SAM
SERVIZIO AUTOAMBULANZA MENDRISIOTTO

INFOSAM

Periodico d'informazione del Servizio Autoambulanza Mendrisiotto

novembre 2019 7

www.sam-mend.ch

Le nuove frontiere della formazione

Sofisticati manichini riproducono con fedeltà le principali patologie dell'urgenza

Il politrauma e la sua gestione

L'evoluzione delle tecniche di soccorso di un paziente con grave politrauma

Volontariato, che passione!

L'esperienza di Marta, una soccorritrice volontaria del SAM

La carie, una malattia che si può prevenire

Una buona igiene orale, un'alimentazione sana e periodiche visite di controllo

GROTTO BUNDI

PROMOZIONE BANCHETTI
DA 10 A 50 PERSONE

AFFETTATO MISTO TICINESE

POLENTA AL CAMINO SERVITA CON:
BRASATO DI MANZO
CONIGLIO IN UMIDO
FUNGHI PORCINI
MORTADELLA E FAGIOLI
POLENTA CUNCIA

GELATO DI UVA AMERICANA

MERLOT DEL TICINO, ACQUA, CAFFÈ
GRAPPINO O NOCINO O LIMONCINO

IL TUTTO PER CHF 50.--, IVA INCLUSA

2014 · 2015 · HALL of FAME · 2016 · 2017
2018 CERTIFICATE of EXCELLENCE
tripadvisor

26 ANNI

GROTTO BUNDI
VIALE ALLE CANTINE 6850 MENDRISIO
TEL. 091 646 70 89
WWW.GROTTOBUNDI.COM

CROSS ALLIANCE®
Contract Research Organisation for Scientific Services

Vi consigliamo secondo il nostro motto:
Insieme tutto è possibile.

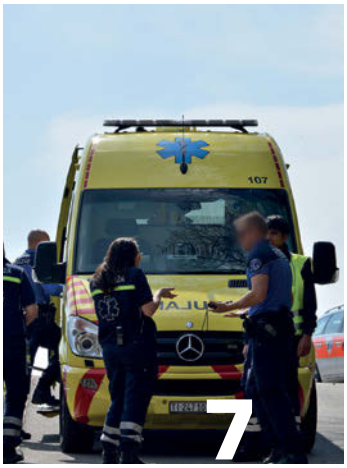
Agenzia di Mendrisio
Fabrizio Deganis, Stefano Besseghini
Patrizio Petrarca, Davide Rossi
Via Giuseppe Motta 24, 6850 Mendrisio
T 091 697 67 00, www.vaudoise.ch

Felici insieme.

vaudoise
Assicurazioni

Katia Cereghetti Soldini
Presidente
Servizio Autoambulanza Mendrisiotto

Editoriale



Care Lettrici e cari Lettori,
ho il grande piacere di iniziare questo editoriale con la notizia dell'encomiabile gesto compiuto da una famiglia momò, che con una generosa donazione ci ha consentito di acquistare un nuovo veicolo di 8 posti e munito di un dispositivo per il trasporto contemporaneo di due carrozzine. La donazione ha contribuito ad ampliare il parco veicoli del nostro Servizio Trasporti anziani e disabili: un servizio nato qualche anno fa e che in poco tempo è già diventato una realtà consolidata nel nostro panorama socio-sanitario. Al di là della notevole portata umanitaria di questo gesto, quello che veramente colpisce è che questa famiglia ha scelto di restare anonima. **Quando il bene non vuole calcare un palcoscenico ma desidera restare dietro le quinte, acquista ai nostri occhi un valore ancora più grande. Voglio quindi ringraziarla di cuore, a nome di tutta la nostra Associazione.**
Approfitto dello spazio di questo editoriale anche per segnalare alcune modifiche di ruolo nell'organigramma della nostra Associazione. Dopo aver superato le selezioni di un concorso aperto anche all'esterno del SAM, **dall'inizio di settembre il signor Andrea Bigi, alle nostre dipendenze da quasi un ventennio, è stato nominato Capo Servizio Operativo, un ruolo centrale e delicato attorno a cui ruota tutta l'operatività del Servizio Autoambulanza. Il signor Alan Zuccolo, da otto anni alle dipendenze del SAM, è stato invece nominato Capo Servizio Socio-Sanitario. A lui sono affidati compiti impegnativi: da un lato, in stretta collaborazione con il Direttore Sanitario, la conduzione e la sorveglianza dell'attività clinica del Servizio Autoambulanza** e dall'altro l'aspetto procedurale, di monitoraggio e di feedback delle sempre più numerose attività legate alla rete socio/sanitaria della regione. Siamo sempre più determinati e proattivi nel delineare la nostra associazione come un "Centro di Salute".
Veniamo ora ai contenuti di questa edizione della nostra rivista. L'articolo sulla formazione professionale evidenzia come il personale sanitario si sottoponga a un aggiornamento continuo delle proprie conoscenze, di pari passo con l'evoluzione della medicina. L'articolo dedicato al politrauma descrive le modalità di intervento di soccorso in caso di pazienti con molteplici lesioni di grave entità. È un delicato lavoro di équipe che, oltre a medici, soccorritori professionisti e infermieri, può richiedere l'intervento dell'elicottero della REGA per raggiungere rapidamente l'Ospedale Civico di Lugano, la struttura di riferimento cantonale per questo genere di traumi.
Il volontariato rappresenta una componente imprescindibile della nostra associazione. Ne riferisce una collaboratrice nel suo duplice ruolo di infermiera professionista e soccorritrice volontaria. E che dire di una nostra infermiera che ha scelto di offrire le proprie competenze sanitarie in Madagascar. Queste testimonianze ci fanno capire che il dono di tempo ed energie in aiuto del prossimo rappresentano una risorsa di inestimabile valore. Una mano tesa senza chiedere nulla in cambio, proprio come quella del nostro anonimo benefattore.
GRAZIE!

Impressum

Editore: Servizio Autoambulanza del Mendrisiotto Via Beroldingen 3 6850 Mendrisio
Tel. 091 640 51 80, Donazioni CCP N. 69-221205-3
info@sam-mend.ch, www.sam-mend.ch
Concezione grafica, coordinamento redazionale, pubblicità: www.mediares.ch
Fotografie: archivio SAM, Rescue Media, Fotolia
Hanno collaborato a questo numero: Katia Cereghetti Soldini, Guy Rodenhäuser, Ottavia Rusca, Ewa Kessel, Marta Gabaglio, Ibrahim Odun, Chiara Botta, Sal Comodo
Stampa: Arti Grafiche Salvioni - TBS La Buona Stampa
Tiratura: 32'000 copie distribuite gratuitamente a tutti i fuochi del Mendrisiotto
N. 7, novembre 2019

Ottavia Rusca
Responsabile Settore Formazione
Servizio Autoambulanza Mendrisiotto

Le nuove frontiere della formazione

Il personale sanitario è costantemente chiamato ad aggiornare le proprie conoscenze. Un percorso che parte dalla formazione scolastica e accompagna medici, infermieri e soccorritori per tutto il loro cammino professionale. Grazie all'applicazione delle più evolute tecnologie, oggi sono disponibili nuovi strumenti formativi.

