



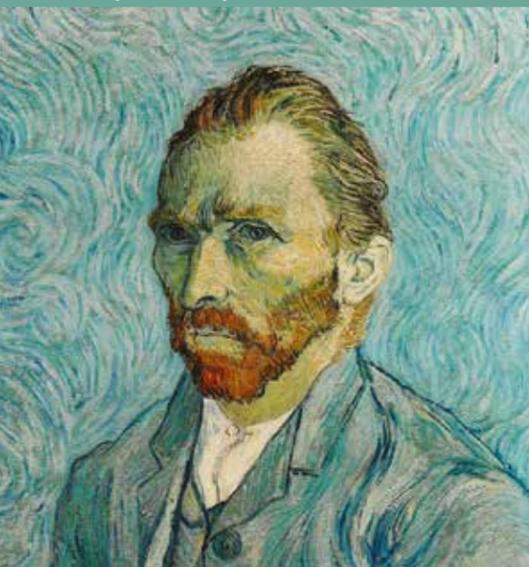
Anno 43 Settembre 2020 N.2

FORZA ALEX!

Indice degli articoli

- Editoriale
- Presentata la bozza del disegno di legge sull'invecchiamento attivo
- Arte è salute!
- La vitamina che ti manca per potenziare il tuo sistema immunitario
- I quarant'anni della legge Basaglia
- Covid-19: una riflessione per i malati reumatici
- Comunicazioni

A ottobre sarà organizzata una gita a Padova per visitare la **mostra di Van Gogh**. Per info chiamare in segreteria (v. retro)



A novembre Gita al MART di Rovereto per vedere l'opera di Caravaggio "Il seppellimento di Santa Lucia" e l'attesissima mostra su Giovanni Boldini. Per maggiori informazioni rivolgersi in segreteria.



Editoriale



Riprende con questo numero - dopo l'interruzione dovuta al Covid 19 - la pubblicazione della Rivista dell'associazione Lopic. In questo periodo vi sono stati diversi cambiamenti all'interno dell'Associazione, sia dal punto di vista organizzativo che del personale, taluni ancora in corso, altri ancora che riguardano le proposte offerte agli iscritti. Il tutto è ancora in divenire, né più né meno di quanto avviene attorno a noi nella vita civile: di questo parleremo nella prossima Assemblea del 24 Ottobre. Pian piano sta riprendendo la vita associativa, sono ripresi i viaggi (ad es. Cervia), le Gite, l'organizzazione degli eventi e la reimpostazione dei vari Corsi (Yoga, Ginnastica dolce, Feldenkreis...)

Essendoci stati dei cambiamenti nel Consiglio Direttivo, ciò ha comportato l'emergere di nuovi confronti, di

nuove proposte/idee: una di queste riguarda la nuova Direzione della Rivista Lopic con la guida e le Idee di Sandro Forcato, coadiuvato da un Comitato di Redazione e dall'aiuto di Elena Forcato per quanto riguarda la parte tecnica, inerente la realizzazione grafica totalmente rinnovata.

Anche se abbiamo avuto qualche difficoltà per la situazione sanitaria imprevista ci stiamo riorganizzando poco alla volta e ci stiamo impegnando per trovare nuove idee e nuove attività per voi soci. Per questo motivo in uno dei prossimi numeri della Rivista verrà inserito un Questionario per individuare richieste, idee, proposte dei soci al fine di dare nuovi stimoli pratici alla vita associativa e ringiovanirla nello Spirito. L'augurio mio in qualità di Presidente è che gli sforzi, l'impegno profuso, la riorganizzazione portino un Nuovo Spirito vitale a Lopic ed a tutti coloro che ad essa partecipano/collaborano nelle varie forme. Grazie a tutti e Buon proseguimento.

Il presidente di LAPIC UVZ
Dott. Elio Cocciardi

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI ORDENTLICHE MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Approvazione dei bilanci consuntivo 2019 e preventivo 2020/2021

Novità organizzative e nuovi progetti.

Con la presenza del presidente emerito Romano Bergamo

1° convocazione: venerdì 23 ottobre e ore 23:00

2° convocazione: Sabato 24 Ottobre 2020 – Ore 10:00

Sala Grande presso Kolpinghaus – Via Ospedale - Bolzano

Seguirà un pranzo sociale, allietato da un aperitivo musicale sulle note di Morricone, eseguito dall'arpista Elisa Forcato,

per i soci che lo desiderano, premunendosi dell'apposito tagliando, fornito a piè pagina.

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!



**Genehmigung der Bilanzen sowie Tätigkeitsbericht 2019 und
Vorschau 2020/2021 – Organisatorische Neuheiten und neue Projekte.
Emeritierter Präsident Romano Bergamo wird kommen**

1. Einberufung: Freitag 24. Oktober 23:00 Uhr

2. Einberufung: Samstag 24. Oktober 2020 – 10.00 Uhr

Kolpinghaus Großer Saal - Spitalgasse - Bozen

Es folgt gemeinsam Mittagessen, Erfreut von einem musikalischen Apéro über die Noten von Morricone, durchgeführt von der Harfenistin Elisa Forcato.

WIR ERWARTEN EUCH ZAHLREICH!



COMUNICAZIONI PER I SOCI DEL GRUPPO PSO:

Per i soci del gruppo PSO sarà anche l'occasione per proporre il proprio rappresentante all'interno dell'associazione, ruolo che ad oggi risulta ancora vacante.

