christof Arn:
di etica e
di morte

Assistenza spirituale

Affrontare
l'ultimo viaggio
dignitosamente

Migrazione

Così
l'integrazione
riesce

Sommario

- 3 Morire è parte della vita** Editoriale del Consigliere di Stato Peter Peyer
- 4 «Anche la morte può essere accolta»** Intervista con l'esperto di etica Christof Arn
- 7 Un mantello protettivo** «palliative gr» accompagna persone nell'ultima fase della vita
- 8 Morire ha molto a che fare con la vita** Susanna Meyer Kunz è guida spirituale all'ospedale, ma si vede anche come una levatrice
- 11 «Verdamp lang her – Addio e arrivederci»** Marianne Lüthi va in pensione a metà anno
- 11 Quanto vi piace la nostra rivista?** Rispondete alle nostre domande sulla rivista Salute e diteci la vostra opinione
- 12 Soddisfare le pluralità della vecchiaia con la pluralità** Il servizio specializzato per l'integrazione consiglia e sostiene in caso di domande sull'integrazione
- 14 Lontani dalla terra natale, ma non senza patria** Yogarani Srirankan desidera invecchiare nei Grigioni
- 16 Qui c'è qualcuno che vi telefona** Telefonate di contatto aiutano in tempi di solitudine
- 17 «Sono sempre ancora fiduciosa per quanto riguarda le vacanze estive»** Intervista con la medica cantonale Marina Jamnicki
- 20 Ricetta Tamil** Curry di pollo con ceci



Un mantello
protettivo

7



«Verdamp lang her –
Addio e arrivederci»

11



«Sono sempre ancora
fiduciosa per quanto
riguarda le vacanze
estive»

17

Impressum

Editore: Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni Promozione della salute e prevenzione, Hofgraben 5, Coira, telefono 081 257 64 00, e-mail gf@san.gr.ch

Redazione: Driftwood | The Content Company, Coira, www.driftwood.one

Grafica: Stilecht Andreas Panzer, Coira, www.stilecht.ch

Fotografie: immagine di copertina, pagine 2 (in alto), 13, 19: Adobe Stock
Pagine 2 (al centro e in basso), 3, 8, 9, 10, 14, 15, 17, 18: Caroline Staeger
Pagine 4, 5, 6: Alex Tobisch

Pagina 7: palliative gr

Pagina 16: HEKS

Stampa: Copier- und Druck Centrale AG, Coira, www.cdc-chur.ch

Tiratura: 5000 es. tedesco / 1500 es. italiano

È possibile ordinare la rivista a titolo gratuito su www.bischfit.ch/salute.



Editoriale

« C'è una terra per i vivi e una terra per i morti il cui ponte è, appunto, l'amore, l'unico sopravvissuto, l'unico significato. »

Thornton Wilder

Morire è parte della vita

Care lettrici e cari lettori, le transizioni sono parte integrante dell'esistenza umana. Nascere, diventare adulti, entrare nella vita professionale, costruire una vita di coppia o fondare una propria famiglia, andare in pensione – e prima o poi morire. In circostanze del genere spesso e volentieri si parla in un linguaggio figurativo: «fare un grande passo», «transitare da una soglia all'altra». In tutte le culture, con i più svariati contesti religiosi o spirituali, le persone cercano forme e riti che permettano di strutturare la transizione. L'ultima transizione nella vita, la morte, spesso viene definita come «passaggio». La presente edizione di «Salute», dal titolo «Vivere e morire», è dedicata proprio a questo tema. Le transizioni possono dare un senso di insicurezza, perché ci inoltriamo in aree sconosciute e non sappiamo che cosa ci aspetta. Richiedono coraggio – o perlomeno una grande fiducia.

Siamo consapevoli che confrontarsi con il processo di morte e con la morte non è cosa leggera e incute paura. E proprio per questo riteniamo che sia importante approfondire la tematica e parlarne con altre persone, i familiari e le persone vicine. Non solo adesso in piena pandemia di coronavirus, ma fondamentalmente per avvicinarsi all'ultimo viaggio della nostra vita, come possibilità per ultimi chiarimenti.

Come vorrei morire? Desidero un sostegno medico oppure occorre rinunciare a misure che permettono di restare in vita artificialmente? Chi mi deve accompagnare nella morte e in quale forma? Domande che ognuno di noi dovrebbe porsi e alle

quali dovrebbe rispondere. Affinché gli altri sappiano che cosa Lei ne pensa e che cosa necessita o desidera.

Nella presente rivista osserviamo la morte da diverse angolazioni: con gli occhi di una guida spirituale all'ospedale, dal punto di vista di persone che accompagnano altre persone nella morte, ma anche del medico cantonale e dell'etica. Morire è parte della vita. È pertanto importante esserne consapevoli. O come lo esprime l'esperto di etica Christof Arn nell'intervista: «Anche la morte può essere accolta».

Un'ulteriore questione trattata nella presente edizione è: come ci si sente da «straniera/o» in Svizzera? Proprio nella vecchiaia emergono nuove domande – tra l'altro anche in relazione alla morte – e forse affiorano persino la paura o la nostalgia della terra nativa. Il servizio cantonale specializzato per l'integrazione funge in questo contesto da piattaforma di mediazione per ottenere sostegno e consulenza.

Vi auguro una lettura che stimoli la riflessione e la discussione.

Peter Peyer, Consigliere di Stato

Direttore del Dipartimento di giustizia, sicurezza e sanità dei Grigioni

«Anche la morte può essere accolta»

Prof. Dr. Dr. Christof Arn è esperto di etica. Certo anche di professione, ma l'etica la vive soprattutto in quanto persona. I suoi titoli dimostrano la sua conoscenza approfondita di ciò che altri quasi non riescono a cogliere. Il 53enne mette concretamente in pratica l'etica, per noi un concetto astratto e teorico. Grazie a questa disciplina ha già fatto pace con il suo possibile trapasso.

A colloquio con Christof Arn, di Alex Tobisch



Salute: Signor Arn, Lei è uno studioso di etica. Che cosa fa esattamente?

Christof Arn: lo studioso di etica, chiamata anche filosofia morale, è un sostenitore nell'ambito delle decisioni per le quali i valori sono rilevanti. La morale, o meglio ancora la mia morale, risulta da tutti i miei valori e norme messi insieme. In quanto persona mi baso sulla mia morale, mi ci attengo. L'etica è quindi la riflessione della morale. Naturalmente, non sono l'unico ad avere valori e norme, si trovano anche nella società in quanto tali o ad esempio in un'organizzazione. Anche in questi ambienti esiste un'immagine di ciò che è «giusto e importante».

Una disciplina molto teorica, mi pare.

Prima di prendere decisioni, consapevolmente o inconsapevolmente, consultiamo i nostri valori e le norme per prendere la decisione giusta. Se per decisioni difficili determinati valori e norme si contraddicono, occorre riflettere e scoprire quale di questi valori vada maggiormente ponderato, o come possiamo combinare tali valori e norme. Per questo, «l'etica» la conosciamo dalla vita di tutti i giorni.

La riflessione ha qualcosa di orientato, per così dire, «all'indietro». Col senno di poi ci sentiamo sempre più furbi.

