

RIVISTA
DI ATTUALITÀ
E BENESSERE



FARMACIE SPAZIOSALUTE



ABBIAMO DEI COMPLEX.

**ALTO
DOSAGGIO**
1 compressa
al giorno



ComplexX- vitamine e minerali*

«Completa la mia alimentazione – in ogni fase della vita.»

www.complex.swiss

*Sono integratori alimentari e non deve essere utilizzato in sostituzione di una dieta variata ed equilibrata né di uno stile di vita sano.

Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,
dopo una calda estate, ci avviciniamo pian piano al periodo autunnale, alla frescura mattutina, alle giornate che si accorciano e al rientro scolastico.

Per i bambini, il percorso casa-scuola è un momento importante e un'esperienza di condivisione sociale. Per questo motivo è bene che lo compiano a piedi, con mezzi simili a veicoli (come il monopattino o la trottinette), con la bici o con il bus, possibilmente da soli. Un bambino di 7 anni impiega da 3 a 4 secondi per distinguere una vettura ferma da un'altra che viaggia lentamente e, a questa età, egli non è nemmeno in grado di valutare la velocità dei veicoli.

Questo, perché non riesce ad avere un quadro generale della situazione, visto che il suo campo visivo è limitato rispetto a quello degli adulti. Inoltre risulta lui stesso meno visibile per gli automobilisti.

Per prevenire gli incidenti è fondamentale che i bambini sappiano muoversi con sicurezza nel traffico, che gli utenti più forti abbiano riguardo per quelli più deboli e che le autorità s'impegnino a rendere sicuri i percorsi casa-scuola.

Da diversi anni sosteniamo le attività dell'ufficio prevenzione incidenti (UPI) e in particolare la campagna per la prevenzione degli incidenti sul percorso casa-scuola.

Vi auguriamo una buona lettura.

Buona lettura.

Farmacisti Spazio Salute

www.farmaciespaziosalute.ch

L'osteoporosi	5	
spazio salute		
La Fondazione Il Gabbiano	11	
spazio salute		
Attenzione, i bambini sono imprevedibili	15	
spazio salute		
Farmacie Spazio Salute	20	
spazio salute		
Violenza domestica	25	
spazio salute		
Alimentazione e anziani	28	
spazio associazioni		
La vostra salute necessita di una aiuto urgente?	31	
spazio salute		
Consigli d'acquisto	32	
spazio convenienza		
Giochi bambini	33	
spazio giochi bambini		
Giochi	35	
spazio giochi		
Le nostre promozioni	36	
spazio promozioni		

Settembre 2019

Rivista trimestrale d'informazione sulla salute, la famiglia e il benessere

Tiratura: in Ticino 120'000 esemplari

Editore: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Foto copertina: Daniela Banfi, Locarno-Monti

Pubblicità: Spazio Salute c.p. 762, 6616 Losone

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

Una soluzione **forte** per il mal di schiena.*

Allevia il dolore e inibisce l'infiammazione.



Voltaren Dolo forte
Gel
20% di sconto
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.
Leggere il foglio illustrativo.

L'osteoporosi

Le ossa sono composte da tessuto vivo costituito da fibre di collagene e minerali, soprattutto di calcio e fosfato. Il tessuto osseo si rinnova continuamente come gli altri tessuti del corpo, le parti vecchie vengono eliminate da particolari cellule chiamate osteoclasti e sostituite da nuova matrice ossea prodotta dagli osteoblasti, questi due tipi di cellule hanno un nome simile ma funzione opposta. Questo processo fa parte della naturale vita dell'osso e viene chiamato rimodellamento osseo. In giovane età si produce molto più tessuto mentre in età adulta il processo è in equilibrio fra demolizione e neoformazione, mentre nella vecchiaia i processi di distruzione prevalgono sulla ricostruzione.

L'osteoporosi è una malattia sistemica dello scheletro caratterizzata da riduzione della massa ossea e da alterazioni qualitative che conducono a rischio accresciuto di frattura. Fra le varie malattie ossee è la più diffusa, colpisce entrambi i sessi ma soprattutto quello femminile dopo la menopausa, condizione che aumenta considerevolmente il rischio sino a 4 volte.

L'osteoporosi non trattata può provocare importanti conseguenze sulla mobilità e sulla qualità di vita dei pazienti che ne sono colpiti poiché può determinare, senza alcun segno premonitore, fratture talvolta spontanee e invalidanti.

Sergio Tornatore
Osteoclub Ticino
Via Moncucco 10
6900 Lugano



Osso normale



Osteoporosi



La minore densità ossea è la principale differenza tra un osso sano e uno affetto da osteoporosi

Fattori di rischio

I fattori di rischio che rendono le persone più o meno soggette a sviluppare un'osteoporosi sono classificati in due categorie: non modificabili e modificabili. I fattori di rischio non modificabili sono: l'età (avanzata), il sesso (femminile) la razza (caucasica e asiatica) e la storia familiare (predisposizione genetica). I fattori di rischio modificabili sono quelli inerenti allo stile di vita: la sedentarietà, il tabagismo, l'abuso di alcool, lo scarso peso (magrezza), l'inadeguato apporto di calcio e vitamina D. La combinazione di questi fattori associata a malattie e/o a determinati farmaci può far emergere i primi sintomi dell'osteoporosi anche in giovane età.

Tosse da raffreddore?

Da assumere
senza acqua –
pratico da usare
fuori casa



ACC Sandoz
comprimés effervescenti
20% di sconto
Validità 3 mesi



Solo 1 volta al giorno

- Fluidifica il muco denso
- Facilita la tosse
- Rinforza la protezione dei bronchi

Sciropo anche per bambini a partire dai 2 anni

Sono dei medicinali omologati. Legga il foglietto illustrativo.

Tipi di osteoporosi

L'osteoporosi viene classificata in primaria e secondaria. L'osteoporosi primaria, cioè malattia a sé stante in assenza di un'altra patologia, colpisce in età avanzata e viene suddivisa in due tipologie:

- l'osteoporosi primaria di tipo I o post-menopausale: colpisce le donne nei primi anni dopo l'ultima mestruazione ed è causata principalmente dalla diminuzione della produzione di ormoni femminili.
- l'osteoporosi primaria di tipo II o senile: colpisce entrambi i sessi dopo i 70 anni ed è correlata al naturale processo di invecchiamento delle ossa.