Sempre per i suddetti soci si rammenta inoltre di portare in ufficio la documentazione necessaria ai contributi entro il mese di ottobre 2020.

MITTEILUNGEN AN DIE MITGLIEDER DER PSORIASISGRUPPE:

Für die Mitglieder der PSO-Gruppe wird dies auch die Gelegenheit sein, ihren Vertreter innerhalb der Vereinigung vorzuschlagen. Diese Mitglieder werden ferner darauf hingewiesen, dass sie die erforderlichen Unterlagen bis spätestens Oktober 2020 im Büro einreichen müssen.



TAGLIANDO PER IL PRANZO DEL 24 OTTOBRE 2020

Il/La sottoscritto/a _____

Socio LAPIC UVZ, dichiara di voler prendere parte al pranzo offerto da LAPIC in occasione dell'assemblea generale, il giorno 24 ottobre 2020 presso KOLPINGHAUS.

Data e firma _____



LUNCH-COUPON VOM 24. OKTOBER 2020

Der/die Unterzeichnete _____

Mitglieder LAPIC UVZ, erklärt, dass es am 24. Oktober 2020 im KOLPINGHAUS an dem von LAPIC auf der Generalversammlung angebotenen Mittagessen teilnehmen wird.

Datum und Unterschrift _____



HAI RINNOVATO LA TESSERA?

Tesseramento 2021

Il costo non è cambiato, sono previsti nuovi servizi e nuove iniziative esclusive per i soci.

HAST DU DIE MITGLIEDERSCHAFT ERNEUERT?

Mitgliedschaft 2021

Die Kosten haben sich nicht geändert, es werden neue Dienste und neue ausschließliche Initiativen für die Mitglieder geplant.

Presentata la bozza del disegno di legge sull'invecchiamento attivo

L'invecchiamento attivo sarà promosso attraverso un'apposita legge quadro. L'assessora Deeg ha presentato la bozza della legge ai rappresentanti delle associazioni interessate.

L'assessora Deeg ha presentato la bozza della legge ai rappresentanti delle associazioni interessate (Foto: ASP/Greta Stuefer)

La società altoatesina sta diventando sempre più vecchia come viene evidenziato dai dati pubblicati dall'Istituto provinciale di statistica (ASTAT).

"Il cambiamento demografico è un processo in atto di cui si deve tener conto nelle decisioni di carattere socio-politico" ha sottolineato l'assessora alle politiche sociali Waltraud Deeg nel corso dell'incontro odierno (5 agosto) con i rappresentanti delle Associazioni della Terza età durante il quale è stata illustrata la bozza della legge quadro provinciale che si occuperà della promozione dell'invecchiamento attivo della popolazione.

Gli obiettivi prioritari sono stati quindi illustrati dalla direttrice dell'Ufficio anziani e distretti sociali, Brigitte Waldner "gli anziani non devono essere più definiti

come un tema di carattere sociale, bensì come un tema trasversale. **Nella legge la persona ed il suo ambito di vita vengono collocati al centro e quindi il progetto di legge coinvolge vari settori.** La legge quadro si prefigge di indicare determinati temi principali ed in parte vi si trovano già delle proposte concrete come, ad esempio, un comitato di gestione, la nomina di un difensore degli anziani o il riconoscimento di Comune amico degli anziani"

"Lo scopo della legge quadro è quello di riassumere in sé quanto già esiste, di fornire nuovi input e di indicare quelli che saranno gli sviluppi futuri. La Provincia in quest'ambito svolge un ruolo fondamentale. **Gli anziani rappresentano una risorsa importante per la società** ed il nostro compito è quello di rafforzare e rivalutare ulteriormente questo ruolo" aggiunge l'assessora.

Il disegno di legge prevede, tra l'altro, diverse misure per la promozione ed il rafforzamento del ruolo degli anziani e coinvolge i settori della cura, accompagnamento ed assistenza, così come quelli dell'abitare, la mobilità, la famiglia, la salute ed il benessere, la partecipazione attiva alla società, cultura, formazione, lavoro e volontariato.

I partecipanti all'incontro hanno espresso, in linea di massima, il loro sostegno al progetto ed entro agosto fa-

ranno pervenire le loro proposte ed osservazioni. Non appena il processo di elaborazione del testo di legge sarà concluso la Giunta provinciale esprimerà il proprio parere in merito prima di sottoporlo all'esame del Consiglio provinciale.



L'Assessora Waltraud Deeg

OBBLIGATORIA

VIA:



Modulo d'iscrizione Online:
<https://www.consiglieradiparita-bz.org/iscrizione-2020.asp>



E-mail:
info@consiglieradiparita-bz.org



Telefono:
0471 / 946003

SCADENZA ISCRIZIONE
16.10.2020

PROGRAMMA

Saluti /Introduzione

Workshops sul tema
Gestione inclusiva del tempo libero
per le persone con disabilità
in Alto Adige

Presentazione risultati Workshops

Conclusioni e sguardo al futuro

La partecipazione è gratuita

A causa delle disposizioni sul Corona Virus
il numero delle/dei partecipanti potrà
essere ridotto.

Programma collaterale

Stand informativi con offerta di attività sportive
e per il tempo libero per persone con disabilità
in Alto Adige.