Io direi che nella maggior parte dei casi agiamo in modo intuitivo e non necessariamente consapevole e riflettuto. E va bene così, spesso funziona bene. Del resto, non avremmo nemmeno la forza di riflettere esattamente su ogni singola decisione. Quando però si tratta di decisioni di una certa portata, in tanti casi sarebbe sicuramente vantaggioso prendersi prima il tempo di riflettere.

E allora Lei entra in gioco in quanto «esperto di etica»?

Sì, anche. Ad esempio, vengono a consultarmi ospedali o case per anziani che sono confrontati con temi che devono essere chiariti in modo approfondito. Oppure si trovano di fronte a decisioni concrete e difficili: in questo caso cerco di integrare il punto di vista dell'etica e offro un accompagnamento per chiarire valori e opzioni. Ne possono scaturire ad esempio delle direttive.

Dato che parliamo di «temi difficili»: come ha vissuto la società nell'anno del coronavirus?

È successo molto... dopo un po'. Da come la vedo io, le persone anziane e i gruppi a rischio affrontano più consapevolmente e meditatamente la questione se, nel caso di malattia da coronavirus, si desidera un trattamento intensivo, se si può fare amicizia con la morte. Noto comunque che un processo di coscientizzazione è in atto in generale.

« Io penso che la tematica della morte sia sempre stata difficile per le persone. »

Ma la morte resta un tema tabù.

A mio avviso, oggi gestiamo questo tema con mag-

giore consapevolezza rispetto a dieci o venti anni fa. Ma se ci troviamo là, dove potremmo essere, questa è tutt'altra questione. È come la tematica della parità. Abbiamo fatti grandi passi avanti, ma al contempo siamo ancora molto distanti dall'obiettivo.

È per questo che cerchiamo di prolungare la nostra vita con tutti i mezzi medici possibili?

Io penso che la tematica della morte sia sempre stata difficile per le persone. È comunque una cosa incredibile immaginarsi che adesso potrei essere morto. È, o sarebbe, un grande cambiamento per noi, ecco perché è difficile.

A me sembra che quando non si tratta di noi stessi, per noi è più difficile.

C'è una frase che dice: «La morte è un problema per quelli che rimangono». C'è una certa logica in questo. Chi vuole perdere qualcuno che ama? Qui si tratta però di vedere se riusciamo a vedere una determinata situazione, come quella della morte imminente o di una malattia di una persona cara, non solo dalla nostra propria prospettiva. Ossia se sono in grado di non riflettere per un attimo sulle rispettive ripercussioni sul mio benessere personale. A tale scopo dobbiamo immedesimarci in modo intenso e non solo superficiale nei pensieri probabilmente estranei di una persona e chiederci come percepisce questa persona la propria malattia ed eventualmente la propria morte. L'adozione di un'altra prospettiva è «una grande cosa», ma può essere allenata.

Cosa ne pensa della morte, Signor Arn? Quale significato ha per Lei «morire»?

A un certo punto della mia vita, cinque o sei anni fa, a un certo punto ho realizzato: se muoio adesso, trovo, la mia vita ne è valsa la pena e potrei morire

contento. Dieci anni fa non avrei ancora potuto sentirmi così. È un bell'alleggerimento, insomma morire è un avvenimento che può essere accolto.

Questo tipo di cambio di prospettiva non potrebbe aiutarci in generale nella nostra vita di tutti i giorni?

Assolutamente! E non solo in relazione alle persone in fin di vita o gravemente ammalate. Più sono diffuse le capacità di una società di cambiare realmente prospettiva e meglio la società sta.

Ma allora perché il nostro proprio interesse prende il sopravvento quando qualcuno di amato minaccia di morire?

Sarebbe una bella domanda per la ricerca. Forse le cose stanno così: quando ci si abitua all'idea che ad esempio la mia nonna potrebbe morire, comincia a farsi strada anche il pensiero sulla propria morte, al quale potrei anche abituarci. Forse questo fa paura, ed è per questo che a questo tema non si permette nemmeno di emergere. E allora entro nella «modalità di lotta» e voglio che la mia nonna non muoia.

Una specie di difensiva?

Quando non voglio accettarlo e cerco di evitarlo, è probabile che a breve termine mi senta meglio. Allora non devo riflettere su temi che forse sono «difficili».

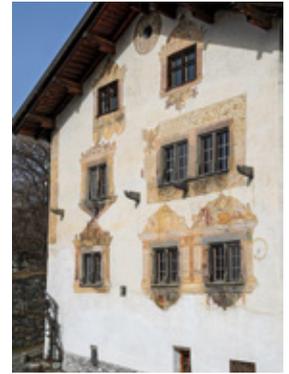




La casa Ardüser

La casa centenaria Ardüser a Scharans è il domicilio e il luogo di lavoro di Christof Arn e di sua moglie Sina Bardill. Le loro offerte comprendono consulenze, workshop e seminari.

www.ardueserhaus.ch



Allora forse, il divieto di visita nelle case di cura e per anziani arriva segretamente «un po' a proposito»?

Può succedere. Tuttavia certi familiari soffrono loro stessi molto della situazione. Il senso di solitudine dovuto ai divieti di visita pregiudica moltissimo il benessere delle persone anziane. Se si cambia la prospettiva si può subito vedere, diciamo, quanto sia spiacevole la situazione.

L'accompagnamento alla morte è pertanto importante?

L'accompagnamento delle persone alla morte è estremamente importante. Anche per i familiari.

Quale approccio trova sia «quello giusto» in quanto esperto di etica?

Io penso che la cosa più importante sia quella di mantenere intatto il filo relazionale. Quando si è in contatto con qualcuno che si trova di fronte alla morte, spesso non si sa che cosa dire. Che cosa posso chiedere? Quanto posso esporre i miei propri sentimenti? Io credo che allora, concentrarsi sulla relazione può aiutare. Questo bel sentimento di attaccamento che si percepisce quando gli permettiamo di essere. Prestargli attenzione in modo

consapevole proprio nell'accompagnamento aiuta entrambe le parti, in particolare in momenti difficili della vita.

Un'organizzazione che si è data questo compito, deve agire seguendo principi etici chiari per essere all'altezza della tematica?

Non lo schematizzerei in modo così radicale. La formulazione è molto cognitiva, mentale e filosofica. Nell'accompagnamento di persone in fin di vita, secondo me il lato emotivo è più importante di quello cognitivo. Questo attaccamento mi sembra più importante del rispetto di principi. Certo, possono essere utili per «non fare errori troppo grossolani». Fintanto che una persona in fin di vita può ancora comunicare da sola, dovrebbe essere lei a determinare che cosa succede.

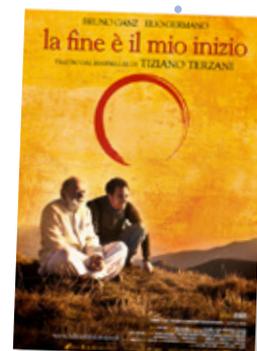
Quale contributo può fornire l'etica?

L'etica può aiutare a fare un passo fuori dalla situazione. Vale la pena osservarsi una volta dall'esterno, confrontarsi a sé stesso. Quando ci si riesce, allora sarà più facile immedesimarsi anche in un'altra persona. In questo senso l'etica può dare un contributo.

Film consigliato

La fine è il mio inizio

Documentario toccante sugli ultimi tre mesi di vita del giornalista Tiziano Terzani, con un grandioso Bruno Ganz nel ruolo principale. Dopo che gli è stato diagnosticato un tumore, Terzani chiama a sé suo figlio Folco per raccontargli la storia della sua vita. In pace con sé stesso e pronto a chiudere il cerchio della vita. È disponibile anche l'omonimo libro.