L'osteoporosi secondaria è causata, invece, dalla combinazione di più fattori ovvero dalla presenza di altre patologie quali ad esempio le malattie infiammatorie croniche (reumatiche, ad esempio, o intestinali,...), l'utilizzo cronico di farmaci con azione negativa sul metabolismo osseo, l'immobilità...

La condizione che funge da precursore all'osteoporosi si chiama osteopenia e segnala un impoverimento osseo, mentre la seconda fase, più grave, determina porosità ossea con conseguente fragilità ed è chiamata osteoporosi conclamata. Raggiunta la seconda fase si è in presenza di una modifica della struttura ossea. L'ultima fase, quando siamo già in presenza di fratture da fragilità, viene definita osteoporosi fratturativa. In questo stadio le ossa presentano una densità molto bassa e sono in uno stato di estrema fragilità con frequenti fratture a seguito di traumi minori o addirittura fratture spontanee, così come sono conosciute a livello vertebrale o addirittura al femore.

Sintomi dell'osteoporosi

L'osteoporosi è una patologia abbastanza difficile da individuare poiché spesso non causa sintomi e per questo viene definita anche come "ladro silente". Il dolore osseo anche di bassa intensità, soprattutto sulla colonna vertebrale, è un campanello d'allarme che deve far scattare il sospetto perché è il sintomo più evidente di questa patologia. In età avanzata, invece, clinicamente si possono osservare la perdita di statura (generalmente oltre ai fisiologici 4 cm) e la tendenza ad assumere una postura curva (postura ingobbata), oltre alle già citate fratture.

Diagnosi di osteoporosi

Per diagnosticare l'osteoporosi il medico procede con un'attenta valutazione di tutti i fattori di rischio predisponenti e mediante alcuni specifici esami del sangue valuta la presenza di un'eventuale osteoporosi secondaria. Per valutare la massa ossea si procede con un esame radiologico non invasivo che viene utilizzato anche per il monitoraggio della patologia. Con l'esame chiamato con l'acronimo DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry) o MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) è possibile misurare il contenuto minerale osseo delle regioni scheletriche "a rischio" (la densità ossea della colonna lombare, del femore prossimale e dell'avambraccio) e giudicare così il grado di resistenza scheletrica ai traumi della vita quotidiana. Questo esame è molto preciso e si basa sull'assorbimento osseo di un raggio X a doppia energia. L'esposizione ai raggi è rapida e indolore poiché è simile ad una normale radiografia, ma con un carico di raggi minore. La procedura completa dura pochi minuti e il paziente può tornare a svolgere normalmente le sue attività quotidiane.

Prevenzione, trattamento e cura

La prevenzione dell'osteoporosi si attua mediante la correzione dei fattori di rischio modificabili (ad esempio il tabagismo, l'abuso di alcol,...) e la promozione dello stile di vita (dieta adeguata per apporto proteo-calorico e ricca di calcio, attività fisica, promozione dell'equilibrio per evitare cadute,...). Queste provvidenze rappresentano la prevenzione dell'osteoporosi e sono anche alla base di ogni terapia anti-osteoporotica. Aver cura delle ossa fin da giovani è un buon metodo per prepararsi al futuro e quindi è consigliato adottare questa strategia per conseguire un più elevato

Cura per il
giorno. Ottimale
per il vostro
tipo di pelle.

**PROTEGGE E IDRATA
EFFICACEMENTE**

La crema da giorno altamente efficace attenua le rughetture e offre una protezione di lunga durata contro l'invecchiamento prematuro della pelle e gli influssi ambientali nocivi. La pregiata combinazione di principi attivi stimola e preserva le naturali funzioni anti-età della cute. Disponibile anche senza profumo.

MADE IN SWITZERLAND 



REGALO

Con ogni cura per il giorno,
la corrispondente cura per
la notte (10 ml)

Per le Raperonzolo di oggi



Grazie a lui le fiabe si trasformano in realtà:

pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. Inizi ora il trattamento e si assicuri il Suo principe.

Disponibile in farmacie e drogherie. È un prodotto farmaceutico approvato. Leggere il foglietto illustrativo.

picco di massa ossea al termine della crescita, intorno ai 25 anni. Assumere calcio mediante un largo consumo di latticini è un buon atto di prevenzione a qualsiasi età, quindi è bene integrare nell'alimentazione quotidiana il latte, lo yogurt, i formaggi freschi e meglio ancora a pasta dura, inoltre, subordinatamente alici, molluschi, broccoletti, carciofi e cicoria. Le quantità di calcio da assumere giornalmente variano in base all'età: ad esempio dai 30 anni ai 50 gli esperti consigliano di assumere all'incirca 800 mg di calcio al giorno, mentre sopra i 50 anni tra gli 800 e i 1000. Per le donne e gli uomini anziani e a rischio la quantità consigliata è di circa 1200 mg.

Posta la diagnosi di osteoporosi è possibile procedere con terapie farmacologiche associate, come sopra riportato, alla promozione dello stile di vita. Queste terapie si basano su una corretta attività fisica e una sana alimentazione. Un'attività fisica regolare e possibilmente all'aperto (che favorisce l'esposizione al sole) ha molti effetti positivi in quanto aumenta la resistenza muscolare, favorisce il metabolismo osseo e migliora l'equilibrio evitando così le cadute. Seguire una dieta sana ricca di vitamina D e di calcio contribuisce a mantenere attivo il nutrimento osseo.

Come curarla

Il trattamento farmacologico dell'osteoporosi deve essere finalizzato alla riduzione del rischio di frattura, sia promuovendo la densità ossea sia migliorando la struttura scheletrica. L'obiettivo è una migliore resistenza scheletrica e dunque una minor incidenza di fratture a seguito di traumi, anche minori.

È possibile attualmente non solo rallentare e arrestare "la demineralizzazione" dell'apparato scheletrico, ma anche favorire la ricostruzione, sia come densità ossea (quantità), che come struttura (qualità dell'osso corticale e trabecolare).

La terapia farmacologica dispone sostanzialmente di tre tipi di farmaci: i Bisfosfonati con somministrazione orale (a cadenza settimanale o mensile) o parenterale, cioè per via venosa (ad intervalli stagionali o annuali).

Il medicamento Denosumab (ProliaR) viene invece somministrato due volte all'anno per via sottocutanea, mentre il Teriparatide (ForsteoR) necessita della somministrazione sottocutanea giornaliera. La durata del trattamento varia da 2-3 anni a 5-7 anni a dipendenza dal farmaco e dalla gravità dell'osteoporosi, mentre la frequente prescrizione complementare di Calcio combinato con la Vitamina D deve farsi a tempo indefinito.