Supporti comunicativi:

Interpretazione simultanea, traduzione
in lingua dei segni, Visual Facility



Südtiroler Monitoringausschuss
Osservatorio provinciale

SEDUTA
PUBBLICA

**GESTIONE INCLUSIVA
DEL TEMPO LIBERO**
per persone con disabilità in
Alto Adige

30.10.2020
ore 14.00 – 18.00

NOI TECHPARK ALTO ADIGE



Gleichstellungsrat
Consigliera di parità
Consulenta per l'avanzanza dles oportunitas



Soci in movimento 2020 - Aktive Mitglieder 2020

**RIPARTONO I CORSI DI GINNASTICA DOLCE, FELDENKRAIS E GINNASTICA IN ACQUA!
INFO E ISCRIZIONI PRESSO IL NOSTRO UFFICIO**

DIE GYMNASTIKKURSE BEGINNEN BALD! RUFEN SIE DIE SEKRÄTARIAT



Arte è salute!

Dott. Flavio Lirussi - estratto dalla rivista "Una mano alla speranza" edita da ATMAR - Associazione Trentina Malati Artrici e Reumatici

'Dottore, ho dei doloretto un po' dappertutto e sono anche un po' giù di morale. Che medicina mi consiglia?' 'Prenda due biglietti per il teatro e mi chiami domattina!'

Sembra una barzelletta, invece è solo un esempio delle nuove frontiere della medicina che riguardano sia la prevenzione che il trattamento di varie malattie croniche. Negli ultimi anni si stanno accumulando evidenze scientifiche che l'arte e la cultura in genere fanno bene alla salute, migliorano la malattia e la qualità della vita, e contribuiscono ad un'assistenza e ad una cura integrata e attenta alla persona.

 **L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)** ha recentemente prodotto una poderosa pubblicazione che raccoglie ben 3.000 studi (2000-2019) sul ruolo delle arti nella promozione della salute, nella prevenzione delle malattie e nella loro gestione e trattamento durante tutto l'arco della vita¹. I benefici per la salute ed il benessere si possono ottenere sia attraverso una partecipazione passiva – per esempio una visita al museo o la fruizione di uno spettacolo o di un film – o a una partecipazione attiva – per esempio la partecipazione ad un laboratorio teatrale o uno stage di danza. Ma che cosa si intende per arte? Il report dell'OMS elenca cinque categorie artistiche: le 'performing arts' (teatro, danza, canto, musica, film), le arti visive (pittura, scultura, design, artigianato, fotografia), la letteratura (scrittura, lettura, partecipazione a festival letterari), la cultura (visitare un museo, una galleria d'arte, assistere a concerti o spettacoli teatrali), le arti online, digitali e informatiche (animazioni, videogiochi, computer grafica).

Un grosso studio norvegese (50.000 soggetti) mostra che assistere ad eventi culturali (visitare una mostra d'arte, andare a teatro, a un concerto, ma anche ad eventi sportivi) si associa ad una percezione di buona salute, soddisfazione della propria vita, e un minor grado di ansia e depressione. Lo stesso fenomeno si verifica se partecipiamo in maniera creativa ad una band musicale, ad un coro o ad una performance teatrale. Un altro studio, questa volta italiano, suggerisce che il semplice ammirare un'opera d'arte – nello specifico i 6.000 mq degli splendidi affreschi settecenteschi del Santuario della Basilica di Vicoforte (Cuneo), fa calare il livello del cortisolo – l'ormone dello stress, del 60%! E se ammiriamo opere d'arte diverse: ritratti, paesaggi, arte astratta, sculture? Beh, si attivano nel nostro cervello aree diverse a seconda della categoria a cui l'opera appartiene. Alcune di queste aree regolano l'apprendimento, la memoria, la costruzione del pensiero, le emozioni e gli affetti, per cui la nostra risposta ad una 'esperienza estetica' comprende processi di tipo sensoriale, emotivo ma anche di tipo cognitivo.

 Anche prendersi un po' di tempo per sé e colorare, scarabocchiare o fare **un disegno libero fa bene alla salute**: si ottiene un effetto rilassante, un miglioramento dell'umore, un senso di soddisfazione e piacere personale, nonché una maggiore fiducia nelle proprie abilità creative. Il contesto è anche importante: c'è maggiore interesse e una maggiore percezione della bellezza se contem-



pliamo un'opera in un museo piuttosto che per la strada (street art).

Parlando di bellezza spesso ricordiamo quella creata dall'uomo ma ci dimentichiamo di quella plasmata dalla natura: passeggiare in un bosco, attraversare una foresta, porta dei benefici alla salute che sono alla base della 'forest therapy', "terapia della foresta". Vari studi, soprattutto giapponesi, mostrano che queste semplici attività inducono un effetto rilassante riducendo il cortisolo, la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa, aumentano l'attività del sistema nervoso parasimpatico, migliorano le capacità cognitive e la salute mentale, e potenziano la risposta immunitaria. Chi vive o abita in Trentino è quindi doppiamente fortunato: c'è la possibilità di godere di un progetto artistico-culturale davvero speciale: Arte Sella, un museo a cielo aperto dedicato all'arte contemporanea e al design, immerso in un ambiente naturale mozzafiato. Un interessante connubio tra arte e natura che assomma i benefici delle due componenti.



L'arte e la bellezza possono quindi essere utilizzate come terapia, non sostitutiva ma complementare. Si parla ad esempio di arteterapia, musicoterapia, teatroterapia, danzaterapia, ecc.