Grazie all'utilizzo di avanzati software, questi sofisticati manichini sono realizzati per riprodurre con assoluta fedeltà le principali funzioni fisiologiche del paziente.

Quando iniziamo ad imparare? La risposta la conosciamo bene: subito appena nati, quando c'è tutto un mondo di cose da scoprire e le persone intorno a noi sono lì, pronte ad insegnarle. Poco importa come, basterebbe un racconto: la tradizione orale è una delle esperienze di insegnamento più antiche. L'invenzione della parola è opera dell'uomo, che tuttavia "deve essere andato a scuola dall'orso, se dall'orso ha appreso a fare segni sulla sabbia prima e sulla carta poi, come faceva l'orso con le sue unghie sulla roccia della caverna" (Rosati 1999).

Iniziamo ad imparare tra le braccia della mamma: è lei la prima educatrice, è lei che trasmette al bambino le regole del rispetto, dell'amore, dell'amicizia, quei valori che saranno un bagaglio importante per tutta la vita. E non si smette mai di imparare. **Tutta la nostra vita è un percorso di educazione permanente. Lo sviluppo dell'uomo inizia in famiglia, continua a scuola e prosegue con l'esperienza lavorativa: insegnamenti costanti che permettono di diventare cittadini pronti a vivere nella società moderna.** Prima di proseguire, soffermiamoci brevemente a considerare la distinzione fra educazione e formazione. La formazione rappresenta il fine del processo educativo, mentre l'educazione è la via che porta ad esso. L'educazione è quindi "cura ed assistenza" per lo sviluppo fisico e mentale. La formazione è un elemento essenziale dell'educazione che, in un certo senso, si può definire più orientata verso la professione, rivolta all'acquisizione di abilità e comportamenti che portano all'autonomia nel mondo del lavoro. La formazione "professionale" richiama a sé il concetto d'addestramento.

> *"Il SAM è sempre attivo nella formazione continua, nel rispetto delle regole istituzionali e morali che impongono di mantenere aggiornate le proprie competenze."*

La formazione professionale nel Settore Sanitario può iniziare con il compimento del 18° anno di età e dopo il conseguimento dei diplomi della scuola di base e superiore. In Ticino, la scelta lavorativa in questo ambito è ampia: il giovane si trova davanti ad una variegata gamma di proposte.

Per intraprendere la professione di Soccorritore Professionale occorre conseguire il diploma di Soccorritore presso la Scuola Specializzata Superiore in Cure Infermieristiche (SSSCI), oppure il diploma d'Infermiere in Cure Generali (SSSCI o SUPSI).

Per diventare Infermiere è necessario intraprendere, in seguito, un percorso integrativo della durata di un anno, che permette di ottenere il relativo diploma (per comprendere meglio la differenza fra le due figure professionali, si veda l'articolo pubblicato su InfoSam n. 3, pag 6, 2017). Durante la formazione specifica, Soccorritori e Infermieri acquisiscono conoscenze e competenze utili per l'esercizio della loro professione, alternando insegnamenti teorici

a scuola con momenti pratici. La parte pratica viene svolta durante gli stage organizzati presso i Servizi Autoambulanza del Cantone: il SAM accoglie periodicamente giovani allievi della Scuola Soccorritori durante il loro periodo di tirocinio. I Tutor del SAM affiancano gli stagisti nell'apprendimento "sul campo", favorendo lo sviluppo di quel bagaglio di competenze sanitarie indispensabili per affrontare con un'adeguata preparazione il loro futuro professionale.

Dopo il conseguimento del diploma, la formazione prosegue. L'aggiornamento è un vero e proprio dovere di ogni operatore del comparto sanitario, dal momento che consente di mantenere le competenze in un ambito che è in continua evoluzione: la medicina, le tecnologie, il settore preospedaliero e la stessa società sono in costante trasformazione e fermento. Non ci si può mai fermare.
L'Interassociazione Svizzera di Salvataggio (IAS), che detta i criteri di qualità ai quali i Servizi Autoambulanza devono attenersi per il mantenimento della certificazione, definisce che i Soccorritori Professionisti devono effettuare almeno 40 ore annue di Formazione che permetta un aggiornamento delle pratiche lavorative. Per raggiungere questo traguardo il Settore Formazione del SAM organizza trimestralmente delle giornate di formazione dedicate al proprio personale Professionista, approfondendo tematiche che rispondano ai bisogni formativi.

Per questi momenti d'apprendimento, SAM si avvale del centro di simulazione: struttura che consente di ricreare in ogni minimo dettaglio situazioni di soccorso reali, dotata di manichini che replicano fedelmente le più importanti funzioni fisiologiche.
La video registrazione, permette di analizzare ogni singola azione, focalizzando l'attenzione sui momenti più significativi dal punto di vista formativo.
Il personale professionista, inoltre, partecipa annualmente, con i colleghi degli altri Servizi Cantonali anche alle varie proposte formative organizzate da AMUT (Accademia medicina d'urgenza Ticinese): momenti di scambio professionale e personale, di crescita e formazione professionale. Tra queste elenchiamo:

- seminari d'approfondimento dedicati a varie tematiche che emergono dai bisogni formativi di tutti i soccorritori,
- AMLS (Advanced Medical Life Support, certificazione obbligatoria ogni 4 anni),
- PHTLS (Pre Hospital Trauma Life Support, certificazione obbligatoria ogni 4 anni),
- PALS (Pediatric Advanced Life Support, certificazione obbligatoria ogni 5 anni),
- ACLS (Advanced Cardiac Life Support).

Come si vede, il SAM è sempre attivo nella formazione continua, nel rispetto delle regole istituzionali ma anche morali che impongono di mantenere aggiornate le competenze in un settore che evolve quotidianamente.

E-learning, al passo coi tempi

La piattaforma FormaSam, permette al personale Professionista e Volontario del SAM di avere a disposizione dei corsi on-line concepiti sotto forma di Tutorial, come complemento di programmi formativi già esistenti: brevi manuali d'utilizzo di materiale d'uso quotidiano, che possano richiamare alla memoria concetti non frequentemente utilizzati. Grazie alla proficua collaborazione con la Fondazione Terzo Millennio, il SAM ha sviluppato dei Tutorial da consultare, grazie agli strumenti ormai d'uso comune come tablet, smartphone e PC.
E-learning è un prodotto formativo tecnologico e moderno. La tecnologia odierna permette questo salto di qualità, proponendo la diffusione su larga scala della formazione continua, abbattendo ogni barriera spaziale e temporale (si pensi alla possibilità di frequentare corsi di laurea universitari, fruibili anche per coloro che lavorano a tempo pieno e non avrebbero modo di frequentare le lezioni in presenza).
Il significato della "e" di e-learning, va oltre la traduzione verbale: acquisisce un valore di conoscenza, scambio d'informazioni, procedure d'apprendimento, e consentitemi, "esperienza".