Una terapia chirurgica è spesso indispensabile a seguito di una frattura osteoporotica: pensiamo ad esempio alla frattura dell'avambraccio o, soprattutto, alla frattura dell'anca che necessita per lo più della posa di una protesi. Nel caso di frattura vertebrale, invece, solo raramente a fronte di dolori resistenti alla terapia si ricorre ad un intervento invasivo di "cementificazione" del corpo vertebrale collassato, la cosiddetta vertebroplastica.

Sergio Tornatore



IN FORZE E IN FORMA TUTTO L'INVERNO!

Ginsana® con Ginseng G115®
permigliorare le prestazioni
fisiche in caso di...

- + stati di debolezza ed esaurimento
- + stanchezza e mancanza d'energia
- + durante la convalescenza dopo una malattia

Ginsana G115
capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi

VERFORA®
PER LA VITA

Legga il foglietto illustrativo




Crampus Muscularis afferra la gamba

Magnesium
Vital sport
30 buste
20% di sconto
Validità 3 mesi

Rilassa muscoli e nervi grazie al granulato effervescente sviluppato per gli sportivi.

Disponibile nelle farmacie e nelle drogherie. Gli integratori alimentari non devono sostituire un'alimentazione variata. VERFORA SA

VERFORA®
PER LA VITA





La Fondazione Gabbiano

Midada, progetto di reinserimento socioprofessionale nel Locarnese

La nascita del progetto e alcuni dati

Midada è il 3° progetto che presentiamo in questo spazio e la sua storia rappresenta una vera svolta concettuale per la nostra Fondazione. Infatti, dopo aver operato per anni nell'ambito delle tossicodipendenze ed aver sviluppato progetti comunitari, ci siamo chinati sulla necessità di fare un cambiamento. Così è nata la volontà di proporre nuove progettualità con giovani, soprattutto per prevenire i problemi derivanti dal consumo di sostanze e ai conseguenti comportamenti a rischio. Il progetto Midada nasce anche alla fine del mio percorso lavorativo a Losanna dove avevo sviluppato progetti di prevenzione con giovani adulti. Così sono nati per esempio i progetti di educativa di prossimità e quello dell'apertura serale delle palestre della capitale vodese.

Il significato di Midada è dunque simbolico e proviene dalla lingua romancia, esso rappresenta il legame tra una lingua minoritaria ed una parte dei giovani del nostro Paese. Questo legame sta nella minoranza e nell'importanza culturale allo stesso tempo: una minorità di giovani che incontra difficoltà nel trovare la propria strada, così come la lingua romancia ad affermarsi in Svizzera e dall'altra parte questi ragazzi sono, come la cultura romancia, un patrimonio importante in Svizzera. Midada viene pertanto dal verbo romancio "mudar", ossia cambiare, e dall'idea che il cambiamento è presente nella vita di ogni essere umano che ognuno di noi sperimenta costantemente in forme e contenuti diversi. Questi cambiamenti sono i passaggi che una volta si vivevano sotto forma di riti e nella nostra società vengono spesso vissuti come crisi e subiti come tali. Questo è, talvolta, il risultato dell'assenza di guide che accompagnano ed orientano il giovane sul significato di ognuno di questi cambiamenti inevitabili nel corso dell'esistenza.

Midada ha voluto fin dall'inizio essere anche una risposta territoriale per il Locarnese, in particolare per quei giovani adulti che necessitano di essere accompagnati in questo cambiamento e in questo passaggio fondamentale per la crescita personale, attraverso un progetto di presa a carico individuale.

Dopo aver bussato alle porte di tutti i Municipi della regione e aver ottenuto il sostegno del Cantone, abbiamo potuto partire con la sperimentazione del progetto a fine 2009. Inizialmente Midada si rivolgeva ad un gruppo target ben definito, ossia a 14 giovani adulti tra i 18 e i 25 anni, senza una formazione professionale di base, che erano iscritti alla disoccupazione o che erano in assistenza. In un secondo tempo, invece, il progetto ha cominciato ad accogliere unicamente ragazzi provenienti dall'assistenza e in parte dall'Assicurazione Invalidità (AI).

Questo cambiamento è da ricondurre all'importante aumento che c'è stato, tra il 2011 e il 2018, di persone che richiedono gli aiuti sociali con un aumento del 60%. In questo senso in Ticino ci sono attualmente un migliaio di giovani che richiedono l'assistenza e quasi i 2/3 di questi non hanno finito una formazione professionale.

Un modello di presa a carico innovativo

Alla base di Midada c'è pertanto un concetto chiave ben definito. Esso è fondato sull'idea che

Edo Carrasco
Direttore
Fondazione Il Gabbiano
Piazza Molino Nuovo 15
Casella Postale 4216
6904 Lugano
Tel. Centralino 091 922 06 76



Addio cistite!

FEMANNOSE® N – per il trattamento acuto e la prevenzione



- **Agisce rapidamente nella vescica**
Può agire già dopo la prima assunzione
- **Ottima tollerabilità**
Grazie al D-mannosio naturale
- **Non induce resistenza**
I germi di E. coli vengono inattivati ed eliminati



Dispositivo medico CE 0426 | Leggere il foglio illustrativo. Melisana AG, 8004 Zúrgo, www.femannose.ch
Sponsor membro della società svizzera per le persone con incontinenza



ESISTONO MOLTI MODI PER LIBERARE IL NASO,
QUELLO CHE PREFERIAMO NOI È

FLUIMARE® 150

Il mare che libera il naso

Pulisce, umidifica e libera il naso.
Adatto per adulti e bambini grazie a due nebulizzatori.
Nebulizzazione delicata o getto per una pulizia profonda.



Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 – CH-6814 Cadempino, www.zambon-ch.ch

Dispositivo medico disponibile in farmacia.

Zambon

non è sufficiente aiutare i giovani a cercare unicamente un posto di lavoro. Se qualcuno si è trovato in difficoltà per anni è necessario garantire una presa a carico più strutturata.

In questo decennio abbiamo potuto consolidare e confermare la nostra idea iniziale, ossia che la precarietà vissuta talvolta da questi giovani, richiede una presa a carico globale. Rispondere solamente alla questione occupazionale, senza affrontare le vere difficoltà e la sofferenza del giovane, potrebbe significare non affrontare il problema alla radice e non garantire un inserimento a lungo termine.

Così Midada si è proposto come progetto per lavorare su tutti gli aspetti di vita del giovane: la sfera personale, la sfera professionale, la sfera abitativa e la sfera delle relazioni sociali.