Lo scopo dell'arteterapia è quello di stabilire una relazione profonda con i pazienti (malati psichiatrici, con disabilità, oncologici soprattutto in corso di chemioterapia) utilizzando canali non verbali. L'arteterapia contribuisce alla riduzione del cortisolo, alla stabilizzazione della pressione arteriosa e alla normalizzazione del battito cardiaco. In Canada i medici possono prescrivere visite al museo come terapia: il progetto "The Art Hive" (alveare dell'arte) è un altro esempio di arteterapia, secondo cui la visita di una mostra, il contatto

con l'arte, la cultura, aiuta chi sta combattendo una battaglia contro una malattia di tipo fisico o psicologico. Il progetto è gestito da esperti d'arte e personale sanitario che studiano il binomio salute-bellezza artistica.

L'idea è quella di migliorare il 'benessere emotivo' dei pazienti facendo appello alla loro sensibilità artistica. Il museo in questo caso rappresenta un luogo d'incontro per discutere, fare arte e creare comunità. L'arte diventa quindi una specie di 'farmaco emozionale' e se i pazienti non vanno nei musei, l'arte entra negli ospedali. A Milano, l'Ospedale Niguarda propone proiezioni di film recentissimi, con poltrone e spazio per lettighe e sedie a rotelle; l'Ospedale San Raffaele ha creato

laboratori d'arte per pazienti psichiatrici; l'Ex-Ospedale psichiatrico Pini ha organizzato botteghe d'arte dove i pazienti diventano anche guide museali. A Bergamo, gli Ospedali Humanitas in collaborazione con l'Accademia Carrara, hanno rivestito molte pareti con riproduzioni giganti di opere di grandi pittori del passato. E così Botticelli, Bellini, Lotto, Canaletto, Moroni, Hayez... i maestri del Museo Carrara "escono" dalle sale ed incontrano pazienti, personale e visitatori in un modo inatteso... trasmettendo sollievo, affetto, accoglienza. Si realizza così il binomio cura e bellezza!

La **danzaterapia** si è dimostrata efficace nei parkinsoniani. A Bassano del Grappa le persone affette dal morbo di Parkinson si incontrano per danzare insieme tra i capolavori di Canova, Dal Ponte e Hayez nelle sale del Museo Civico. Il museo è fonte di ispirazione per i danzatori, che frequentano vere e proprie classi di danza; il ballo accende aree sensoriali e motorie assieme, creando una specie



La vitamina che ti manca per potenziare il tuo sistema immunitario

Dott.ssa Angelica Sagrawa

di ponte tra sensi e gesti. Aumenta così la funzionalità motoria, e movimenti diventano più fluidi. La danza in generale è utile per aumentare i movimenti, la corretta postura e l'equilibrio soprattutto nelle persone anziane cosiddette "fragili", per ridurre il rischio di cadute. La danza inoltre produce meno stress, più gioia, maggiore cura di sé e maggiore socialità. Il tutto dovuto alla liberazione di neurotrasmettitori scaturita dal muoversi in maniera coordinata con altre persone.

Quindi, non è lontano il giorno in cui il medico prescriverà sedute di danza per sentirsi meglio ed eliminare quei dolorette! E se non dovesse funzionare? Allora la chiave è infondere speranza nella guarigione. **La speranza e l'aspettativa di un miglioramento agiscono come un farmaco:** si attivano delle particolari aree del cervello (prefrontali, del sistema limbico e del tronco encefalico) che producono sostanze simili all'oppio e alla morfina, riducendo il dolore e dando un senso di sollievo.



In tempo di pandemia di COVID-19 è necessario avere un sistema immunitario forte. Soprattutto le persone immunodepresse e gli anziani, che sono stati i più gravemente colpiti dal virus. Questi ultimi ne soffrono a causa dell'immunosenescenza (ovvero l'indebolimento del sistema immunitario proprio di questa età) e delle carenze nutrizionali correlate a un'alimentazione sbilanciata. In questo articolo ti spiego l'importanza di fare attenzione ai livelli di vitamina D che hai nel sangue per ottenere delle buone difese immunitarie.

La vitamina D e il sistema immunitario

La vitamina D è un pro-ormone che attiva le cellule del sistema immunitario, che riconoscono i virus e i batteri e li rendono innocui. La vitamina D è necessaria per innescare una risposta immunitaria adeguata e non eccessiva per evitare di provocare danni al proprio organismo.

Gran parte della popolazione è carente di vitamina D, ma **negli anziani è una delle carenze nutrizionali più comuni**, specialmente tra i residenti delle case di riposo. Ciò è dovuto alla loro ridotta mobilità, alle scarse ore di esposizione al sole (fondamentale per la sintesi di vitamina D) e all'assottigliamento della cute che avviene con l'avanzare degli anni.

La vitamina D ha un'azione **antinfiammatoria**: studi recenti hanno associato valori bassi di vitamina D a livelli alti di risposta infiammatoria, specialmente durante i mesi invernali, nei quali i livelli di vitamina D si riducono notevolmente. Inoltre, la vitamina D potrebbe stimolare un'attività antimicrobica e antivirale che protegge le vie respiratorie contro infezioni come la tubercolosi e l'influenza.

Si è osservato che i vaccini hanno una bassa efficacia negli anziani, e una delle cause potrebbe essere per la frequente carenza di vitamina D. La strategia di salute pubblica del governo per diminuire il tasso di infezioni di COVID-19, punta a somministrare un vaccino, in modo che si riducano le complicanze gravi e letali dell'infezione, in tale caso sarebbe necessario anche avere buoni livelli di vitamina D nel sangue.

Le fonti di vitamina D

Per avere una giusta quantità di vitamina D si può ricorrere a diverse fonti: gli alimenti, l'esposizione solare e l'integrazione.