Dr. med. Guy Rodenhäuser
Direttore sanitario
Servizio Autoambulanza Mendrisiotto

Il politrauma e la sua gestione

Il soccorso di un paziente vittima di trauma presenta delle unicità. Tanto più grave è il trauma, tanto rapidamente dovrebbe essere trasportato nell'ospedale più idoneo al suo trattamento. A volte è necessario richiedere anche il supporto dell'elicottero della REGA.

In Ticino la sanità pubblica è garantita da una struttura multisito: l'Ente Ospedaliero Cantonale. Si tratta di un'organizzazione caratterizzata da ospedali sparsi sul territorio, ognuno dei quali presenta delle specificità. Ad esempio, l'Ospedale Civico di Lugano è il riferimento per la neurochirurgia e la Medicina Altamente Specializzata, l'Ospedale Regionale di Bellinzona lo è per la pediatria e la chirurgia toracica e l'Ospedale Regionale di Mendrisio è specializzato nella chirurgia della tiroide. L'Ospedale Civico di Lugano ha anche il mandato per la gestione dei traumi maggiori caratterizzati da ferite gravi a carico di più distretti corporei contemporaneamente. Dunque, la destinazione a cui il team di soccorso del SAM fa riferimento per il trattamento avanzato di un paziente vittima di trauma maggiore è l'Ospedale Civico.

Il SAM, come ogni ente di soccorso preospedaliero, è organizzato in modo da ridurre al minimo il tempo che intercorre tra la ricezione dell'allarme da parte del suo servizio e la presa a carico ospedaliera. Il tempo è nostro nemico… esattamente come la fretta.
Negli anni sono stati sviluppati diversi concetti in merito al sistema più efficace per incrementare la sopravvivenza dei pazienti con politraumi. In passato si seguiva il concetto "stay & play" che consisteva nel rimanere sul luogo dell'evento provvedendo alle manovre salvavita, per poi, una volta migliorate o stabilizzate le condizioni cliniche del paziente, procedere al trasporto. Questo concetto è stato abbandonato a favore del "load & go", che tradotto dall'inglese è equivalente a "caricare il paziente in ambulanza e partire il più velocemente possibile per la meta".
Solo il rapido trasferimento in sala operatoria, infatti, è in grado di bloccare le emorragie gravi che, se non vengono trattate chirurgicamente, causano il decesso del paziente. Questa evoluzione consentiva di portare rapidamente il paziente traumatizzato in ospedale, ma l'assenza di un trattamento avanzato generava un potenziale deterioramento critico delle sue funzioni vitali. L'attuale concetto "load & play" nasce dall'unione degli aspetti positivi delle due tecniche precedenti. **In pratica si tratta di immobilizzare il più rapidamente possibile il paziente sul presidio idoneo, caricarlo sull'ambulanza e partire prima possibile. E poi, durante il tragitto, si sfrutta l'abitacolo dell'ambulanza come se fosse un locale di pronto soccorso in movimento, mettendo in atto tutte le misure salvavita avanzate mentre ci si dirige verso l'ospedale di destinazione.**

> *"Durante il tragitto, si sfrutta l'abitacolo dell'ambulanza come fosse un locale di pronto soccorso in movimento, mettendo in atto tutte le misure salvavita avanzate."*

La gravità di questi pazienti richiede l'attivazione di tutti i mezzi a disposizione. Il team di soccorso che interviene in questi casi è composto da un capo intervento che generalmente è alla guida del veicolo, un medico e due soccorritori professionisti o infermieri. La mobilitazione del medico e dei soccorritori professionisti a bordo

dell'ambulanza comporta l'abbandono temporaneo dei mezzi che sono solitamente in loro dotazione (automedica e veicolo comando) e che verranno recuperati in un secondo tempo.
I risultati ottenuti grazie alla tecnica "load & play" sono notevoli: mediamente, dal momento della ricezione dell'allarme presso la sede del SAM a Mendrisio all'arrivo in Pronto Soccorso dell'Ospedale Civico di Lugano trascorrono 44 minuti. I tempi sono stati ridotti notevolmente nel corso degli ultimi anni, nonostante il traffico costante sull'autostrada tra Chiasso e Lugano.

In tutto questo discorso i più attenti si saranno resi conto che ancora non abbiamo parlato del nostro asso nella manica…. vale a dire i mezzi aerei. **L'elicottero della REGA ci permette di accorciare i tempi qualora ci trovassimo a operare in zone discoste (valle di Muggio, Gole della Breggia, Serpiano…) o quando la partenza in direzione del pronto soccorso è ritardata a causa della situazione contingente: paziente non accessibile direttamente con l'ambulanza (in un bosco, al 5° piano senza ascensore…)** o ancora di difficile mobilizzazione (incastrato in un veicolo, caduto in un dirupo…). L'elicottero, che necessita di alcuni minuti per la mobilitazione e di 7-8 minuti per raggiungere il Mendrisiotto a partire da Magadino, ci permette di utilizzare questo tempo per essere pronti a partire immediatamente al suo arrivo e raggiungere l'ospedale Civico in 4-5 minuti. Il punto negativo riguarda gli spazi esigui a bordo dell'areomobile della REGA e che, durante il volo, non sempre permettono al personale sanitario di effettuare manovre salvavita di una certa entità.
L'obiettivo "accorciare i tempi" (mantenendo ai massimi livelli la qualità delle cure prestate) richiede una capacità di analisi e decisionale che viene acquisita con l'esperienza. I nostri Capi Intervento, medici e soccorritori si allenano quotidianamente in questo compito; fondamentale è la precisione e la rapidità delle manovre eseguite dal team chiamato a intervenire. I nostri partner degli Enti di Primo Intervento (EPI) polizia e pompieri sono al nostro fianco, spesso anche davanti a noi, per mettere in sicurezza il luogo dell'emergenza (sicurezza stradale o protezione da persone aggressive nei confronti del nostro team o del paziente) o per aiutarci a liberare i pazienti incastrati, spegnere incendi, raggiungere zone impervie o anche semplicemente per supportarci nel trasporto di barelle e materiali.
Più che mai in questi casi, la lotta contro il tempo va combattuta con l'organizzazione e con tutti i mezzi (di trasporto, strumentali, e umani) a disposizione. La Centrale Ticino Soccorso 144 coordina la comunicazione tra l'ambulanza e il Pronto Soccorso dell'ospedale nel quale si sta trasportando il paziente. Questo permette al personale ospedaliero (medico e infermieristico) di prepararsi adeguatamente e di pre-allarmare tutti i servizi (radiologia e anestesiologia in particolare) per l'accoglienza del poli-traumatizzato.