È affascinante quanto siano avanzate le possibilità della medicina moderna, possibilità che però non sono infinite. A partire dal momento in cui la guarigione non è più in primo piano subentrano le cure palliative, in inglese «palliative care». Ci si concentra quindi sulla cura generale e sull'accompagnamento, sia fisico che spirituale, con l'obiettivo di garantire fino all'ultimo la migliore qualità di vita possibile.

Un mantello protettivo



«La gente non deve morire diversamente da come ha vissuto». È questo il pensiero che accompagna nell'esercizio della sua attività Monika Lorez-Meuli, direttrice dell'associazione «palliative gr».

«Una persona che è sempre stata autodeterminata, dovrebbe poterlo essere anche nell'ultima fase della sua vita». L'associazione si impegna affinché le cure palliative arrivino per tempo, in modo completo e semplice. «Questo processo è unico, come una nascita. Ecco perché

occorre attribuirgli la stessa importanza», Monika Lorez-Meuli ne è convinta. In quanto sezione dell'organizzazione nazionale specializzata «palliative ch», l'associazione elabora offerte, interagisce con organizzazioni e funge da ufficio di riferimento per le persone colpite e le loro famiglie.

Consulenza, accompagnamento, assistenza

Le persone che soffrono devono poter essere accompagnate in modo globale. In latino «palliare», significa anche «coprire qualcuno con un mantello, per proteggerlo». La parola inglese «care» significa

«cura», ma va ben oltre: «I care for you» significa anche «mi preoccupa per te». E: «sei importante per me». Si tratta quindi di tendere una fitta rete intorno alle persone colpite, affinché, nonostante una malattia grave, incurabile o nonostante si trovino sul punto di morte,

possano avere la migliore qualità di vita possibile e di sostenere in modo adeguato i familiari.

Adottare altre prospettive

Al centro dell'attenzione non ci sono soltanto le cause fisiche dei sintomi, aggiunge Monika Lorez-Meuli. «Cose irrisolte possono essere psicologicamente gravose e provocare sintomi fisici. Anche la paura è un tema che affiora in questa fase della vita. Paura della morte, ad esempio. Oppure emergono altri temi esistenziali che si desiderano ancora affrontare». I membri di

«palliative gr» sono convinti pertanto che sia estremamente importante procedere in modo individuale e cauto per potersi immedesimare in questa situazione assai sensibile. Per poter assistere – nel senso di «care» – ci vogliono persone specializzate competenti, in grado di percepire e sentire in modo consapevole dove si collocano queste persone nella vita e in che modo si può prestare loro aiuto. In questo modo è possibile offrire un accompagnamento globale alle persone colpite e ai loro familiari.

Cercate aiuto?

«palliative gr» offre un sostegno diversificato:

«palliative gr» sostiene familiari curanti nell'organizzazione della vita di tutti i giorni, aiuta a prendere decisioni o a trovare soluzioni a questioni pratiche.

Servizio palliativo

Il Servizio di cure palliative dei Grigioni è un servizio Spitex sovraregionale che sostiene le cure palliative e l'assistenza a domicilio o nei reparti per lungodegenti. Questa offerta complementare entra in gioco fino a quando le persone curanti coinvolte non riescono a gestire la situazione da soli.

Hospiz GR

Nel Cantone dei Grigioni, le persone affette da una malattia incurabile o in fin di vita possono essere assistite e curate presso l'Hospiz Graubünden di Maienfeld. L'obiettivo è di evitare che persone di età compresa tra i 18 e i 65 anni, alle quali è rivolta l'offerta dell'Hospiz, non debbano trascorrere le loro ultime settimane in una casa di cura, ammesso che non possano essere curate a casa.



palliative gr

Ulteriori informazioni si trovano (in tedesco) sul sito internet www.palliative-gr.ch

« L'approccio palliativo è la risposta alla medicina moderna. Dobbiamo porre l'accento su ciò che è sensato e non soltanto su ciò che è fattibile. »

Prof. Dr. med. G. D. Borasio

Morire ha molto a che fare con la vita



«Mi considero come una levatrice che aiuta le persone in fin di vita a far emergere le proprie esigenze», racconta Susanna Meyer Kunz. La responsabile dell'assistenza spirituale evangelica all'Ospedale universitario di Zurigo emana calma e forza. Nonostante l'eccezionale e difficile situazione dovuta al coronavirus.

«Recentemente ho parlato con il becchino. Nel reparto cure intense in questi mesi sono morte più persone del solito», ci dice Susanna Meyer Kunz in merito alla situazione attuale. Non che prendere commiato sia qualcosa di nuovo per il suo team. Ma dover affrontare così tanti accompagnamenti difficili per i casi di decessi da COVID-19 rappresenta per le guide spirituali e il corpo medico una grande sfida. Da tempo ormai non c'è praticamente più tempo per le pause. Ciononostante, dietro la mascherina e l'abito di protezione, Susanna Meyer Kunz fa tutto il possibile per vedere non pazienti, bensì persone. Così può aiutare le persone in fin di vita e i familiari ad affrontare possibilmente bene l'ultimo viaggio.

La morte assume una nuova valenza?

La pandemia è una sfida per tutti. La morte d'un tratto è il tema principale. Susanna Meyer Kunz spera che la pandemia sia l'opportunità per imparare a gestire la morte. «Alle nostre latitudini la morte è qualcosa di distante. La gente nella maggior parte dei casi muore in casa anziani o all'ospedale e molto raramente a casa. Il processo legato alla morte viene delegato a professionisti». La morte tuttavia, ha bisogno di tempo e di spazio. «Se sono in camera con qualcuno che sta morendo, il tempo rimane sospeso. Si deve essere pronti ad accettare». La guida spirituale dell'ospedale vede con occhio critico il fatto che nella società fondata sull'efficientismo non ci sia spazio per la morte. Desidera che, facendo spazio al trapasso cambi la nostra visione nei confronti della vita e diventiamo più riconoscenti nei confronti del tempo che abbiamo a disposizione.

Morire può essere qualcosa di pacifico

Susanna Meyer Kunz fa notare che la morte potrebbe rappresentare un'opportunità, anche in tempi di pandemia. Molti però si sarebbero fatti un'immagine tragica dei moribondi. Se qualcuno dispone di buone cure mediche, il processo di morte potrebbe

Letture consigliata



Hinübergehen

di Monika Renz

A cosa andiamo incontro quando varchiamo l'ultima soglia? Che cosa provano i moribondi e che cosa possiamo imparare da loro? Monika Renz riassume le sue esperienze e conoscenze raccolte in 17 anni di accompagnamento di persone in fin di vita. Un libro non solo per persone che accompagnano, bensì per tutti. Un manuale sull'arte di vivere.

Libro disponibile solo in tedesco

essere qualcosa di pacifico. A tale proposito racconta la storia di un'anziana signora. Entrata in ospedale per sottoporsi a un intervento al cuore, si è ammalata di COVID-19. «La donna si è resa conto che non avrebbe più supportato l'operazione». Ha pertanto deciso di tornare nella casa di cura per morire. «Sia lei che sua figlia erano pronte. È bello quando qualcuno può dire in modo consapevole, ora ho 88 anni e non mi prendo la colpa che ora sto peggio. Desidero morire pacificamente».