Per questo motivo è stato necessario offrire una presa a carico multidisciplinare con educatori, terapisti, maestri sportivi, maestri di socioprofessionali e consulenti al lavoro. Questo lavoro ha permesso al giovane di avere al suo fianco costantemente un professionista e confrontarsi in più ambiti della vita quotidiana. Una presa a carico globale con la possibilità di sviluppare un progetto individualizzato ha fatto sì che questi giovani potessero ripristinare dei cicli di vita regolari, di riprendere dei ritmi di lavoro quotidiano e di confrontarsi in contesti relazionali normalizzanti.

In questi anni, attraverso i nostri progetti, abbiamo potuto così confermare la necessità di un modello di presa a carico ben definito. Questo percorso richiede un lavoro minuzioso e condiviso tra seguito educativo, sostegno psicologico, laboratorio professionale, ricerca di posti di stage, di lavoro e coaching. La soddisfazione del lavoro svolto, che in media dura tra i 12 e i 18 mesi, si riscontra nella decina di ragazzi seguiti a Midada e che concludono i propri percorsi trovando, il più delle volte, un posto di lavoro o un apprendistato.

Meglio prevenire che curare

In questi anni di lavoro Midada ha potuto accompagnare un centinaio di giovani grazie al modello sviluppato. Esso si è dimostrato valido soprattutto per coloro che portano a termine il loro percorso completo ed escono con una maggiore consapevolezza e con più certezze.

In questo senso il lavoro di prevenzione rappresenta dunque un vero investimento in termini di capitali finanziari. Una ricerca fatta dalla SUPSI, alla fine dei primi tre anni di sperimentazione, ha evidenziato questi aspetti. L'obiettivo della ricerca era quello di calcolare l'evoluzione, nel tempo, dell'impatto finanziario per le finanze pubbliche generato da Midada e vedere in che modo le misure attive e di inserimento lavorativo possono rappresentare un importante investimento sociale, grazie al contenimento della spesa corrente in altri programmi di intervento pubblici.

Le conclusioni della ricerca sono chiare e dicono che l'investimento in capitale umano non deve essere più pensato come una spesa corrente (consumo sociale), ma come un investimento sociale, dal quale aspettarsi importanti ricadute future sia per l'individuo sia per la società.

La ricerca ha evidenziato che le ricadute finanziarie a lungo termine sono importantissime, si parla quasi di un milione per giovane, e vanno a ricadere direttamente nelle casse del Cantone e dei Comuni.

L'esperienza maturata in questi anni e i riferimenti teorici e pratici condivisi anche con alcuni paesi vicini alla nostra cultura (Italia, Spagna, Olanda e Danimarca) hanno evidenziato dunque che è fondamentale offrire a questi giovani una progettualità più completa. Per questo è necessario avere una visione olistica rispetto ad un mondo che tende a spingersi verso l'ultra parcellizzazione e la specializzazione settoriale del lavoro.

Sito di riferimento:
<https://fgabbiano.ch/midada/>



Edo Carrasco

MOTIVO NR. 1:

*Carmol®
allevia il mio
malessere*

10 MOTIVI
PER CARMOL®

La forza delle erbe medicinali di Carmol®

Oli essenziali di anice stellato, salvia, moscata, lavanda,
cannella cinese, citronella, lavanda latifolia, garofano, timo,
limone, spirito di melissa e levomentolo

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

**Carmol®
GOCCE**

Iromedica SA, San Gallo



SACH.BIBI.18.06.0173

**DIARREA?
FLORA INTESTINALE ALTERATA?
NON RESTATE INERTI.**

4 in 1

- Agisce contro la diarrea
- Rigenera la flora intestinale alterata
- Protegge l'intestino durante l'assunzione di antibiotici
- Inibisce batterie nocive per l'intestino



Bioflorin®

PER IL BENESSERE DELLA FLORA INTESTINALE.

www.bioflorin.ch

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.


SANOFI

Attenzione, i bambini sono imprevedibili

Devi sempre poter reagire

Promotori

Questo è quanto annuncia la campagna percorso casa-scuola che è sostenuta da tre partner impegnati, il Fondo di sicurezza stradale (FSS), la vostra Polizia e UPI. L'intento è sensibilizzare i conducenti al fatto che i bambini vedono il mondo con altri occhi, e indurre quindi gli adulti a usare una doppia prudenza.

Un percorso casa-scuola sicuro per i nostri bambini

Ogni giorno una nuova avventura: cosa c'è di più bello che andare a scuola e tornare a casa insieme ad altri bambini? Si può giocare, divertirsi e raccontarsi le ultime novità, dimenticandosi le insidie della strada. I bambini vedono il mondo con altri occhi. Percepiscono il loro contesto diversamente dagli adulti. Agli automobilisti non resta che raddoppiare l'attenzione in prossimità di bambini.

Cifre e fatti

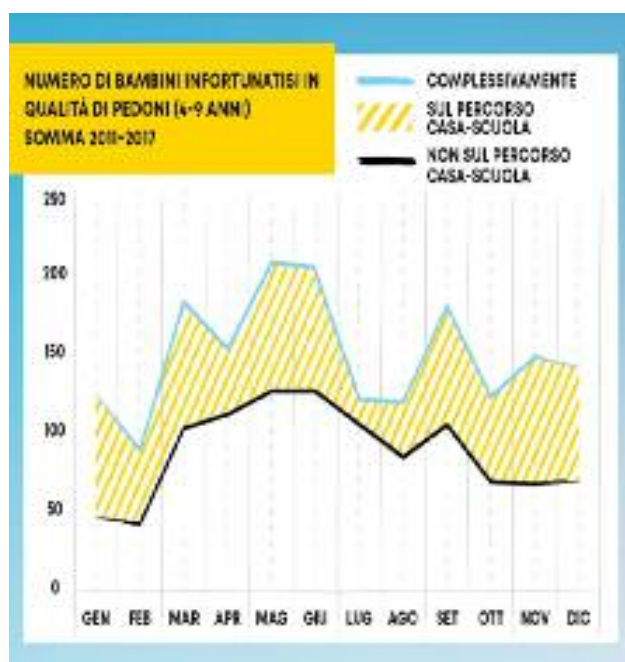
I bambini in età scolastica sono inesperti e vulnerabili. Ogni anno nella circolazione stradale in Svizzera 950 bambini fino ai 14 anni s'infortunano a piedi, in monopattino o in bici; il 40% sul tragitto casa-scuola. 750 bambini se la cavano con ferite lievi, 190 riportano invece lesioni gravi. 7 bambini perdono la vita.