In qualità di Direttore Sanitario non posso che ringraziare tutto il personale del SAM e tutti i nostri partner per l'impegno e gli ottimi risultati ottenuti in quest'ambito.

Foto ©Rescue Media

Baloise Bank SoBa

Agenzia Principale Mendrisio
Via Franscini 16, 6850 Mendrisio

Basilese Assicurazioni

MediCare Group

Prodotti per la cura e l'igiene della persona

MediCare Group Sagl
via Ressiga, 32 - 6817 Maroggia
Tel. 091 646 59 29

www.medicare-group.net
info@medicare-group.net

LA TUA PROSSIMA AUTO KM ZERO O USATO GARANTITO

Non sempre l'esigenza è quella di un'auto nuova.

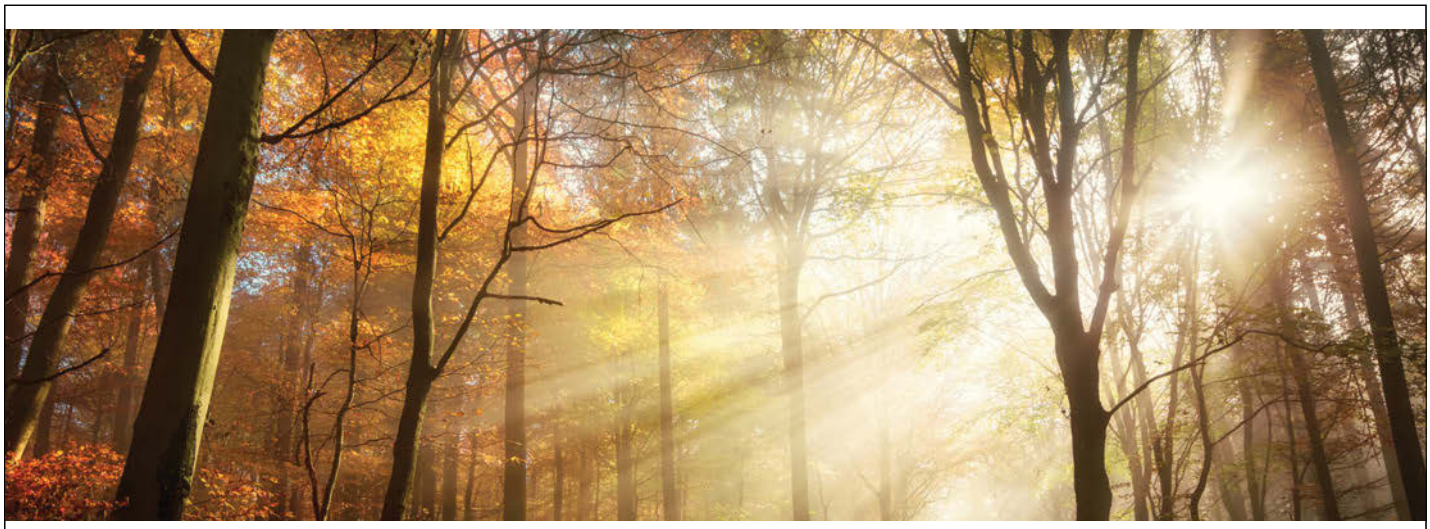
All'**Autocentro Carlo Steger SA** lo sappiamo ed è per questo che, oltre ai veicoli nuovi dei marchi Volvo, Peugeot e Nissan, trovi sempre un **vasto parco auto demo o d'occasione**, tutte collaudate e con garanzia di almeno 1 anno.

Rivolgiti a noi in piena fiducia: siamo certi di poterti aiutare a trovare l'auto perfetta per le tue esigenze.

CARLO STEGER SA
AUTOCENTRO

VOLVO PEUGEOT NISSAN

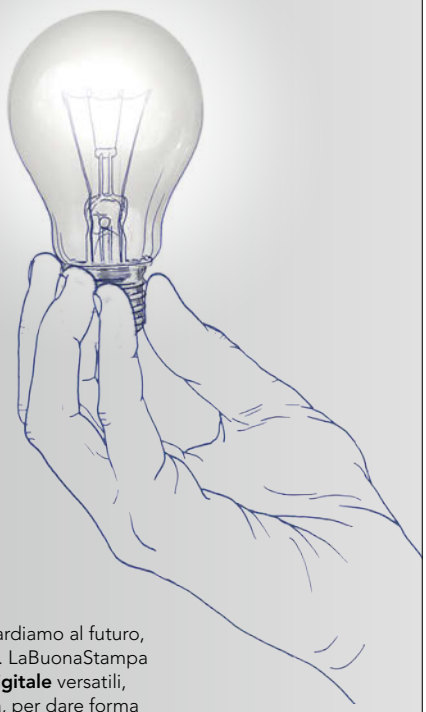
AUTOCENTRO CARLO STEGER SA
VIA ADORNA 36 - 6852 GENESTRERIO
TEL 091 641 70 70
WWW.CARLOSTEGER.CH



ORGANIZZAZIONI FUNERARIE FERNANDO COLTAMAI SA
dal 1976
Tel 091 / 646.21.67
MENDRISIO

www.coltamaionoranze.ch

100 ANNI 1917-2017 LaBuonaStampa



Per fare di ogni buona idea una bella idea

È già da un secolo che guardiamo al futuro, e sappiamo come arrivarci. LaBuonaStampa ti offre servizi di **stampa digitale** versatili, rapidi e di altissima qualità, per dare forma ai tuoi progetti più originali.

Ti invitiamo a scoprire la nostra stampa digitale. I nostri esperti ti offriranno subito un'accurata **consulenza gratuita e speciali offerte su misura** per le tue esigenze.

LaBuonaStampa
Via Fola 11
6963 Pregassona
T 0041 (0)91 973 31 71
www.labuonastampa.ch

CAPSULE COMPATIBILI
CON IL SISTEMA NESPRESSO®*

* Nespresso® è un marchio registrato di Société des Produits Nestlé S.A., che non ha alcuna relazione con Caffè Chicco d'Oro di Eredi Rino Valsangiacomo S.A.

CAFFÈ
CHICCO D'ORO®

Marta Gabaglio
Soccorritrice volontaria
Servizio Autoambulanza Mendrisiotto

VOLONTARIATO che passione!

Mettere a disposizione una parte del proprio tempo libero al servizio di chi ha bisogno è un grande impegno, ma che porta anche un arricchimento personale sul piano umano.
Ecco l'esperienza di una nostra soccorritrice volontaria, da dieci anni a bordo delle ambulanze del SAM e che è stata recentemente nominata rappresentante dei volontari dell'Ente.