Far sentire ancora una volta la vita vissuta

Per mancanza di confronto con la morte, molti si sentono sopraffatti quando devono gestire la propria dipartita. Susanna Meyer Kunz e il suo team cercano di capire che cosa sta a cuore alle persone in fin di vita. Spesso la guida spirituale cerca di rendere visibile qualcosa di importante della vita della persona moribonda. «Per un contadino forse è la sua relazione con gli animali. Allora chiedo ai familiari di portare sul letto di morte un rispettivo oggetto». Ad esempio, i familiari di un coltivatore di mele del Canton Turgovia hanno portato profumate mele boskop. Grazie al profumo delle mele, è stato possibile portare la vita sul letto del moribondo. Un contributo di questo tipo per l'ultimo viaggio è un vero sostegno.

Nessuno deve morire da solo

E cosa succede se le persone vicine non possono esserci a causa della quarantena? O se qualcuno non ha una rete sociale? In tal caso, Susanna Meyer Kunz accompagna una persona moribonda anche facendo le veci della famiglia. In tempi di coronavirus, la tecnologia può aiutare. Il commiato può essere preparato con telefonate FaceTime. Spesso sono necessarie soluzioni creative affinché il commiato avvenga nei giusti termini. «Nessuno deve morire da solo», aggiunge.

«È importante scoprire di che cosa hanno bisogno le persone.»

Costruire un ponte

La valenza dell'ultimo viaggio dipende anche dalla cultura. Come può una guida spirituale sostenere persone molto malate e moribonde che provengono da una cultura diversa? «È importante scoprire di che cosa hanno bisogno le persone». La famiglia, di centrale importanza per molte culture nel processo di morte, al momento può essere solo in parte presente, aggiunge Susanna Meyer Kunz. Per molte persone è una situazione difficile. «In tempi normali al letto di morte ci sono venti persone. Con il coronavirus questo è impossibile». Allora la guida spirituale cerca di creare un ponte con i familiari. Per superare le barriere, il team collabora con interpreti interculturali e guide spirituali di altre comunità religiose. È primordiale spesso anche scoprire qual è il luogo della sepoltura. «Normalmente, la salma può essere trasportata nel Paese d'origine», sottolinea Susanna Meyer Kunz. Durante il primo confinamento però questo era impossibile. Insieme, abbiamo dovuto trovare soluzioni individuali.

Parlare di come si vorrebbe morire

La morte è legata alla vita in maniera inscindibile. Per tale motivo, Susanna Meyer Kunz consiglia di confrontarsi con la questione della finitezza. Anche se si vorrebbe stare alla larga dalla morte, occorrerebbe cercare di parlarne con le persone vicine. «È importante parlare sul modo di morire, magari durante una squisita cenetta o davanti a un bicchiere di vino. Spiegare ai propri cari che cosa si desidera, ad esempio se si auspica una rianimazione a tutti i costi o meno». Togliendo così al tema morte un po' di quello che fa paura. «La morte non è sempre così terribile. Ne siamo semplicemente estremamente distanti», aggiunge Susanna Meyer Kunz.

Al servizio dei moribondi e dei loro familiari.

Susanna Meyer Kunz, teologa e infermiera diplomata SSS, conduce il team dell'assistenza spirituale dell'Ospedale universitario di Zurigo (USZ). Lei stessa vi lavora come guida spirituale nel reparto di cure intense. La ministra ha lavorato presso l'Ospedale cantonale dei Grigioni a Coira fino alla fine del 2018. Susanna Meyer Kunz vive con la sua famiglia a Zillis e durante il tempo di lavoro a Zurigo. Durante la pandemia del coronavirus si è impegnata con successo affinché i pazienti moribondi potessero accogliere al letto di morte almeno un membro della famiglia.

Cruciverba e rompicapi

Parole crociate

Quando la luna è... invisibile	↓	Ciocca ribelle	↓	Cade in bianchi fiocchi	↓	La... conca della mano	↓	Non fa il monaco	↓	La custodiva la piramide	↓	Abbrevia un segno dello zodiaco	↓	Vi cade... l'ip-notizzato	↓	↓	Bilancia il contro
Enorme distesa d'acqua salata	→		↻					Distruzione col fuoco	→					↻			
Allegro, attivo	↻							Ha per capitale Stoccolma		Scacco vincente		↻					Nella parte posteriore
↻				Comunicato pubblicitario		Franco-bollo inglese	→						Comune che dà nome a un mare			Consonanti d'Italia	↓
Grande isola corallina			Scrisse anche Una vita	→			↻			Supporti per... gelati			Elevati di statura	→			↻
Ufficio federale dello sport	→					↻	Adolf politico svizzero		Un noto valzer di addio	→				↻			
↻			Sigla del Canton San Gallo	↓		Inoprosità, inerzia	→					Abbrevia Mistress	→			Andata e ritorno	↓
Suffisso che diminuisce		Anche la vita ha le sue	→				↻						Fiume di Austria e Germania	→			↻
Organizzazione in breve	→			Ha agenti segreti	→				Capitale dell'Egitto	↻							↻

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Quiz Dando la risposta corretta alle otto domande trovate la parola chiave. La soluzione è indicata a pagina 15 della presente edizione di «Salute».

1. Chi irradia gioia ha un carattere...

- V lunare M marziale S solare

2. Come si chiama la tipica tazza da vino ticinese?

- A bottino P boccalino U alambicco

3. Quanti bambini sono nati in Svizzera nel 2019?

- E ca. 86'000 N ca. 120'000 T ca. 190'000

4. Quale di questi comuni è confluito in Centovalli?

- L Intra I Brissago R Intragna

5. Quale compagnia aerea diede grande impulso all'aeroporto di Agno?

- P Swiss A Crossair S Emirates

6. Qual è il titolo di una famosa poesia di Leopardi?

- C Ed è subito sera N L'infinito G Domani è un altro giorno

7. Quante donne hanno fatto parte del Consiglio Federale dal 1848?

- Z 9 H 7 M 14

8. Palliativo deriva dal latino pallium nel senso di...

- U Ombrello Y Bastone di appoggio A Mantello protettivo

Concorso



Partecipare e vincere

Compilare la griglia delle parole crociate e inviare la soluzione entro venerdì 25 giugno 2021. Tra tutti coloro che ci inviano la risposta corretta saranno estratti a sorte **tre cesti regalo della fattoria Hof Caneu di Felsberg del valore di 60 franchi ciascuno.**



Due sono le possibilità di partecipazione: tramite e-mail a gf@san.gr.ch oppure inviando una cartolina postale all'Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni, Concorso Salute, Hofgraben 5, 7001 Coira.

Oltre alla soluzione, indicare anche nome, cognome e indirizzo, numero di telefono e, se disponibile, l'indirizzo e-mail. Così potremo contattarla in caso di vincita.

Ed ecco le due vincitrici e il vincitore del concorso d'autunno: Laura Maffina, Brusio; Margret Trafelet, Trin; Beat Bulfoni, Susch

«Verdamp lang her»



Lo conoscete questo brano? È certamente uno dei più famosi brani rock tedeschi, scritto e cantato dal cantante della band BAP Wolfgang Niedecken. È LA canzone che i fan si aspettano ad ogni concerto.