Pascal Agostinetti
Capodelegato UPI
per la Svizzera meridionale

- In % dei casi si tratta di collisioni con automobili.
- Quasi il 60 % s'infortuna vicino a un passaggio pedonale.
- In % dei casi sono loro stessi a causare il grave incidente vicino alle strisce pedonali.

Nella fascia d'età da 5 a 9 anni i bambini subiscono incidenti soprattutto mentre attraversano la carreggiata, a piedi o in monopattino.



Tuttavia, i bambini non s'infortunano solo sul percorso casa-scuola, ma anche recandosi, ad esempio, a lezione di chitarra, al parco giochi o in piscina. Gli incidenti capitano in qualsiasi periodo dell'anno, in particolare però nei mesi più caldi, quando i bambini trascorrono più tempo all'aria aperta.



Fonte USTRA, valutazione UPI



**Efficiente.
Attento.
Rafforzato.**

In caso di stanchezza o esaurimento, Dynamisan® forte ripristina le vostre capacità psico-fisiche.

Ottenibile in farmacia e in drogheria.

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

© 2019 MEDA Pharma GmbH,
8602 Wangen-Brüttisellen, a Mylan company

Mylan



**Un toccasana per
la gola e per la voce.**

**Grether's
Pastilles**
20% di sconto
Validità 3 mesi

Con la ricetta originale del 1850 solo ingredienti di base selezionati, come glicerina vegetale, succo di frutta naturale e alga rossa Agar-Agar, vengono lavorati con delicatezza e tanta cura. Dopo tre mesi di maturazione le pastiglie sviluppano il loro aroma intenso, la loro morbidezza e il loro effetto benefico.

Grether's Pastilles sono disponibili in quattro deliziose varietà alla frutta.

Grether's Pastilles

Ciò che matura a lungo fa anche bene. Dal 1850.

DG
DOETSCH GRETHER

www.grethers-pastilles.ch

Ogni incidente è uno di troppo

La campagna percorso casa-scuola promossa dall'UPI, dal Fondo di sicurezza stradale e dalla polizia sensibilizza i conducenti al fatto che i bambini vedono il mondo con altri occhi e sono imprevedibili. Qui. Ora. E ovunque. Grazie al tuo contributo, la campagna rende più sicuro il tragitto casa-scuola per tutti i bambini.

5 motivi per cui i bambini sono imprevedibili

I bambini vivono il tragitto casa-scuola come un gioco. Sono immersi nel proprio mondo e tutto il resto passa in secondo piano; anche la strada con i suoi pericoli. Quindi, come automobilista devi sempre potere reagire. Anche se in teoria sanno come dovrebbero comportarsi nella circolazione stradale, i bambini spesso fanno esattamente il contrario. Perché? Scoprilo tu stesso.



**La vostra
polizia**

1.

I bambini sono imprevedibili.

Un attimo prima la strada era deserta, ma all'improvviso sbuca un bambino dal nulla. Quindi, tieniti pronto a tutto quando prendi una strada in cui ci sono bambini. Tieniti pronto a reagire ai comportamenti più imprevedibili, così da essere preparato alle situazioni più delicate.

2.

Rallenta

Controlla e riduci la velocità, così da poterti fermare prima in caso di emergenza. In tal modo non solo preveni la probabilità di un incidente, ma contribuisce anche a diminuire il rischio di lesioni gravi o addirittura mortali se l'incidente è inevitabile.

Una triste realtà: per i pedoni 1 collisione su 10 a 50 all'ora ha un esito fatale.

3.

Sii pronto a frenare

Reagendo tempestivamente si riesce ad arrestare il veicolo nettamente prima. Quindi, nell'abitato tieniti pronto a schiacciare in modo rapidissimo il pedale del freno in qualsiasi momento.

Importante: chi viaggia in automobile a una velocità di 50 km/h necessita di uno spazio di oltre 40 metri prima di arrestarsi completamente; ossia l'equivalente di quasi mezzo campo di calcio.

4.

Fermati completamente davanti al passaggio pedonale

«Ruote ferme, bimbi salvi»: è uno dei primi insegnamenti nelle lezioni di educazione stradale rivolte ai bambini della scuola dell'infanzia ed elementare. Di conseguenza, quando i bambini vogliono attraversare la strada su un passaggio pedonale, non solo devi ridurre la velocità, ma anche fermarti completamente.

5.

Raddoppia l'attenzione in prossimità delle scuole

La scuola è il luogo d'incontro quotidiano dei bambini. Chi viaggia con un veicolo a motore, nei pressi di scuole e fermate di scuolabus o mezzi pubblici deve osservare un'attenzione particolare.

Stati influenzali?

oscillococcinum®

come prevenzione o in caso
di stato influenzale conclamato.



Oscillococcinum
20% di sconto
Validità 3 mesi



MEDICAMENTO OMEOPATICO



È un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e leggere il foglietto illustrativo. N° dell'omologazione: 52862 (D)



Boiron SA, 3007 Berna
www.boiron-swiss.ch



Sédatif PC
90 compresse
20% di sconto
Validità 3 mesi



STATI ANSIOSI, TENSIONE NERVOSA?



È un medicamento omologato.
Rivolgersi allo specialista
e leggere il foglietto illustrativo.
N° dell'omologazione: 51020 (D)



Boiron SA, Eigerstrasse 2, 3007 Berna
www.boiron-swiss.ch

Consigli per rendere più sicuro il percorso casa-scuola

Come conducente la prudenza nelle vicinanze di bambini non è mai troppa. All'improvviso, una situazione apparentemente sicura può diventare pericolosissima. Questo perché i bambini nel traffico si comportano in modo completamente diverso dagli adulti. Chi segue i nostri consigli contribuisce a rendere più sicuro il percorso casa-scuola per i bambini.

Visita il sito web per maggiori informazioni, doppia-prudenza.ch, dove troverai diversi contenuti e potrai ordinare anche del materiale relativo alla campagna, contribuendo così a rendere la strada più sicura!

Buon inizio scuole a tutti e grazie di usare anche tu una doppia prudenza nella circolazione stradale.

1.

I bambini sono giocherelloni e si distraggono facilmente

Guarda lì, cos'era questo rumore? I bambini amano il movimento, hanno un'energia inesauribile e sono dotati di una fervida immaginazione, corrono e saltano sul marciapiede o di punto in bianco si trovano sulla carreggiata. I bambini si distraggono facilmente, percepiscono i pericoli meno consapevolmente degli adulti e agiscono in modo imprevedibile.