Alimenti

La vitamina D la si trova nei latticini, nelle uova, nella carne, nell'olio di fegato di merluzzo, nei pesci grassi come il salmone e le aringhe, e nelle verdure a foglia verde; ma solo una piccola quantità di vitamina D presente negli alimenti viene assorbita. Per questo è importante dare la giusta attenzione a tutte e tre le fonti.

Esposizione solare

L'80% della produzione di vitamina D nel corpo proviene dall'esposizione al sole, che è la forma più semplice per ottenere la Vitamina D. Per sintetizzare la dose giornaliera di vitamina D dovresti esporti al sole per almeno 1 ora a braccia e gambe scoperte e senza protezione solare.

Integrazione

Nei mesi in cui l'esposizione ai raggi del sole è ridotta, cioè da settembre fino a marzo, si dovrebbe integrare la vitamina D tutti i giorni, non mensilmente. Per integrare la vitamina D sarebbe opportuno dosarla nel sangue e in seguito correggerla con la dose giornaliera che il medico o dietista ti consiglierà.

In tutto il corpo sono presenti i recettori per la vitamina D, questo ne evidenzia l'importanza. Oltre al suo ruolo di attivare e regolare la risposta del sistema immunitario, è anche importante per il buon mantenimento delle ossa e della muscolatura, essenziali per prevenire cadute che possono peggiorare lo stato di salute. Inoltre, negli ultimi anni, si è osservata l'importanza della vitamina D per quanto riguarda la riduzione dello stress ossidativo, le sue proprietà neuroprotettive, la sua azione anti cancro e i benefici che porta al sistema cardiovascolare.

Per concludere ti consiglio di :

- Consumare più alimenti ricchi di vitamina D giornalmente;
- Aumentare il tempo giornaliero di esposizione al sole;
- Chiedere al tuo medico o dietista come integrare la vitamina D in base al tuo fabbisogno.



Con questo numero cominciamo la collaborazione con la Dott.ssa Angelica Sagrawa Nutrizionista

Guardati

- Dalla politica senza principi
- Dagli affari senza morale
- Dalla scienza senza umanità
- Dalla conoscenza senza carattere
- Dalla ricchezza senza lavoro
- Dal divertimento senza coscienza
- Dalla religione senza sacrificio
- Dai diritti senza i doveri

Gandhi

I quaran'anni della Legge Basaglia

Curare il malato e non la malattia!

Maria Grazia Giannichedda

Sono passati quarant'anni da quel 29 agosto 1980 in cui Franco Basaglia se n'è andato quasi all'improvviso, ma la lontananza sembra, se possibile, ancora maggiore.



Si è spenta infatti anche l'eco delle discussioni non di rado feroci e delle lotte che hanno animato i primi vent'anni della riforma psichiatrica, la «legge 180» del 1978. Basaglia ha avuto il tempo di partecipare alle prime fasi: gli ultimi testi degli Scritti mostrano il suo sguardo lungo sulla portata e il futuro della «180» e della riforma sanitaria; le Conferenze brasiliane (1979) ne raccontano il nascerne; interviste e articoli sui quotidiani testimoniano l'instancabile disponibilità di Basaglia al dibattito e anche alla polemica, quando i primi detrattori della «180» presero la parola mentre la maggioranza remava contro in silenzio, dai direttori di manicomio che organizzavano le «dimissioni selvagge» alle lobby di psichiatri comunisti che osteggiavano il suo incarico nella Regione Lazio.



Con la morte di Basaglia lo scontro culturale e politico si fece più duro, Basaglia stesso fu accusato delle peggiori cose, in Parlamento decine di disegni di legge cercarono di disfare la «180» ma era ancora molto forte il movimento di psichiatri e amministratori locali che già prima della legge avevano cercato di organizzare alternative al manicomio, e poi c'erano quelle che all'epoca si chiamavano «esperienze esemplari», che divennero il riferimento del movimento dei familiari, anzi delle familiari, madri e sorelle di persone internate in quei manicomi che non offrivano buoni argomenti a chi si riprometteva di restaurarli.

Per capire l'oggi dobbiamo andare soprattutto ai primi dieci anni del nuovo secolo, quando dilagano con poche resistenze i processi che hanno immiserito e pervertito i servizi di salute men-

tale fino al degrado attuale, evidenziato, forse accresciuto, certo non causato dalla mazzata del Covid19.

Quei primi anni Duemila hanno segnato la vittoria e insieme la normalizzazione della riforma, e anche la compromissione, forse non definitiva, della capacità della legge «180» di orientare in senso realmente antimanicomiale il sistema della salute mentale e le professioni «psy», psichiatri, psicologi, infermieri e affini.

Con il Duemila sono stati chiusi gli ultimi ospedali psichiatrici: centomila letti smobilitati in trent'anni in un processo avviato prima della riforma e che tutti i paesi ricchi hanno poi intrapreso. Tutta la psichiatria, anche l'establishment, si intestò questo risultato, e si disse che la psichiatria entrava finalmente a pieno titolo nella medicina. Ma è proprio questo il problema.

Basaglia immaginava – lo scrisse, e il lavoro di Trieste lo dimostra – che la psichiatria della riforma avrebbe potuto portare dentro la medicina corpi vivi, uomini e donne, storie di persone e di luoghi, pezzi di società, cittadini con diritti, bisogni, parola.