Anche se al di fuori di Colonia sono in pochi a capire tutto il testo, tutti cantano, ballano, applaudono o sventolano gli accendini o le candeline magiche. Perché tutti capiscono il ritornello «Verdamp lang her» (ne è passato di tempo!) e lo colorano di propri ricordi, sentimenti e proprie storie. Anch'io.

Ne è passato di tempo da quando sono entrata nel mondo del lavoro. E presto lo lascerò e dovrò congedarmi da voi. Mi trovo in un momento di transizione. A dire il vero, ora verrebbe il momento in cui un occhio ride e l'altro piange. Anche questo è un po' come nel brano dei BAP. Perché tratta infatti della vita, di paure e preoccupazioni, ma anche di piaceri e speranze. Niedecken l'aveva scritto per poter elaborare la morte di suo padre. Anche questo è transizione. Occorre congedarsi e lasciare andare quando ci si trova ancora nel vecchio, nel fidato. Un cocktail piuttosto emozionale.

A conclusione, ormai, vi chiedo gentilmente di compilare l'indagine a lato, affinché la collega che mi succede possa disporre di una buona base per decidere la forma futura della rivista «Salute».

Grazie d'avermi accompagnata per un tratto della mia vita.

Un particolare ringraziamento lo rivolgo ai team di Driftwood e di Stilecht, come pure alla traduttrice di Poschiavo Paola Gianoli per l'ottima collaborazione. Hanno contribuito in maniera determinante all'esito della rivista «Salute».

Quando alla fine di giugno attraverserò il ponte verso l'età di pensionamento, ascolterò «Verdamp lang her». A pieno volume. Accenderò una candela magica, canterò ondeggiando il «sedere». Ci sarete anche voi?



Vi consiglio la versione dal vivo registrata all'Arena di Colonia nel 2001:
www.bit.ly/verdamp-lang-her



Quanto vi piace la nostra rivista?

Due volte all'anno realizziamo per voi la rivista «Salute». Che cosa vi piace di questa pubblicazione? Che cosa vi manca? Che cosa possiamo migliorare? Fateci sapere la vostra opinione!

È possibile rispondere alle domande direttamente nella rivista, separare la cartolina e rispedircela in una busta all'indirizzo:

**Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni
sondaggio Salute
Hofgraben 5, 7001 Coira**



Il sondaggio può essere compilato anche online: per accedere al sondaggio online basta scannerizzare il codice QR con il telefono cellulare o inserire in un browser l'indirizzo www.bit.ly/salute-umfrage.

Sondaggio Salute

Come ha ottenuto la rivista?

- La ricevo per posta
- La prendo in una farmacia / drogheria
- La leggo dal mio medico
- In altro modo, ossia:

Continua alla pagina successiva ►

Di regola leggo ...

- ogni edizione per intero
- più della metà dei contributi
- almeno 1 a 2 contributi per edizione

Complessivamente, attribuisco a «Salute» il seguente voto:

- 6
- 5
- 4
- 3
- 2
- 1

La struttura ...

- mi piace molto
- mi piace
- è soddisfacente
- potrebbe essere migliore
- non mi piace affatto

Le mie letture preferite sono ...

- le interviste
- gli articoli / i reportage
- i ritratti
- i suggerimenti e consigli
- le ricette

Cosa Le piace particolarmente della rivista?

Cosa non Le piace affatto della rivista?

Quali temi supplementari desidererebbe?

Grazie alla rivista Salute sono meglio informato/a su temi legati alla salute.

non corrisponde corrisponde molto

Da quando leggo Salute, la mia salute riveste un'importanza maggiore nella mia vita.

non corrisponde corrisponde molto

Metto in pratica suggerimenti e consigli presentati nella rivista Salute.

mai molto spesso

Ci sveli ancora qualcosina sulla Sua persona:

- Sono una donna un uomo
- Sono una lettrice privata/un lettore privato
- sono un/a professionista del settore:
-

- Età fino ai 54 anni tra 55 e 64 anni
- tra 65 e 74 anni tra 75 e 84 anni
- 85 anni e più

Soddisfare le pluralità della vecchiaia con la pluralità

Numerose e numerosi senior nei Grigioni hanno le loro radici in paesi con nomi come Pany, Mathon, Sedrun, Brusio, Rorschach, Stans o Biel/Bienne. Per altri, il nome del luogo di origine è denominato Catanzaro (Italia), Trossingen (Germania), Nijkerk (Paesi Bassi) o Migahajandura (Sri Lanka). Nel corso della loro vita, queste persone hanno lasciato la loro patria – forse per amore, forse per motivi professionali. Oppure sono fuggiti da una guerra, dalla tortura o dalla persecuzione.

Nei Grigioni vivono attualmente circa 3000 senior di cittadinanza straniera. Le loro radici si trovano in oltre cinquanta Paesi diversi. In linea di massima, in numerosi aspetti la loro vita non si distingue da quella delle persone anziane svizzere. Anche loro sono confrontati a domande come: «Quali modelli abitativi esistono che posso anche permettermi?», «Come posso mantenere la mia dignità?», «Sarò stimata o stimato anche quale persona anziana?», «Che cosa posso fare per impegnarmi nella società?».

Esperienze diverse...

Ciononostante ci sono particolarità con le quali possono essere confrontate le persone anziane con un



passato migratorio. Possibilmente, in seguito alla loro biografia lavorativa, hanno dovuto far fronte a maggiori difficoltà economiche e sanitarie. Oppure hanno vissuto l'esperienza secondo cui problemi di comprensione linguistica comportano lacune informative e svantaggi per quanto riguarda situazioni giuridiche o servizi in età avanzata. Forse hanno sperimentato l'esclusione sociale e si sono trovate di fronte alla difficile decisione se tornare al Paese d'origine o rimanere in Svizzera.

... da tenere in considerazione

Per migliorare la qualità di vita dei e delle migranti e garantire loro un invecchiamento autodeterminato e attivo, nella definizione delle offerte di consulenza e di prevenzione è importante tener conto delle loro esigenze particolari. Grazie a specifiche istituzioni, si possono così ridurre gli ostacoli all'accesso alle offerte di sostegno e di aiuto. Ed è proprio in questo ambito che fornisce il suo sostegno il Servizio specializzato per l'integrazione dei Grigioni.

Ufficio di riferimento

A disposizione in quanto ufficio di riferimento per domande relative all'integrazione, sostiene e consiglia i servizi e le istituzioni responsabili nella defini-

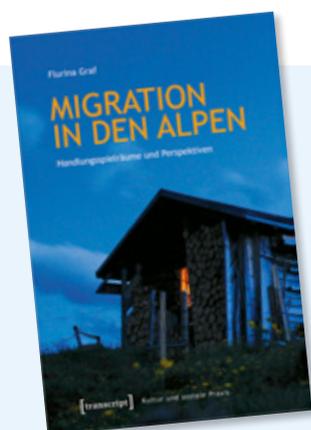
zione di offerte basate sulle esigenze della popolazione migrante. Grazie al Centro d'informazione Integrazione Grigioni, alla popolazione locale e immigrata è inoltre a disposizione un'offerta gratuita di consulenza e di informazione per domande relative all'integrazione e alla migrazione.