Ci sono innumerevoli motivi che mi hanno spinta ad intraprendere una scelta di volontariato, in particolare nel mondo preospedaliero. All'età di 10 anni, dopo un'esperienza come paziente in ospedale, ho deciso che avrei dedicato la mia vita alla cura delle altre persone. Al termine del periodo di degenza ho quindi espresso il desiderio alla mia famiglia di diventare infermiera.
Su questa scelta ho poi costruito pian piano i miei progetti lavorativi, tenendo però sempre in considerazione l'aspetto del volontariato.
Ad esempio, lo studio delle lingue durante gli anni di liceo ha avuto come principale scopo quello di poter partire un giorno per qualche missione umanitaria in giro per il mondo. Ma prima di poter pensare in grande ho inziato dal "piccolo", cioè dal nostro territorio e dalle esigenze della nostra popolazione. Quindi, durante gli studi infermieristici ho seguito un corso di formazione per soccorritori volontari organizzato dal SAM.

La formazione per ottenere il brevetto durava, nel 2009, un anno intero. Un anno impegnativo, sia dal punto di vista del tempo da dedicare alla formazione che di quello da impiegare nello studio per la conoscenza del materiale e delle diverse tecniche "affidate" al soccorritore volontario.

Senza dubbio si è però trattato di un anno carico di stimoli e ricco di soddisfazioni. Da quel momento è iniziato il mio percorso quale soccorritrice volontaria nelle file del SAM, impegno che prosegue tutt'oggi in parallelo con quello professionale e con gli impegni famigliari.

La formazione di soccorritore volontario dura sei mesi per un totale di 200 ore, fra teoria e pratica. Dal terzo mese si inizia a uscire in ambulanza, accompagnati da due soccorritori professionisti.

Il servizio di soccorritore volontario prevede un impegno di 3 notti e mezza giornata festiva al mese. Inoltre il volontario è tenuto a totalizzare almeno 30 ore all'anno di formazione per il mantenimento del brevetto. Durante i turni, dopo aver ricevuto le informazioni iniziali tramite la consegna (ad esempio strade chiuse, disagi, lavori da eseguire durante il turno...) tutti i membri degli equipaggi si recano in garage per i controlli di routine del veicolo e del materiale.

Di notte e nei giorni festivi l'equipaggio è composto di norma da due soccorritori diplomati e un volontario o da un soccorritore diplomato e due volontari, di cui uno autista. Dopo i controlli e la cena in compagnia, in base agli interventi che devono essere effettuati, c'è l'opportunità di seguire della formazione (teorica, pratica o tramite simulazioni). I volontari hanno poi la possibilità di dormire, visto che il giorno seguen-

te molti di noi vanno a lavorare. Ma in caso di richiesta di intervento si è sempre pronti a partire in 1 minuto circa.
Ho passato alcuni turni, sia notturni che diurni, senza dover intervenire, mentre altri sono stati molto impegnativi: in poche ore si passava dalla gestione di un arresto cardiaco al trasferimento di un bambino a Bellinzona, dal soccorrere un anziano caduto in casa all'incidente stradale. Come autista mi è capitato più volte di essere chiamata per effettuare trasferimenti lunghi oltre cantone (gravidanze difficili, pazienti che necessitavano la camera iperbarica, avvicinamenti a domicilio di pazienti ricoverati presso le nostre strutture, ...). L'attività quindi è molto variegata e raramente le giornate possono definirsi una routine. Ci sono spesso imprevisti ai quali bisogna far fronte rapidamente e in maniera professionale, anche se siamo volontari.

In 10 anni dedicati al volontariato preospedaliero, le soddisfazioni e gli stimoli non sono mai venuti a mancare. Oltre ad essere d'aiuto agli altri, questa esperienza mi ha arricchito molto anche a livello personale e professionale. Mi ha permesso di migliorare la mia professione infermieristica, dalla gestione dello stress nelle situazioni di urgenza in reparto fino alla necessità di affrontare determinate casistiche che non si verificano mai all'interno di una struttura ospedaliera. E, non da ultimo, mi dà ogni giorno la soddisfazione di dedicare il mio tempo libero in maniera "utile".

In questi 10 anni ho vissuto tante emozioni differenti, dalla gioia per un intervento finito bene, alla tristezza per una vita che si ferma, alla disperazione dei momenti tragici. Diverse notti sono passate e passano ancora oggi a pensare e ripensare a ciò che ho visto, a quello che provano i pazienti e i loro parenti, alle situazioni che anche grazie al nostro intervento si risolvono e a quelle che purtroppo non finiscono come vorremmo. In ogni caso, sento che – insieme ai colleghi professionisti e volontari – diamo il massimo dell'impegno e degli sforzi per salvaguardare la vita di coloro che si affidano al nostro servizio.

L'ambiente dei soccorritori volontari è molto vario, tutti hanno la stessa formazione di base, ma ogni singolo ha tutto un suo bagaglio di esperienze personali e professionali da portare al SAM, da condividere con gli altri e da utilizzare per sostenere ed aiutare un collega in difficoltà. L'età, i vissuti, le motivazioni sono differenti per ognuno, ma come in una famiglia tutto viene unito con l'unico obiettivo di essere d'aiuto agli altri.
Alla luce di questo ho accettato di buon grado di entrare nel Comitato del SAM come rappresentante dei volontari, così da non limitare la mia attività unicamente agli interventi e ai picchetti, ma per poter capire e partecipare alla gestione dell'intero servizio. Questa mia nuova veste si avvale dell'esperienza accumulata in tutti questi anni e fa sua anche l'eredità dei colleghi volontari che non sono più tra noi, ma la cui memoria e l'impegno rimangono sempre vivi nel servizio.

Il prossimo anno, un nuovo corso

Parte a gennaio 2020 un nuovo corso formativo per 10 aspiranti soccorritori volontari. I candidati saranno valutati con un test fisico e con colloqui individuali.
La formazione dura 6 mesi e include: apparato respiratorio e circolatorio, sicurezza, sistema nervoso e muscolo-scheletrico, psichiatria, traumatologia, pediatria, etica, comunicazione, presentazione della Centrale di allarme Ticino Soccorso 144 con visita alla centrale operativa.
Le lezioni si tengono il mercoledì sera e l'intera giornata di sabato, per un totale di 200 ore divise tra teoria e pratica.

Il candidato deve inoltre mantenere in allenamento quanto appreso attraverso formazioni settimanali (con valutazione su quanto acquisito attraverso schede tecniche).