Questo avrebbe chiesto la creazione di servizi di comunità, permeabili al contesto sociale e capaci di prendere cura tramite la cura delle persone. È accaduto l'esatto contrario. La medicina del posto letto e della diagnosi, interessata più alla malattia che al malato, ha continuato a riprodurre sotto le bandiere della riforma una psichiatria di ambulatori, assediati dalle liste d'attesa e gestiti da operatori che non hanno mai visto le case dei pazienti; una psichiatria di servizi ospedalieri di diagnosi e cura che cominano dure quanto per fortuna brevi esperienze di internamento, in locali chiusi dove si usano contenzione meccanica e farmacologica e le persone sono private degli oggetti personali e della possibilità di comunicare; una psichiatria che ha fatto crescere una pletera di «residenze» variamente denominate, dove il tempo passa senza progetto né senso, focolai di infelicità e talvolta di virus.

I medici, gli infermieri, gli psicologi che oggi lavorano in questo sistema, in gran parte malpagati e precari, di Basaglia non sanno nulla, né della legge «180» né della riforma sanitaria né di cosa siano un servizio di comunità e una politica pubblica di salute, o se ne sanno è per scelta propria, dal momento che le facoltà di medicina e di psicologia non si occupano di questi temi, ignorano del tutto Basaglia ed evitano ogni

discorso critico su salute, malattia, medicina. Sta qui, in questa restaurazione, la radice del degrado di oggi, nel quale hanno influito le ideologie dell'azionalismo e della concorrenza tra pubblico e privato, il fiorire delle repubblicette sanitarie regionali, l'assenza di fondi pubblici per la ricerca, lo strapotere di «Big Pharma».



E la politica? Oggi neppure le forze politiche che difendono la sanità pubblica hanno una visione forte che consenta di negoziare in modo non subalterno con i corpi professionali e

con i poteri economici che dominano il campo sanitario.

Potrebbero provare a costruirla questa visione, insieme con i sistemi di servizi, i gruppi e i movimenti che resistono a lavorare in chiave di salute pubblica.

Di queste cose bisognerebbe parlare ripensando a Basaglia, senza celebrarlo con necrologi che accrescono la lontananza e la tristezza.



Chi era Franco Basaglia?

Franco Basaglia (Venezia, 11 marzo 1924 – Venezia, 29 agosto 1980) è stato uno psichiatra, neurologo e docente italiano[1], innovatore nel campo della salute mentale[2], riformatore della disciplina psichiatrica in Italia[3] fondatore di Psichiatria Democratica e ispiratore della Legge 180/1978 (che ne prende il nome) e che introdusse la revisione ordinamentale degli ospedali psichiatrici in Italia promuovendo trasformazioni nel trattamento sul territorio dei pazienti con problemi psichiatrici. È considerato lo psichiatra italiano più influente del XX secolo[4].

Image courtesy: National Cancer Institute - USA



Covid-19: una riflessione per i malati reumatici

Dott. Roberto Bortolotti – Direttore Unità Operativa Complessa Ospedale Santa Chiara, Trento



All'inizio dell'anno non è stato dato molto peso alle notizie di una malattia infettiva che si stava diffondendo in Cina. Non molti conoscevano l'esistenza della città di Wuhan, un capoluogo di provincia che conta una popolazione residente superiore a quella dell'intera Lombardia.

Ancora meno persone avevano riconosciuto l'esistenza di una malattia causata da un nuovo virus SARS-Cov2 che sarebbe poi stata nominata COVID-19. Nonostante la ragguardevole distanza dal focolaio infettivo iniziale la diffusione del contagio è stata così ampia e veloce che ha raggiunto rapidamente l'Italia, l'Europa e quasi ogni parte del pianeta. Il 20 febbraio ho partecipato ad un congresso di reumatologia a Milano, in centro città. Ricordo l'aula gremita, i contatti con i colleghi, i trasferimenti in metropolitana e su treni affollati. È stato probabilmente uno degli ultimi congressi dell'era "pre-COVID". In quei giorni si scoprì il primo caso in Italia a Codogno e si cercava il caso "zero" proveniente dalla Cina. C'è voluto un po' di tempo per capire che il paziente "uno" non era davvero il primo perché COVID-19 circolava in Lombardia già da metà gennaio.



Solo ora stiamo uscendo gradualmente dalla fase di massima emergenza e blocco totale, il cosiddetto "lockdown", dopo aver pagato a caro prezzo gli effetti di questa drammatica epidemia. È stato davvero uno tsunami: che in pochi giorni ha cambiato abitudini, rapporti di lavoro, relazioni affettive ed umane senza esclusione di alcuno. **Il paziente reumatico, in particolare quello con malattia infiammatoria, si è trovato inevitabilmente ad affrontare l'emergenza sanitaria in una situazione di particolare vulnerabilità.** L'ampia e continua diffusione delle notizie riguardo la malattia e le sue conseguenze, i pareri degli esperti e di altri presunti tali, non sempre concordanti, i provvedimenti e le limitazioni sempre più pesanti non hanno certo contribuito a dare risposte tranquillizzanti. Gradualmente le cose si sono un po' definite. Si è capito che la malattia si manifesta grosso modo in due fasi: la prima riguarda l'ingresso del virus nell'organismo e la sua replicazione, la seconda, che è anche la più temibile, è conseguente alla abnorme reazione infiammatoria reattiva dell'organismo stesso che può condurre ad un grave danno tissutale, in particolare polmonare, con insufficienza respiratoria. **Ecco che quindi, proprio nel tentativo di contenere questa abnorme reazione infiammatoria reattiva, si è pensato di utilizzare dei farmaci che abitualmente si usano**

per regolare il processo flogistico di alcune forme reumatiche come l'artrite reumatoide.