Servizio specializzato per
l'integrazione dei Grigioni
Grabenstrasse 1 | 7001 Coira
Telefono 081 257 26 02
E-mail info@integration.gr.ch
www.integration.gr.ch

Informazioni per nuovi arrivati in
12 lingue diverse:
www.hallo.gr.ch

Ulteriori informazioni e materiale
per le pratiche si trovano sul sito
internet del Forum nazionale
anzianità e migrazione:
www.alter-migration.ch



Lettura consigliata

Migration in den Alpen

di Flurina Graf

Come vive una o un migrante nei Grigioni? Sull'esempio della regione turistica dell'Alta Engadina e della periferia rurale di Avers e Schams, questa ricerca scientifico-culturale, realizzata su incarico dell'Istituto per la ricerca sulla cultura grigione, presenta i margini di manovra e le possibilità dal punto di vista di persone immigrate.

Libro disponibile solo in tedesco

Lontani dalla terra natale, ma non senza patria

Come ci si sente da stranieri in Svizzera? È possibile mettere radici e invecchiare qui, o si sente il richiamo della patria? Per Yogarani Srirankan è chiaro: lei desidera invecchiare nei Grigioni – e anche morire qui.



I primi anni di vita di Yogarani Srirankan sono stati marcati da paura, incertezza e guerra. La 57enne è cresciuta come figlia unica nello Sri Lanka. «I miei genitori erano molto preoccupati per me», racconta la donna che ha conosciuto la guerra da vicino nella sua patria. «Volevano che potessi vivere nella sicurezza». E così, da sola, nel 1990 si è messa in viaggio dallo Sri Lanka verso la Svizzera. «Mio zio ha organizzato tutto», ci racconta. All'inizio in Svizzera non conosceva nessuno.

Da Kreuzlingen a Zizers

La prima tappa del suo nuovo viaggio è stata il centro di prima accoglienza di Kreuzlingen. Da lì a dire il vero avrebbe dovuto recarsi nel Canton Argovia. «Durante una festa ho conosciuto mio marito», ci rivela Yogarani Sriranken con gli occhi luccicanti e un sorriso furbo che illumina il suo viso. Dato che suo marito, anch'egli un tamil dello Sri Lanka, da un po' di tempo viveva a Zizers, il viaggio non è continuato come previsto verso l'Argovia, bensì verso i Grigioni. Si sono sposati e hanno fondato una famiglia. «Nostra figlia e nostro figlio, entrambi di età poco inferiore ai 30 anni, sono perfettamente integrati e qui si sentono a casa».

La lingua: un grande ostacolo

Anche Yogarani Srirankan si sente bene e sicura in Svizzera. «All'inizio, il problema più grande era la lingua tedesca», aggiunge. Per meglio integrarsi ha seguito un corso di tedesco. Oggi parla e capisce il tedesco, «solo» Hochdeutsch, la lingua standard, come sottolinea, mentre suo marito parla meglio il dialetto. Insieme parlano il tamil. «Abbiamo provato con il tedesco, ma non ha funzionato tanto, perché non ci capivamo bene», continua Yogarani Srirankan. E qui riaffiora quel suo sorriso furbo. A parte i primi mesi in Svizzera e la pausa dedicata alla famiglia, Yogarani, induista credente, ha sempre lavorato,



dapprima in un'impresa di lavorazione della carne, in seguito in un ristorante e attualmente nella cucina dell'ospedale di Schiers. Il lavoro le piace, ci dice. E le ha permesso di mettere radici anche qui. «Mi sento svizzera», sottolinea Yogarani. I contatti con lo Sri Lanka sono soltanto ancora pochi. «Alcuni lontani parenti vivono ancora lì, andiamo a trovarli di tanto in tanto per le vacanze. Ma il centro della mia vita, la mia patria è qui a Coira».

La famiglia e la fede le danno sostegno

La cosa più importante nella sua vita è la sua famiglia, ma anche la fede. Una volta alla settimana va al tempio induista che si trova nel locale associativo a Zizers e lì si incontra con gente della sua comunità. «Parliamo e cuciniamo insieme e ci divertiamo». La 57enne è soddisfatta della sua vita attuale. Nel suo tempo libero le piace passeggiare. «A volte mi accompagnano anche mio marito o mia figlia. O guardo la televisione a casa. Mi piacciono i film documentari naturalistici e storici», spiega. La maggior parte del tempo guarda le trasmissioni in tedesco, anche se non capisce tutto.

Invecchiare solleva interrogativi

Fintanto che può, Yogarani Srirankan desidera in ogni caso continuare a lavorare. Il pensionamento tra poco più di cinque anni solleva interrogativi e incertezze. Che cosa cambierà senza il lavoro? Come dovrà essere strutturata la giornata? Quali contatti rimarranno? Domande alle quali non vuole e non



può ancora dare una risposta. Lascia piuttosto che succeda. Ma per Yogarani una cosa è chiara: «Non desidero tornare nello Sri Lanka, desidero invecchiare in Svizzera. E morire anche qui». Non da ultimo per i figli, che sono radicati qui. «Voglio restare vicina ai miei figli per poterli vedere regolarmente». Suo marito invece non è ancora certo, lui potrebbe immaginarsi un ritorno nella vecchia patria – a volte di più, a volte di meno. Il futuro, per il momento è scritto ancora nelle stelle. Non è preoccupata per il futuro. Potrebbe immaginarsi, se suo marito dovesse morire prima di lei, anche di continuare la vita da sola: «non ho bisogno di un nuovo partner». Il suo più grande desiderio: «Vorrei restare sana e continuare a vivere nella sicurezza».

Cucina tamil

Ogni cantone svizzero ha le sue specialità, ogni Paese di questo mondo ha le proprie ricette. Mangiare pietanze straniere con spezie o ingredienti speciali apre nuovi orizzonti. Yogarani Srirankan ci lascia scoprire la cultura culinaria dello Sri Lanka, la sua patria. A pagina 20 della presente rivista trovate la ricetta tamil «curry di pollo con ceci». Buon divertimento con questa ricetta e buon appetito!

La soluzione del quiz a pagina 10 è: **SPERANZA**

Qui c'è qualcuno che vi telefona



«A volte, parlare brevemente con una persona fidata aiuta», ci dice Petra Abdelli dell'Aiuto protestante svizzero (EPER). La sua istituzione offre un telefono di contatto alle persone che si sentono socialmente isolate o lasciate in balia delle loro domande. Ogni giorno, collaboratrici di EPER telefonano a persone sole che desiderano avere qualcuno con cui parlare. «L'attuale distanza sociale rafforza ancora maggiormente l'isolamento sociale», aggiunge Petra Abdelli per esperienza. «Le relazioni familiari, le amicizie e altri tipi di contatti restano limitati a tempo indeterminato, la vita sociale ha luogo in larga misura nello spazio virtuale».

Non perdere il collegamento

E proprio questo mondo virtuale rappresenta un enigma per molte e molti senior, che non osano accedere da soli a internet e non hanno nessuno che



Stimolanti luoghi d'incontro tra generazioni e culture

Avere il proprio orto è una bella attività del tempo libero e un importante luogo d'incontro. Con

l'avanzare dell'età, curare il proprio orto spesso però diventa anche un peso. Gli orti per senior del progetto EPER «età e migrazione» (HEKS AltuM) offrono la possibilità alle persone anziane, indipendentemente dal loro stato di salute e dalla loro situazione abitativa, di coltivare un proprio orto o un'aiuola alta in compagnia di altri senior. La vicinanza diretta e le pause fatte insieme favoriscono e permettono di curare contatti intergenerazionali e interculturali. Sia i nuovi contatti all'interno del gruppo di anziani che i contatti intergenerazionali prevengono l'isolamento sociale e aprono la possibilità a uno scambio anche al di fuori dell'orto.