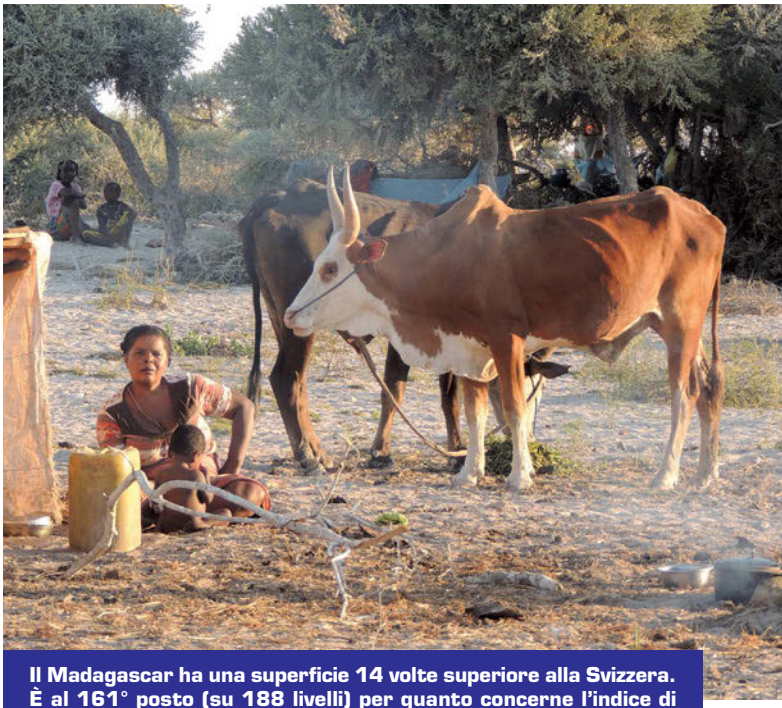
A partire da marzo i candidati inizieranno a uscire in ambulanza con 2 soccorritori professionisti: sono richiesti almeno 2 turni al mese (la notte o il sabato). Per ottenere il certificato finale, oltre al superamento del test scritto e alla positiva valutazione delle schede tecniche, vengono presi in esame 5 interventi reali.

Il volontario svolge essenzialmente un ruolo di assistente del Soccorritore Professionale Diplomato, del Soccorritore Diplomato Specialista o del Medico d'Urgenza.
Annualmente, deve prestare un minimo di 250 ore di servizio in ambulanza e seguire almeno 30 ore di formazione permanente.

Ewa Kessel
Infermiera e soccorritrice professionale
Servizio Autoambulanza Mendrisiotto

Se l'Africa chiama

Il diario di un'esperienza di volontariato sanitario in Madagascar, uno dei territori più poveri al mondo. Successi e sconfitte si susseguono nel tentativo di curare nell'unico ospedale dell'area, con pochissimi mezzi a disposizione. E quando lo sconforto sembra avere il sopravvento, ecco che improvvisamente l'altra parte di Africa si svela, quella piena di vita, di amore e di altruismo.



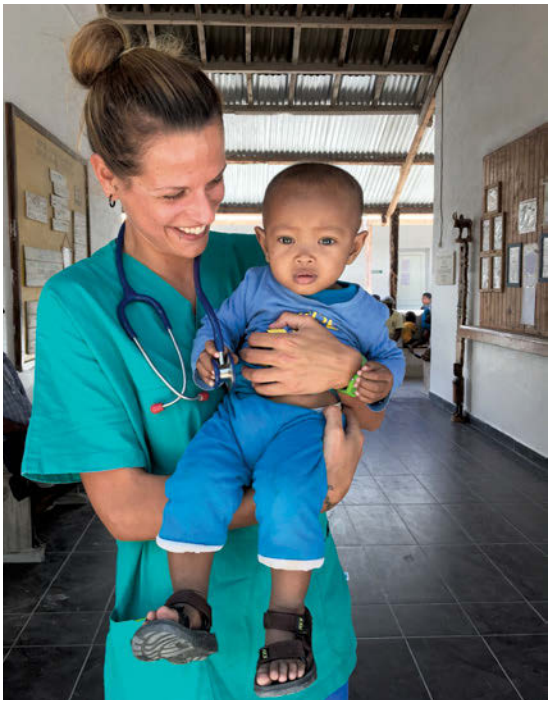
Il Madagascar ha una superficie 14 volte superiore alla Svizzera. È al 161° posto (su 188 livelli) per quanto concerne l'indice di sviluppo umano e un reddito pro-capite annuo di 1'600 dollari.

16 novembre 2018, 04:00 AM. Partiamo da Mendrisio con una valigia di 30 kg carica di materiale sanitario, medicamenti e qualche vestito. Destinazione: Andavadoaka, Madagascar.
Dopo 14 ore di volo e 9 ore di jeep lungo un percorso di 200 km su sterrato e sabbia, all'imbrunire del 17 novembre il mio gruppo di spedizione raggiunge la meta: un villaggio di 3500 abitanti circa, a sud-ovest del Madagascar, dove il turismo non è ancora presente.
Il Madagascar ha 25.6 milioni di persone, un'età media di 18.7 anni (in Svizzera è di 42.2), con un'aspettativa di vita di 66.3 anni e un reddito pro-capite annuo è 1'600 dollari (contro gli 80'591 dollari del nostro Paese).
L'associazione che ci ha ospitate, "Amici di Ampasilava", è una ONG di Bologna che opera in ambito sanitario. Ha costruito 11 anni fa un ospedale che si basa esclusivamente sul volontariato e sulle donazioni ed è l'unica struttura che presta servizio gratuitamente all'intera popolazione malgascia. È proprio qui che, insieme alle mie compagne di viaggio, abbiamo operato in qualità di infermiere e medici per un mese.
Il nostro contributo ha garantito l'assistenza sanitaria e sociale su più fronti: sala operatoria, camere di degenza, visite programmate, controlli sanitari di base, urgenze, medicazioni e controllo ferite, impostazione di terapie farmacologiche a breve e lungo termine, educazione sanitaria, fisioterapia, esami di laboratorio, radiologia. E tutto questo 7 giorni su 7, ventiquattr'ore al giorno, con pazienti di qualsiasi d'età, dal neonato all'anziano, da ogni zona del Madagascar. Insomma, chiunque si presentava, con problematiche cliniche di qualsiasi tipo e con ogni livello di criticità, veniva accolto, visitato e, se possibile, curato e introdotto alle buone pratiche di educazione sanitaria.
Grazie alle formazioni erogate da alcuni medici, abbiamo acquisito prima e durante il soggiorno mansioni che vanno oltre le competenze infermieristiche di base e che in alcuni casi sono prettamente mediche, proprio per poter contribuire in maniera completa e autonoma nel funzionamento dell'ospedale. Per esempio, siamo state formate all'esecuzione e alla lettura di esami ecografici, radiografici e di laboratorio, al riconoscimento e al rispettivo trattamento in autonomia di patologie tropicali e/o locali fra cui tubercolosi, parassitosi, malaria, alla gestione dei parti, all'aiuto e alla collaborazione con l'équipe chirurgica in sala operatoria e anche con i fisioterapisti, e abbiamo ricevuto nozioni di neonatologia e pediatria.
E qui entra in gioco l'apertura mentale, la creatività e la passione, tutte caratteristiche che contraddistinguono i professionisti della salute. Le difficoltà che ci siamo trovate ad affrontare, infatti, sono state molteplici.
In primis, la barriera linguistica: la popolazione locale, soprattutto nelle zone periferiche, parla esclusivamente malgascio e l'istruzione scolastica è limitata. Inoltre vi è ancora una forte presenza e influenza della stregoneria quale metodo di cura, la compliance terapeutica è scarsa, vi sono molte limitazioni alimentari, condizioni igieniche precarie e l'accesso all'acqua potabile è garantito solo al 50% della popolazione. Non da ultimo, vi è una notevole carenza di materiale ospedaliero.
Tutti questi fattori sono vincolanti nella presa a carico olistica