2.

I bambini non sono ancora in grado di valutare correttamente distanze e velocità

Riesco ad attraversare la strada prima dell'auto, eppure me la ritrovo davanti all'improvviso. Per i bambini sotto i 10 anni valutare correttamente la distanza dell'autobus o la velocità di un'e-bike rappresenta una vera e propria sfida.

3.

I bambini sono ancora piccoli e hanno un campo visivo limitato

Vedo qualcosa che tu non vedi: la statura dei bambini non permette loro di guardare oltre determinati ostacoli, come ad esempio un'auto parcheggiata. Viceversa, non vengono nemmeno percepiti facilmente dall'automobilista o dalla ciclista. Inoltre, ai bambini occorre più tempo per elaborare le informazioni e reagire in modo corretto.

4.

I bambini non sono ancora in grado di cogliere per tempo i pericoli

Non mi succede niente. O forse sì? Ai bambini risulta difficile focalizzare la loro attenzione sulle cose importanti. Non sanno prevedere correttamente le situazioni pericolose e porsi nella prospettiva degli altri, soprattutto i più piccoli.

5.

I bambini faticano a localizzare e contestualizzare i rumori

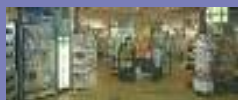
Che tipo di rumore è questo e da dove arriva? Nelle situazioni complesse della circolazione stradale i bambini non distinguono il rumore di un tosaerba nel giardino dei vicini da quello di un'auto che si avvicina. Individuare un determinato rumore tra gli altri è complicato e richiede una certa esperienza.

Lascia che i bambini ti spieghino il percorso casa-scuola

I bambini vivono nel loro mondo fantastico e sul tragitto casa-scuola ridono, corrono, chiacchierano, sognano, giocano, litigano, scoprono, saltano, si esercitano, esplorano, dimenticano e si interrogano. Ascolta le loro avventure direttamente sul sito doppia-prudenza.ch.

Pascal Agostinetti

Luganese



Farmacia dell'Aeroporto SA



Farmacia Sant'Antonio



Farmacia Centro Grancia



Farmacia Tosi



Farmacia Cattaneo



Farmacia di Breganzona Planfarm



Farmacia di Besso



Farmacia del Parco



Farmacia Federale



Farmacia Internazionale



Farmacia Internazionale



Farmacia Malcantonese



Farmacia Tamaro



Farmacia Lepori



Farmacia San Marco

Agno

Via Lugano 21
Tel. 091 605 65 64

Bissone

Contrada Busi 3
Tel. 091 649 80 00

Grancia

Parco commerciale Grancia
Tel. 091 994 72 43

Gravesano

Via San Pietro 1
Tel. 091 605 26 81

Lugano

Via Luvini 7
Tel. 091 923 66 38

Lugano

Via Gemmo 3
Tel. 091 966 41 21

Lugano

Via Besso 23a
Tel. 091 966 40 83

Lugano

Viale Carlo Cattaneo 11
Tel. 091 922 80 30

Massagno

Via San Gottardo 90
Tel. 091 966 17 25

Lugano

Piazza della Riforma 10
Tel. 091 923 87 91

Melide

Via Pocobelli 15
Tel. 091 649 94 80

Ponte Tresa

Via Lugano 14
Tel. 091 606 32 31

Rivera

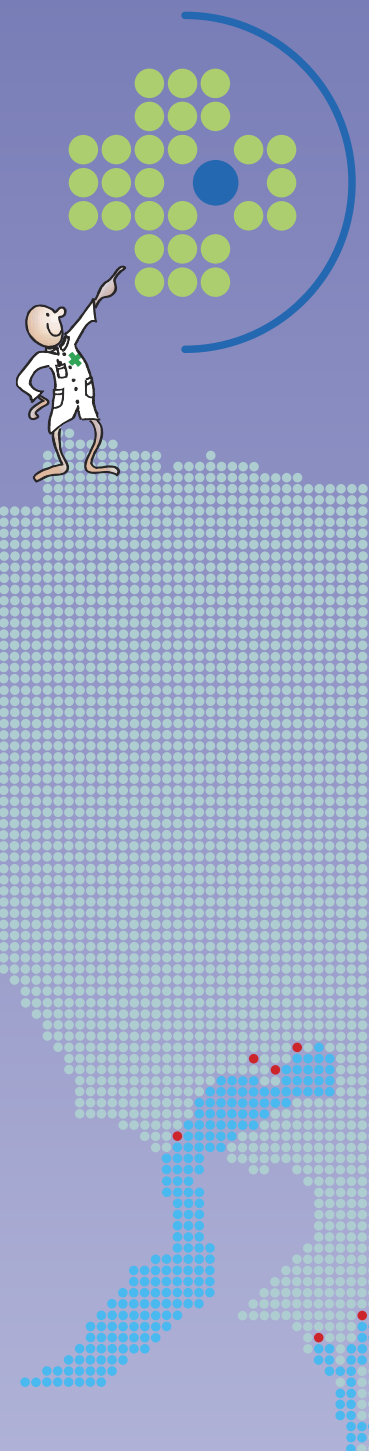
Via Cantonale
Tel. 091 946 44 11

Tesserete

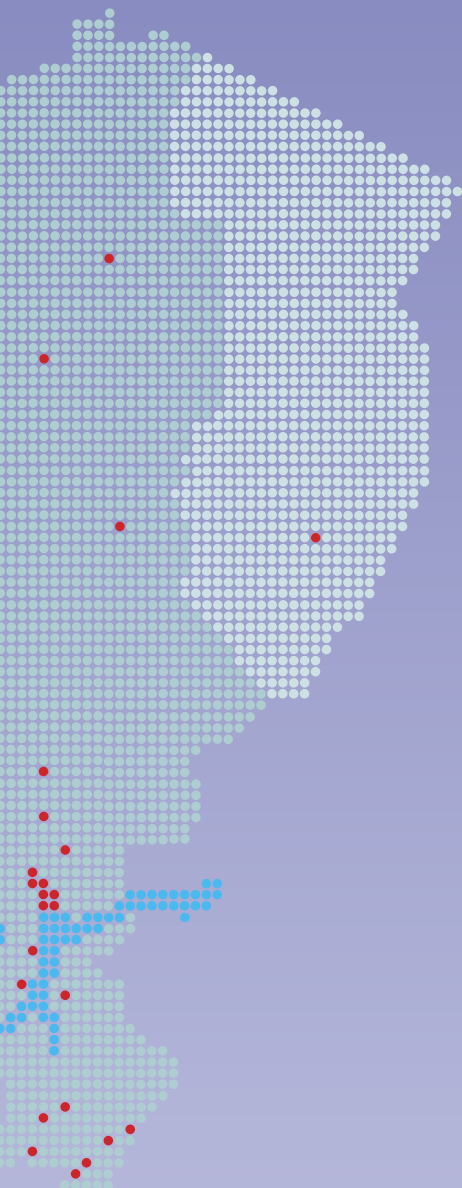
Via Canonica
Tel. 091 943 19 21

Vezia

Stabile ai Cedri
Tel. 091 967 19 19



FARMACIE SPAZIOSALUTE



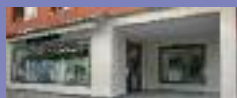
Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina



Farmacia Centrale

Biasca

Via Pini 18
Tel. 091 862 12 12



Farmacia Cugini

Giubiasco

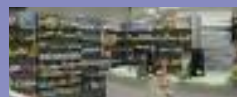
Largo Libero Olgiati 83
Tel. 091 857 12 51



Farmacia Moretti

Grono

Via Cantonale
Tel. 091 827 15 01



Farmacia Serravalle

Malvaglia

Via Campagnora 12
Tel. 091 870 20 21

Locarnese



Farmacia Bianda

Brissago

Via Leoncavallo 7
Tel. 091 793 20 65



Farmacia Varini

Locarno

Piazza Grande 4
Tel. 091 751 29 71



Farmacia San Lorenzo

Losone

Via Locarno 1
Tel. 091 791 50 53



Farmacia Verbano

Minusio

Via San Gottardo 80a
Tel. 091 743 15 58

Mendrisiotto



Farmacia del Corso

Chiasso

Piazza Bernasconi 5
Tel. 091 683 69 21



Farmacia San Gottardo

Chiasso

Corso San Gottardo 11
Tel. 091 682 86 77



Farmacia Giardino

Coldrerio

Via Mercole 6
Tel. 091 646 94 64



Farmacia Quisisana

Novazzano

Via Marchetto 3
Tel. 091 682 03 23



Farmacia Serfontana

Serfontana

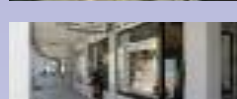
Centro Serfontana
Tel. 091 683 05 05



Farmacia Pestoni

Stabio

Via Giulia 20
Tel. 091 647 16 27



Farmacia Santa Chiara

Vacallo

Via Gen. Guisan 2
Tel. 091 683 72 43



APP: in contatto con la vostra farmacia Spazio Salute con un click

Gli studi di settore hanno appurato che oggi, a livello globale, il numero degli utenti "mobile" supera il numero degli utenti da desk-top. Una tendenza quest'ultima, dettata dalla comodità di poter accedere ad internet in qualunque momento, indipendentemente dalla propria posizione. Dunque, perché non sfruttare le potenzialità offerte dal mobile marketing ed avvicinarsi ai propri clienti con un semplice click?

Le **farmacie Spazio Salute** vogliono essere precursori nel proprio settore di un trend mondiale che coinvolge ormai tutte le persone ed il loro modo di approcciarsi alle esigenze quotidiane attraverso un'APP aziendale individuale per ogni punto vendita ma gestita in modo centrale.

Le **farmacie Spazio Salute** intendono **comunicare e trasferire valore ai propri clienti**.

Affinché si crei valore, è indispensabile che il cliente abbia la percezione di fruire di un servizio esclusivo, in grado di soddisfare un suo bisogno.

Innanzitutto creando contenuti di valore, che abbiano un qualche interesse per l'utente, ma anche curando tutti quegli aspetti legati all'estetica e alla funzionalità dell'APP (layout ed elementi grafici, architettura dei contenuti, navigabilità, ecc.), senza **mai perdere di vista il cliente e le sue esigenze**.

Se da un lato, infatti, è importante creare un'APP ottimale sotto tutti i punti di vista, e altrettanto importante saper gestire nel migliore dei modi il contatto con il cliente.

Le **APP delle farmacie Spazio Salute** hanno lo scopo di:

- aiutare il proprio cliente nella ricerca rapida della farmacia di turno, del medico di servizio, dell'ospedale più vicino e di tutti i servizi d'urgenza necessari nel campo sanitario
- **permettere l'invio rapido di ricette alla propria farmacia indicando l'ora di ritiro desiderato o la eventuale necessità di una consegna a domicilio**
- consentire l'ordinazione di qualsivoglia prodotto acquistabile in farmacia tramite l'invio di una foto del prodotto o la descrizione dello stesso
- inviare ai propri clienti offerte puntuali e stagionali per consentire un notevole risparmio economico su prodotti leader in vendita nelle **farmacie Spazio Salute**

Lo scopo è di essere in contatto con la propria farmacia ed in pochi secondi comunicare le proprie necessità del momento in modo rapido e personalizzato.

Le APP delle farmacie Spazio Salute sono semplici e intuitive e ciò consente un facile accesso alle informazioni e fornisce al contempo un buon servizio di assistenza.

Le funzionalità offerte dai moderni dispositivi mobili (come la fotocamera, l'accesso ai contatti, il GPS, ecc.) consentono, infatti, nuove e più interessanti modalità di interazione e gli strumenti di geo-localizzazione rendono ancora più intensa l'esperienza di acquisto.

Farmacie Spazio Salute sempre al passo con i tempi e precursori delle novità

**INVITO
ALLA CONFERENZA**

Osteoclub Ticino in collaborazione con Farmacie Spazio Salute

**hanno il piacere di invitarvi
alla conferenza pubblica sul tema
"osteoporosi".**

Le presentazioni saranno due:

Dott. med. Franco Tanzi
Spec. in medicina interna e geriatria
Lugano

**L'osteoporosi non è una condanna, prevenzione,
diagnosi e trattamento**

Sig. Sergio Tornatore
Coordinatore dell'Osteoclub
Lugano

Trattamento farmacologico



Martedì 17 settembre alle ore 20.30

presso l'Albergo Pestalozzi,
Piazza Indipendenza, 6900 Lugano

Entrata gratuita

Calendario 2019

con buoni regalo per oltre 100'000 CHF



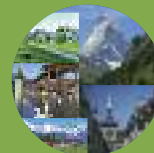
Consegnando in una **farmacia Spazio Salute** il "Buono", che si trova in calce a ogni mese del "**Calendario Spazio Salute**", riceverete fino a esaurimento delle scorte:

Potete consultare le condizioni del concorso presso le farmacie o sul sito www.farmaciespaziosalute.ch

Ottobre
Portapillole
offerto dalle
Farmacie Spazio Salute



Novembre
Grande estrazione
con numerosi premi!