Ad Arbon, Rorschach e San Gallo esistono già orti collettivi di questo tipo. Desiderate coltivare anche voi un orto collettivo nel vostro Comune?

Trovate ulteriori informazioni (in tedesco/francese/inglese) su:
www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-ostschweiz

Il coronavirus occupa i Grigioni, la Svizzera, il mondo. Soffrite anche voi di insicurezza? Vi sentite soli? Vi chiedete che cosa riserva il futuro?

possa insegnar loro quanto necessario. Per prevenire l'ansia e la solitudine, durante la crisi del coronavirus l'Aiuto protestante svizzero desidera fare in modo che le persone interessate possano entrare in contatto con altre persone. «Chi si annuncia, poco dopo riceverà la telefonata di una delle nostre collaboratrici qualificate», racconta Petra Abdelli spiegando il funzionamento del telefono di contatto. In questo primo colloquio si fissa quando e con quale frequenza una persona desidera essere chiamata. «La collaboratrice si metterà quindi in contatto con la persona al ritmo fissato». Non si tratta di una consulenza psicologica, ma piuttosto di una chiacchierata con la persona interessata su tematiche che la preoccupano al momento.

Telefono di contatto EPER

Telefono 071 414 03 57

E-mail petra.abdelli@heks.ch

L'offerta è gratuita

Esistono anche altre offerte simili:

Servizio telefonico di pronto soccorso psicologico

Telefono 081 254 16 36

Tutti i giorni dalle ore 9 alle ore 17

Servizi psichiatrici dei Grigioni

Telefono 058 225 25 25

raggiungibile 24 ore su

24 / 7 giorni su 7

www.pdgr.ch

Telefono amico

Telefono 143

Consulenza per persone che si trovano in situazioni di vita difficili
www.143.ch

Vecchiaia senza Violenza

Telefono 0848 00 13 13

Consulenza per anziani vittime di maltrattamento

www.vecchiaiasenzaviolenza.ch



«Sono sempre ancora fiduciosa per quanto riguarda le vacanze estive»

Da un anno circa, Marina Jamnicki è medico cantonale dei Grigioni e di Glarona. Sinora tuttavia non ha ancora potuto assolvere completamente il suo compito. Il motivo: il coronavirus ha messo completamente sottosopra i suoi piani di introduzione nella nuova carica. Secondo la medica cinquantenne, la crisi avrebbe anche i suoi risvolti positivi.

A colloquio con Marina Jamnicki, di Thomas Hobi

Salute: Marina Jamnicki, da circa un anno è medica cantonale e non ha avuto un inizio facile in questi tempi particolari. Come valuta retrospettivamente questo primo anno?

Marina Jamnicki: È stata una vera e propria partenza a freddo. Il lavoro ha dominato tutto, è stato molto intenso e una grande sfida. Tutt'oggi lavoro ancora a pieni giri e molto di più del cento per cento. Una cosa è certa: quest'anno, l'equilibrio tra vita lavorativa e vita privata non è stato dei migliori.

Prima di entrare in carica, avrebbe potuto immaginare un inizio di questo tipo?

No, assolutamente no. Ma in qualità di medica cantonale, durante questa pandemia svolgo una funzione centrale, che assumo. Il coronavirus

c'era già prima che iniziassi, ma non in questa forma dominante. A posteriori, vedo in ogni caso anche i lati positivi. Sono stata accolta benevolmente e mi è stata dimostrata comprensione per il fatto che non conoscessi le strutture e le procedure del Cantone. E ho conosciuto tantissima gente d'un colpo solo. In tempi normali, una tale intensità a livello collaborativo si vive forse nel giro di dieci anni.

Nel frattempo è forse anche Lei – come la maggior parte della popolazione – stanca del coronavirus?

Posso citare soltanto il mio capo: «Ne ho abbastanza!» Sì, certo, anch'io sono stanca del coronavirus. Sono stufo delle discussioni sempre uguali, inoltre mi manca una strategia nazionale chiara da parte della Confederazione.



È ora che il Consiglio federale renda noti i suoi obiettivi. Dove vogliamo andare? Quale via intraprendere per uscire dalla crisi? Perlomeno, assumendo i costi per tutti i test, anche per i test preventivi nelle aziende e nelle scuole, la Confederazione ha dimostrato una netta presa di posizione per una strategia di test, come quella che noi abbiamo già elaborato e attuato nei Grigioni. Nei prossimi dieci anni non possiamo certo continuare ad aprire e a chiudere ristoranti e negozi. Quando questa pandemia sarà passata, finalmente potrò iniziare a inserirmi nel mio posto di lavoro. Per me finora c'è stato solo il coronavirus. A causa del virus non ho potuto dedicarmi all'intera paletta di mansioni che mi spettano.

Ma come mai è così difficile gestire questo virus?

Di coronavirus ce ne sono sempre stati. Il motivo principale dell'attuale pandemia è indubbiamente il fatto che il virus è nuovo nella sua forma attuale e pertanto la popolazione non ha ancora l'immunità necessaria. In linea di massima, tutti possono ammalarsi di questo virus. L'insidia sta nel fatto che esistono decorsi completamente diversi, da asintomatici, ad ammalati per una settimana, fino

a dover essere ricoverati nelle cure intense o persino alla morte. E tutto questo con lo stesso virus. Nel frattempo sappiamo quali sono i gruppi a rischio, ma in casi singoli può succedere che anche persone evidentemente sane debbano attraversare un decorso difficile della malattia.

Concretamente, qual è il Suo lavoro di medica cantonale? Lei non cura direttamente pazienti.

Io devo attuare le disposizioni della Confederazione nel mio Cantone. L'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP elabora ad esempio direttive per il contact tracing e definisce chi è la persona di riferimento per una persona infetta. E qui entrano in gioco le famose distanze di 1,5 metri e i limiti di 15 minuti. Il mio compito è di mettere a punto questo contact tracing nel Cantone, reclutare e formare il personale necessario e definire la procedura.

In tal senso è più una manager che una medica.

Absolutamente sì. Proprio adesso con la pandemia la gestione di progetti è prioritaria. A parte questo, in quanto medica cantonale sono però in linea di principio consulente del Governo per questioni mediche. Prendo posizione e osservo attraverso la prospettiva della salute pubblica. Prendiamo l'esempio della «vaccinazione COVID». Da un lato si tratta di allestire centri di vaccinazione, integrare i medici di famiglia e di fissare le condizioni quadro. Ai centri di vaccinazione devo però dare anche istruzioni relative al trattamento e agli effetti indesiderati, come ad esempio reazioni allergiche. L'assistenza individuale invece la lascio ai medici curanti.

All'inizio le autorità hanno puntato su provvedimenti relativi alle distanze e all'igiene e in seguito sul confinamento. Attualmente un aiuto dovrebbe arrivare dai test di massa. Quali sono i vantaggi di questi test a tappeto?