del paziente. Si deve gestire ogni situazione con quello che si ha a disposizione, sperando di ottenere risultati positivi. Ma questo, purtroppo, non sempre accade. In caso di insuccesso entrano in gioco frustrazione, impotenza, rabbia e odio. Eppure bisogna imparare a conviverci, perché questo fa parte del "pacchetto Africa", quel lato della salute, della vita e della morte che solamente in questi luoghi si tocca con mano.

Ed è proprio dopo aver affrontato più e più volte situazioni difficili, addirittura estreme, quando si sbatte la testa e si pensa solo a voler rientrare a casa per paura di non farcela... è in quel momento che scatta qualcosa dentro.

Si collabora con la popolazione, ci si apre, ci si adatta al contesto, alla cultura locale, al modo di essere, di vivere e di pensare degli abitanti: quando questo accade ecco che tutto cambia. Ecco che si conosce l'altra parte di Africa, quella piena di vita, di amore, di colore, di umanità e umiltà, piena di gioia e sorrisi, di affetto, altruismo, fedeltà e sincerità.



Quell'Africa che, insieme alle difficoltà e alla frustrazione, mi ha fatto innamorare del Continente Nero e della sua cultura.

Cultura è una parola così forte da racchiudere una miriade di dettagli inimmaginabili.

La cultura africana è qualcosa di così difficile da accettare inizialmente, ma anche difficile da abbandonare a esperienza conclusa. È il tassello fondamentale per poter parlare di integrazione e cooperazione; la sua conoscenza è necessaria per poter lavorare a stretto contatto con il personale locale e soprattutto con i pazienti.

Forse perché, grazie a ciò, si riesce ad accantonare ogni sorta di pregiudizio e a creare rapporti di collaborazione.

Ho accennato al volontariato perché lo scopo della nostra missione è stato proprio questo: volontariato inteso come cooperazione, scambio, contributo e, se possibile, aiuto.

Ho avuto la fortuna di vivere diverse esperienze come volontaria: 7 anni nel SAM come soccorritrice volontaria d'ambulanza, 4 mesi in Togo nel 2012 come allieva infermiera, un mese nel 2015 nella Repubblica Democratica del Congo e, appunto, un mese in Madagascar nel 2018.

Sovente si pensa di voler partire per aiutare gli altri, per rendersi e sentirsi utili. Dietro questo gesto altruistico si cela però il bisogno di partire, il bisogno di realizzazione personale e di appartenenza basati innanzitutto sull'affettività e l'emozione.

Si dovrebbe mettere in primo piano la qualità della vita, il gusto dell'incontro e l'apertura verso il mondo, valori che sono, a parer mio, sempre più importanti rispetto alla sicurezza materiale.

Dal mio punto di vista, l'attività di volontariato serve principalmente a maturare la consapevolezza che è necessario cambiare il proprio sguardo sul mondo. Non deve rappresentare soltanto una fuga dal mondo reale, priva di senso e fine a sé stessa, ma una parentesi in cui si acquisiscono competenze personali, umane, culturali, sociali e professionali.

E qui mi permetto di dare un consiglio: non bisogna limitarsi a dire che un giorno o l'altro si vorrebbe fare del volontariato. Bisogna correre, comprare un biglietto e partire: è il modo migliore per fare del bene e, soprattutto, per farsi del bene.

Ho sempre sentito il bisogno di conoscere l'Africa, questo Continente meraviglioso, e ho avuto la fortuna di metterci piede più volte, sperando ogni volta che non fosse l'ultima.

Lo chiamano "mal d'Africa" ed è davvero così. Non per i leoni, le giraffe o le spiagge incantevoli, ma per le persone splendide che la popolano, persone che fanno conoscere il vero significato della vita (ma anche della morte) e l'amore che loro stessi hanno per essa, pur non avendo nulla. Persone di una povertà estrema.

Ho provato la durezza e la bellezza dell'Africa: povertà inimmaginabile, orizzonti illimitati, umanità grandiosa e misera allo stesso momento. Ho conosciuto persone ignote e povere, ma veri giganti della nostra umanità e del nostro tempo, un dono prezioso alle nostre vite.

Questa esperienza in Madagascar, come anche le precedenti, ha arricchito il mio bagaglio culturale, la mente e il cuore; è stata un'occasione irrinunciabile per confrontarsi con l'altro e crescere sia professionalmente, che personalmente.

Sono partita con una valigia carica di 30 kg di beni materiali e rientrata con una valigia vuota fisicamente, ma colma di 1000 kg di ricordi, pianti, sorrisi, legami affettivi, sguardi sinceri e innocenti e una moltitudine di emozioni che solo l'Africa può dare e trasmettere. La mia Africa che, a distanza di mesi, nuovamente mi chiama.

Dr. med. dent. Ibrahim Odun
Responsabile sanitario
Servizio Medico Dentario Regionale

Come prevenire la carie

Ampiamente diffusa tra la popolazione dei paesi sviluppati, la carie è il più delle volte dovuta a un'inadeguata igiene orale. Poche, semplici regole basilari aiutano concretamente a prevenire l'insorgere di questa malattia.

La carie è una malattia infettiva a carattere cronico-degenerativo ad eziologia multifattoriale, vale a dire che insorge per cause di natura diversa. Colpisce circa l'80% della popolazione nei paesi sviluppati e si forma per un iniziale processo di demineralizzazione dei tessuti duri dei denti, smalto e dentina, per via della produzione acida della placca batterica presente sulle superfici dentarie. A causarla sono i comuni microrganismi presenti a livello del cavo orale, principalmente quelli aderenti al dente nella forma di placca batterica. Tali microrganismi, se non vengono mantenuti sotto controllo attraverso le comuni pratiche di igiene orale domiciliare e professionale, riescono a dissolvere la matrice minerale e organica che costituisce il dente, creando delle cavità sui denti. Questa azione può aver luogo anche in casi specifici di abbassamento delle difese immunitarie.