I principi attivi, *tocilizumab, anakinra ed altri*, hanno un'azione mirata su alcune molecole che potenziano ed amplificano l'infiammazione. Si è scoperto inoltre che altri farmaci prescritti per l'artrite, come *idrossiclorochina e baricitinib*, sembrano avere delle azioni vantaggiose anche nelle fasi iniziali dell'infezione, contrastando l'ingresso del virus nella cellula e quindi affiancandosi alle terapie più specifiche antivirali. Tutto questo è oggetto di studi di approfondimento e di verifica. L'AIFA (agenzia nazionale del farmaco) ha approvato l'avvio di circa 30 sperimentazioni per verificare l'efficacia e la tollerabilità delle nuove cure in attesa della messa a disposizione di un nuovo vaccino.

Nel frattempo, sostanzialmente **tutte le principali società scientifiche reumatologiche, da quelle nazionali (SIR, CReI) a quelle europee (EULAR) e americane (ACR) si sono espresse cercando di offrire delle qualificate indicazioni a sostegno della classe medica** ed in risposta alle domande più frequenti poste dalla maggior parte dei pazienti. In generale si è concordi nel dire che la terapia reumatologica non va sospesa o ridotta per il timore di ammalarsi di COVID. L'interruzione del trattamento espone ad un rischio di riattivazione della malattia che rappresenta di per sé un fattore favorente l'infezione legato poi anche alla necessità di potenziare la terapia medica immunosoppressiva. D'altra parte, è noto che i farmaci cosiddetti di fondo per le malattie reumatiche infiammatorie (sia sintetici che biologici) possono facilitare l'insorgenza di una infezione. Questo comunque non è un rischio uguale per tutti ma dipende da vari fattori come l'età, il tipo di malattia e la sua attività, la presenza di altre malattie, come diabete, bronchite cronica o altro, e dall'uso concomitante di cortisone e dal suo dosaggio. **Per tanto, la raccomandazione generale è quella di osservare puntualmente e scrupolosamente le norme di protezione individuale (lavaggio frequente delle mani, mascherina etc.) e di distanziamento fisico assieme a tutte le disposizioni emanate a livello nazionale e locale.** La terapia peraltro va sospesa in caso di febbre, tosse o altri sintomi tipici di infezione e va informato il medico. Gli antinfiammatori (FANS, paracetamolo) possono essere assunti senza rischi aggiuntivi riguardo alla malattia COVID. I farmaci antireumatici sperimentati nella infezione COVID non possono comunque essere ritenuti in qualche modo protettivi e quindi non hanno un ruolo preventivo.

I primi dati apparsi in letteratura sembrano evidenziare che non esiste un rischio aggiuntivo di malattia nei soggetti affetti da patologie reumatiche. Questo è un aspetto importante e rassicurante. Si sta valutando su numeri più ampi se esistono delle correlazioni concernenti la espressione di malattia e l'esito finale. In chi necessita di una terapia immunosoppressiva per la malattia reumatica in fase attiva occorre attentamente valutare i rischi di un ritardo o di sotto trattamento della terapia stessa. Questo atteggiamento eccessivamente prudentiale rischia di condurre ad un inadeguato controllo della forma reumatica con possibili danni anche irreversibili. Certamente l'isolamento preventivo messo in atto nelle settimane

scorse è stato un provvedimento importante per ridurre il numero di contagi ma d'altra parte l'isolamento e il timore di contrarre questa nuova malattia hanno, in qualche modo, distolto l'attenzione sui sintomi e segni di patologie reumatiche in fase attiva, anche per le difficoltà oggettive di consultazione medica specialistica o di approfondimento diagnostico nel momento di massima segregazione sociale. Ora siamo passati in una fase successiva post emergenziale. Dobbiamo mantenere sempre attive le precauzioni anti-contagio. Guardiamo avanti con moderato ottimismo. **È importante la responsabilizzazione di tutti ed anche evitare allarmismi eccessivi e scelte drastiche**, per esempio, in funzione del rientro nel mondo del lavoro e della ripresa dei rapporti sociali. Con i provvedimenti attuati, lo stretto monitoraggio epidemiologico, l'affinamento diagnostico e le possibilità terapeutiche in studio si può ragionevolmente scongiurare una ripetizione dello scenario apocalittico al quale abbiamo assistito.



Le strutture sanitarie hanno già definito delle linee di indirizzo per la ripresa dell'attività assistenziale. Si

propongono modalità e tempistiche specifiche per l'accesso delle persone in ospedale e negli ambulatori al fine di garantire sicurezza ed efficacia delle misure anti-contagio. Si promuovono delle modalità di erogazione delle prestazioni sanitarie che sfruttano altri canali di comunicazione come il consulto telefonico, la videochiamata per ridurre spostamenti ed i contatti ravvicinati.

Molte attività vengono programmate con orari cadenzati in modo da ridurre l'affollamento nelle sale d'attesa. Queste nuove disposizioni potranno causare inizialmente delle difficoltà o del disagio ma non devono farci perdere di vista il bisogno primario: la relazione di cura corretta ed efficace tra medico paziente. **Un rapporto di fiducia che non deve apparire sminuito ma che anzi ne potrebbe risultare rafforzato.** Concludo citando un passo del libro di Paolo Giordano (Nel contagio. Einaudi editore): "possiamo dirci che Covid-19 è un incidente isolato, una disgrazia, un flagello...oppure possiamo sforzarci di attribuire un senso al contagio. Fare un uso migliore di questo tempo, impiegarlo per pensare ciò che la normalità ci impedisce di pensare: come siamo arrivati qui, come vorremo riprendere".