Grazie a questi test si può ridurre la circolazione del virus tra la popolazione. Le persone infette dal virus vengono isolate fino a quando non sono guarite. Nell'ambiente della persona interessata riusciamo così a bloccare la diffusione del virus. Se realizziamo regolarmente test a tappeto possiamo contenere la pandemia. Anche qui, il punto di vista superiore della sanità pubblica riveste un ruolo

« Grazie a questi test si può ridurre la circolazione del virus tra la popolazione. »

centrale. Il mio obiettivo è di mantenere il più basso possibile il numero di persone ammalate tra la popolazione grigionese, guardando ogni settimana chi è ammalato e isolando queste persone.

Nel frattempo ci sono diversi vaccini. Possiamo dire che stiamo finalmente vedendo la tanto sperata luce alla fine del tunnel?

Sì, il vaccino è indubbiamente la soluzione per uscire dalla pandemia. Secondo la nostra strategia di vaccinazione abbiamo iniziato a vaccinare coloro che presentano il maggior rischio di un decorso grave della malattia. Si tratta delle persone di età superiore ai 75 anni e di persone con patologie pregresse. Seguono le persone di 65 fino a 75 anni di età. In linea di massima si può dire che, quando queste persone sono vaccinate, il COVID diventa una malattia innocua e che le misure incisive non sono più giustificate. Se poi si ammala una persona più giovane, forse deve stare a casa per qualche giorno dal lavoro, ma il nostro sistema sanitario resta stabile. Allora ci troveremo di fronte a un'influenza normale e per un'influenza non dobbiamo predisporre ogni anno un confinamento. I vaccini offrono da un lato una protezione individuale e dall'altro, se la maggior parte della popolazione è vaccinata, ci permettono di raggiungere la tanto invocata immunità di gregge. Combinando le vaccinazioni con i test intensivi, la pandemia si esaurisce.

Quali sono i vantaggi della vaccinazione per la generazione 55+?

I vantaggi sono principalmente due: la vaccinazione riduce il rischio di un decorso difficile e promette un'efficacia del 95 per cento di non ammalarsi. Tutti potranno così muoversi molto più liberamente e sarà possibile tornare alla normalità. Per le persone più anziane il vantaggio è principalmente individuale.

E come si fa per ottenere un appuntamento per la vaccinazione? Si riceve automaticamente un invito, lo si fa attraverso il medico di famiglia o attraverso i centri di vaccinazione?

Al momento tutto passa attraverso i centri di vaccinazione. Stiamo tuttavia integrando anche i medici di famiglia. Chi rientra nel gruppo di persone

che possono già farsi vaccinare può iscriversi sul sito gr.impfung-covid.ch o chiamare il numero di telefono 081 254 16 00.

Lasciamo il tema delle vaccinazioni e veniamo al tema faro della presente edizione di Salute: «Vivere e morire». In un certo senso, la morte è parte integrante della vita. Proprio in questi tempi di pandemia, non la si dovrebbe semplicemente accettare?

Sì e proprio questo mi è mancato finora nella discussione. La morte è inevitabile. Tutti moriremo un giorno. Ma purtroppo finora questa discussione non c'è stata. Predominante era l'esigenza di evitare a ogni costo qualsiasi decesso. Si cerca anche sempre un colpevole quando qualcuno muore. Con questo non voglio dire che sono dell'avviso che si sarebbe dovuto rinunciare a tutto e accettare che vi fossero morti. Ma se qualcuno di età avanzata muore di COVID, occorre essere consapevoli del fatto

che tutti siamo perituri e che prima o poi questa persona sarebbe morta, anche senza COVID. Vi è inoltre la questione se è giusto rinchiudere semplicemente le persone nelle case per persone anziane per proteggerle. Che vantaggio ne traggio, se ora posso stare solo seduta da sola nella mia camera?

« La vaccinazione riduce il rischio di un decorso difficile e promette un'efficacia del 95 per cento di non ammalarsi. »

Che può tra l'altro comportare conseguenze come attacchi di panico, paura o problemi psichici.

Esattamente, e dall'altro lato si notano effetti sui bambini, che in alcuni Paesi non sono più andati a scuola per quasi un anno. Dobbiamo aspettarci ancora di tutto. E qui arriviamo inevitabilmente a un livello etico-morale e sussiste il pericolo che si cominci a dare un valore a una vita umana. Non dico che la vita di un 25enne valga di più di quella di un 95enne, in nessun caso, ma forse abbiamo semplicemente tolto alla gente la possibilità di scegliere da soli. A mio avviso dovremmo poter decidere da soli quale rischio siamo disposti ad assumerci.

Tanti ora non desiderano altro che un ritorno rapido a una vita «normale». Osa dare un pronostico?

È molto difficile fare una previsione e dipende da svariati fattori. La vaccinazione sarà sicuramente decisiva. Ma mettiamola così: sono sempre ancora fiduciosa per quanto riguarda le vacanze estive.



Ricetta Tamil

Curry di pollo con ceci

per 4 persone

INGREDIENTI

- > 400 g di filetti di petti di pollo*
- > 2 cipolle
- > 300 ml di brodo di pollo
- > 2 pomodori
- > 3 cucchiaini di ghee** o di burro chiarificato
- > 2 spicchi di aglio
- > 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- > 2 peperoncini rossi
- > 1 cucchiaino di grani di senape nera
- > 20 g di zenzero
- > 1/2 cucchiaino di garam masala
- > 150 ml di latte di cocco
- > 300 g di ceci
- > 1/2 mazzetto di coriandolo
- > Sale e pepe dal macinino
- > 2 cucchiaini di succo di limone
- > 1/2 cucchiaino di coriandolo in polvere e 1/2 cucchiaino di cumino in polvere

Variante vegetariana: al posto del pollo si può utilizzare tofu.

PREPARAZIONE

Lavare, asciugare e tagliare in bocconcini il pollo. Sbucciare le cipolle e l'aglio e sminuzzarli finemente. Pelare e grattugiare finemente lo zenzero. Scottare i pomodori in acqua bollente, raffreddarli con acqua fredda, pelarli, tagliarli in quarti e togliere i semi, tagliare la polpa in piccoli dadi. Dimezzare i peperoncini nel senso della lunghezza, togliere i semi, lavarli e tagliarli in strisce sottili. A chi piace piccante, basta pulire e lavare i peperoncini e tagliarli in anelli.

Far sciogliere il ghee in una pentola e soffriggerci la cipolla rimestando. Aggiungere pollo, pomodori, aglio, zenzero e peperoncino. Unire le spezie e, mescolando, continuare ad arrostire per circa 30 secondi. Versare il brodo, condire con sale e pepe. Lasciar cuocere il curry coperto a bassa temperatura per 15 minuti.

Versare i ceci in un colino, lasciarli sgocciolare e aggiungerli alla carne insieme al latte di cocco. Portare a ebollizione e poi cuocere a fuoco lento per altri 5 minuti.

Lavare il coriandolo, agitarlo per asciugarlo, togliere le foglie dai gambi e tritarle finemente. Mescolare al curry di pollo il coriandolo e il succo di limone. Servire subito il curry. Il piatto può essere accompagnato da riso.

*della regione ** Il burro ghee è un prodotto simile al burro per arrostire e figura tra i grassi commestibili più importanti della cucina indiana e pakistana. Contrariamente al burro, il ghee non contiene lattosio e ha poca acqua. Lo si trova al supermercato o nei negozi di prodotti biologici.

Partner



Editore



Gesundheitsamt Graubünden
Uffizi da sanadad dal Gischun
Ufficio dell'igiene pubblica dei Grigioni