Attraverso una reazione chimica, i batteri riescono a trasformare gli zuccheri presenti all'interno della placca in acidi, che a loro volta portano al processo degenerativo dei tessuti duri del dente.
Il sintomo principale è il dolore, che compare però spesso solo quando il processo è in stadio avanzato in profondità, a ridosso dell'organo pulpare del dente.
Le abitudini quotidiane che ciascuno di noi adotta risultano fondamentali per una buona prevenzione: non consumare cibi zuccherati lontano dai pasti, limitare o evitare le bevande acide e zuccherate, lavare i denti dopo ogni pasto comprendendo l'igiene degli spazi interdentali con filo interdentale e/o scovolini.
Queste sono alcune regole fondamentali per prevenire l'insorgenza di questa patologia.
Accanto a queste azioni quotidiane è importante sottoporsi periodicamente a sedute d'igiene professionale e visite di controllo dal medico dentista di fiducia, per poter diagnosticare questa patologia in tempo e ricevere tutte le informazioni e consigli necessari. **Una lesione cariosa diagnosticata per tempo può essere curata in modo semplice, rapido e con dei costi contenuti. Al contrario, una lesione cariosa estesa e che interessa gli strati più profondi necessiterà di cure complesse, tempi terapeutici allungati e maggior onere economico.**
Tralasciando la categoria dei pazienti affetti da gravi malattie, le cui cure portano come effetto collaterale alla totale compromissione dei tessuti duri dei denti, le fasce della popolazione più esposte a questo genere di fenomeno sono rappresentate da bambini e anziani. Per quanto attiene ai bambini è importante che i genitori controllino l'alimentazione, cercando di ridurre al minimo gli zuccheri superflui. Si consiglia inoltre di aiutare i più piccoli nelle manovre d'igiene orale quotidiana, seguendo anche i consigli che vengono elargiti all'interno degli istituti scolastici, e di sottoporli a controlli periodici dal medico dentista.
Lo stesso vale per gli anziani che necessitano di aiuto anche per le più banali manovre igieniche quotidiane. La terapia per eliminare la carie consiste nella rimozione meccanica dei tessuti intaccati da questa malattia con l'ausilio di apposite frese diamantate e/o strumenti manuali taglienti (odontoiatria conservativa). Si ottiene così una cavità che va riempita con apposito materiale, il composito, ripristinando la forma e il volume del dente.
I compositi di ultima generazione consentono di mimetizzare perfettamente queste ricostruzioni e hanno così un'ottima resa estetica.
Tuttavia è giusto ricordare che questi materiali nel corso degli anni vanno incontro ad un loro invecchiamento e può così rendersi necessaria una sostituzione con l'esecuzione di una nuova otturazione, sempre in composito.
Questo rappresenta uno dei motivi per i quali è necessario attuare una buona prevenzione quotidiana attraverso semplici ma utili regole di vita, per evitare l'insorgenza di questa malattia e mantenere intatta la struttura dei nostri denti.

nexusdesign - Lugano

TENUTA MONTALBANO · CANTINASOCIALEMENDRISIO · MONTICELLO

In Enoteca a Mendrisio
scoprirai la migliore tradizione
dei vini ticinesi
e un'accurata selezione
di vini esteri.

L'enoteca della Cantina Mendrisio

Swiss passion!

Cantina Sociale Mendrisio - CH-6850 Mendrisio
T 0041 91 646 46 21 - info@cantinamendrisio.ch
www.cantinamendrisio.ch

premio Pneumatici•Servizio autovetture

Servizio autovetture • Tuning • Configuratore di cerchi
Offerte speciali cerchi • Pneumatici estivi e invernali

Pi & Ti MOTORSPORT SA
6850 MENDRISIO • Tel. 091 646 95 20
info@tuningsuisse.ch • www.tuningsuisse.ch

HELVETICA lab
Swiss beauty

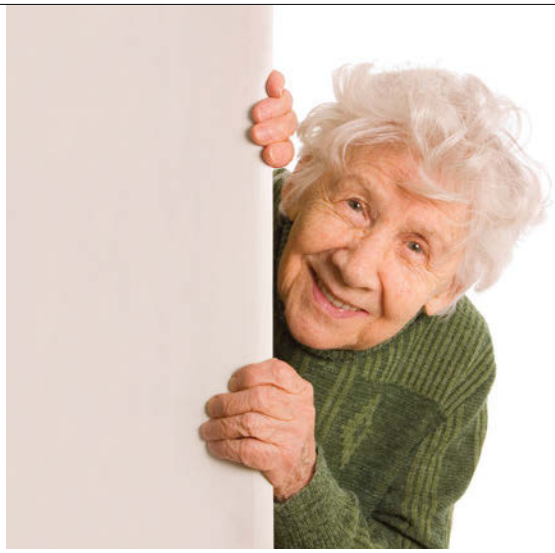
Le nostre
formulazioni,
realizzate per
la vostra bellezza.

Farmacia Ferregutti
Francesco Agustoni farmacista
Via Lavizzari 25 6850 Mendrisio

Tel. 091 646 15 49
ferregutti@bluewin.ch
www.pharma-ti.ch

DELAROM
PARIS

LA NATURE, LES ARÔMES, LA BEAUTÉ



TELESOCCORSO
DELLA SVIZZERA ITALIANA

Sicurezza e autonomia
a casa propria

Telesoccorso della Svizzera Italiana
c/o Associazione Ticinese Terza Età
Piazza Nosetto 4
Casella postale 1041
6501 Bellinzona
Tel. 091 850 05 50/53

telesoccorso@atte.ch www.atte.ch

ABBIAMO IL 4x4
PER LE TUE AVVENTURE.
RAV4 HYBRID.

TOYOTA
ALWAYS A BETTER WAY

100% 4x4. 100% HYBRID.

BONFANTI
MENDRISIO

RAV4 Hybrid Style 4x4, 2,5 HSD, 163 kW, cons. Ø 4,4 l/100 km, CO_2 101 g/km, eff. en. A. Emissioni di CO_2 derivanti dalla messa a disposizione di carburanti e/o di elettricità 23 g/km. Ø delle emissioni di CO_2 di tutti i modelli di veicoli immatricolati in Svizzera [CO] g/km.

AGRILORO

Visite degustazioni
in cantina

091 640 54 54
www.agriloro.ch

Via Prella 14
6852 Genestrerio

RVA | Broker internazionale di assicurazioni

www.rvasa.ch | Lugano | Mendrisio | Bellinzona | Ginevra | Vaduz

Alessandro Zanotta | 079 247 75 27
alessandro.zanotta@rvasa.ch

Andrea Zanotta | 079 621 79 12
andrea.zanotta@rvasa.ch

Renzo Zanotta | 079 337 24 13
renzo.zanotta@rvasa.ch

Il nuovo Sprinter.

Il veicolo commerciale di successo: ora ancora migliore.

MERBAGRETAIL.CH
MERCEDES-BENZ AUTOMOBILI SA

SUCCURSALE VEZIA · Via Kosciuszko 1
6943 Vezia · www.merbagretail.ch/vezia