COMUNICAZIONE IMPORTANTE RIGUARDANTE IL CONCORSO "UNA GIORNATA A GARDONE E SALÒ"

Vista la situazione sanitaria eccezionale che stiamo vivendo abbiamo ritenuto opportuno annullare il concorso "Una giornata a Gardone e Salò", per l'impossibilità di effettuare il viaggio premio durante l'anno corrente. Vi terremo informati al più presto riguardo ad un nuovo frizzante concorso che proporremo nel corso del prossimo anno!

WICHTIGE MITTEILUNG ÜBER DEN WETTBEWERB "EIN TAG IN GARDONE UND SALÒ"

In Anbetracht der außergewöhnlichen Gesundheitslage, in der wir uns befinden, hielten wir es für angebracht, den Wettbewerb "Ein Tag in Gardone und Salò", wegen der Unmöglichkeit die Reise im laufenden Jahr zu machen, abzusagen. Wir werden Sie so bald wie möglich über einen neuen tollen Wettbewerb informieren, den wir im nächsten Jahr vorschlagen werden!

Coffee time!

Riprende a ottobre il tanto atteso momento conviviale dei soci, il caffè in sede della mattina ogni secondo giovedì del mese!



Il gruppo REUMA organizza un **Convegno** tenuto dal **Dott. Raffeiner** il giorno **5 novembre** alla Sala dei Tre Santi, Viale Amedeo Duca D'Aosta, 25, Bolzano con orario da definire. Per informazioni rivolgersi in segreteria.



Il tema sarà **Informazioni su malattie reumatiche, infiammazioni, suggerimenti ed effetti collaterali su cortisone e farmaci**



Servizio di orientamento legale per i soci LAPIC UVZ

Per i soci che ritengono di aver subito un'ingiustizia da un ente pubblico, abbiamo istituito un "servizio di orientamento legale" presso la sede della LAPIC UVZ, per informazioni rivolgersi alla segreteria.

Informazione utile - **Servizio per ottenere il Patrocinio a spese dello Stato**

"Ai cittadini meno abbienti è garantita l'effettività della difesa in un giudizio civile, penale o amministrativo: coloro che sono titolari di un reddito annuo inferiore ad euro 11.493,82 possono presentare istanza per essere ammessi al patrocinio a spese dello Stato, per nominare un proprio avvocato, scegliendolo da apposita lista, con il risultato di non dover sopportare alcuna spesa. L'attività professionale dell'avvocato (così come le altre spese che si dovessero rendere necessarie nel corso del processo, per es. perizie o traduzioni) sarà, infatti, retribuita all'avvocato direttamente dall'Erario."



Vorresti trovarti più a tuo agio con la tecnologia? Gli smartphone, i pc e i tablet ti sembrano oggetti sconosciuti? Niente paura! Per i soci LAPIC UVZ è disponibile un servizio di tutoraggio su misura da parte di una nostra socia volontaria. Per chi fosse interessato rivolgersi alla segreteria.

Möchten Sie sich mit der Technologie wohler fühlen? Smartphones, Laptops und Tablets sind Ihnen unbekannte Dinge? Keine Sorge! Für die LAPIC UVZ Mitglieder steht ein maßgeschneidertes Mentor-Service von unserem freiwilligen Mitglied zur Verfügung. wenden Sie sich bitte an das Sekretariat.

Vogliamo salutare e ringraziare di cuore la nostra segretaria Rosa Aichhorner, che fra poco terminerà il servizio presso LAPIC UVZ per maturata e meritata pensione. Buon proseguimento Rosi!

Wir möchten unserer Sekretärin Rosa Aichhorner herzlich grüßen und danken, weil sie bald die LAPIC UVZ verlässt, für ihre verdiente Rente zu nehmen. Gute Fortsetzung Rosi!



LAPIC UVZ Notiziario Nachrichten

Reg. Trib. di Bolzano n. 21 del 25.11.1976

Proprietario ed Editore: Libera Associazione Provinciale Invalidi Civili - BOLZANO - Unabhängige Verband der Zivilinvaliden - BOZEN

Direttore responsabile: Giorgio Fait

Responsabile di redazione: Sandro Forcato

Comitato di redazione: Dott. Elio Cocciardi, Edda Bottaro, Nives Raccaro, Antonietta Paola Orlandini, Silvano Tambosi, Nadia Zanolini

Presidente LAPIC UVZ: Dott. Elio Cocciardi

Consiglio direttivo LAPIC UVZ: Edda Bottaro, Nives Raccaro, Antonietta Paola Orlandini, Jakob Kristler, Giuseppe Tergolina,

Nadia Zanolini, Silvano Tambosi, Sandro Forcato

Hanno collaborato a questo numero: Dott. Angela Sagrawa, nutrizionista

Progetto grafico e impaginazione: Elena Forcato

Le immagini utilizzate sono sotto il Creative Commons, se non diversamente specificato.

Stampa La Bodoniana (BZ)

Per contattare LAPIC UVZ
Via Duca d'Aosta Str. 68
Bolzano/Bozen
AltoAdige/ Südtirol 39100
Tel. 0471 287336
Mail: info@lapicuvz.it
www.lapicuvz.it