Dicembre
Saponetta
in collaborazione con
Perfosan



Grande sorteggio
Montepremi CHF 15'000

Scrivete il vostro nome e indirizzo sul retro dei coupon e partecipate, nel mese di novembre, all'estrazione di buoni viaggio e molti altri premi offerti dalle farmacie Spazio Salute!

Staccate e consegnate
in una farmacia
Spazio Salute

2019 ottobre

venere

Il pianeta Venere è il secondo pianeta più caldo del sistema solare. È il secondo pianeta più luminoso nel cielo notturno, dopo Marte. Venere è il solo pianeta che ha un ciclo di giorno più lungo di quello dell'anno. Venere è il solo pianeta che ha un ciclo di giorno più lungo di quello dell'anno.

1	martedì	1. Senna di Lione
2	martedì	2. Senna di Lione
3	martedì	3. Senna di Lione
4	martedì	4. Senna di Lione
5	martedì	5. Senna di Lione
6	martedì	6. Senna di Lione
7	martedì	7. Senna di Lione
8	martedì	8. Senna di Lione
9	martedì	9. Senna di Lione
10	martedì	10. Senna di Lione
11	martedì	11. Senna di Lione
12	martedì	12. Senna di Lione
13	martedì	13. Senna di Lione
14	martedì	14. Senna di Lione
15	martedì	15. Senna di Lione
16	martedì	16. Senna di Lione
17	martedì	17. Senna di Lione
18	martedì	18. Senna di Lione
19	martedì	19. Senna di Lione
20	martedì	20. Senna di Lione
21	martedì	21. Senna di Lione
22	martedì	22. Senna di Lione
23	martedì	23. Senna di Lione
24	martedì	24. Senna di Lione
25	martedì	25. Senna di Lione
26	martedì	26. Senna di Lione
27	martedì	27. Senna di Lione
28	martedì	28. Senna di Lione
29	martedì	29. Senna di Lione
30	martedì	30. Senna di Lione

Buono

Perfetto per la tua farmacia Spazio Salute. Valore: CHF 100'000.

2019 novembre

urano

Il pianeta Urano è il settimo pianeta del sistema solare. È il secondo pianeta più grande del sistema solare, dopo Giove. Urano è il solo pianeta che ha un ciclo di giorno più lungo di quello dell'anno. Urano è il solo pianeta che ha un ciclo di giorno più lungo di quello dell'anno.

1	martedì	1. Senna di Lione
2	martedì	2. Senna di Lione
3	martedì	3. Senna di Lione
4	martedì	4. Senna di Lione
5	martedì	5. Senna di Lione
6	martedì	6. Senna di Lione
7	martedì	7. Senna di Lione
8	martedì	8. Senna di Lione
9	martedì	9. Senna di Lione
10	martedì	10. Senna di Lione
11	martedì	11. Senna di Lione
12	martedì	12. Senna di Lione
13	martedì	13. Senna di Lione
14	martedì	14. Senna di Lione
15	martedì	15. Senna di Lione
16	martedì	16. Senna di Lione
17	martedì	17. Senna di Lione
18	martedì	18. Senna di Lione
19	martedì	19. Senna di Lione
20	martedì	20. Senna di Lione
21	martedì	21. Senna di Lione
22	martedì	22. Senna di Lione
23	martedì	23. Senna di Lione
24	martedì	24. Senna di Lione
25	martedì	25. Senna di Lione
26	martedì	26. Senna di Lione
27	martedì	27. Senna di Lione
28	martedì	28. Senna di Lione
29	martedì	29. Senna di Lione
30	martedì	30. Senna di Lione

Buono

Perfetto per la tua farmacia Spazio Salute. Valore: CHF 100'000.

2019 dicembre

cerere

Il pianeta Cerere è il primo pianeta nano del sistema solare. È il secondo pianeta più grande del sistema solare, dopo Giove. Cerere è il solo pianeta che ha un ciclo di giorno più lungo di quello dell'anno. Cerere è il solo pianeta che ha un ciclo di giorno più lungo di quello dell'anno.

1	martedì	1. Senna di Lione
2	martedì	2. Senna di Lione
3	martedì	3. Senna di Lione
4	martedì	4. Senna di Lione
5	martedì	5. Senna di Lione
6	martedì	6. Senna di Lione
7	martedì	7. Senna di Lione
8	martedì	8. Senna di Lione
9	martedì	9. Senna di Lione
10	martedì	10. Senna di Lione
11	martedì	11. Senna di Lione
12	martedì	12. Senna di Lione
13	martedì	13. Senna di Lione
14	martedì	14. Senna di Lione
15	martedì	15. Senna di Lione
16	martedì	16. Senna di Lione
17	martedì	17. Senna di Lione
18	martedì	18. Senna di Lione
19	martedì	19. Senna di Lione
20	martedì	20. Senna di Lione
21	martedì	21. Senna di Lione
22	martedì	22. Senna di Lione
23	martedì	23. Senna di Lione
24	martedì	24. Senna di Lione
25	martedì	25. Senna di Lione
26	martedì	26. Senna di Lione
27	martedì	27. Senna di Lione
28	martedì	28. Senna di Lione
29	martedì	29. Senna di Lione
30	martedì	30. Senna di Lione

Buono

Perfetto per la tua farmacia Spazio Salute. Valore: CHF 100'000.

Stress?

Berocca®

*Nervi saldi.
Prestazione solida.*



Berocca
Tutta la gamma
20% di sconto
Validità 3 mesi



Berocca

Per prevenire la mancanza di
vitamine in caso di aumentato
carico nervoso.

Sono dei medicinali omologati.
Leggere i foglietti illustrativi.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

LCH.MKTCC.10.2018.1999

Caduta dei capelli?

Priorin®N

**Cura la caduta dei capelli
alla radice.**



Priorin N
270 capsule
20% di sconto
Validità 3 mesi



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Sviluppato
in
SVIZZERA



LCH.MKTCC.11.2018.2066

Questo è un medicamento omologato. Si prega di leggere il foglietto illustrativo.

Violenza domestica

Come anticipato nell'edizione precedente, in questo mio secondo articolo, vi parlerò dei "Partner di rete".

Servizio per l'aiuto alle vittime di reato – principi generali

E' considerata vittima ogni persona la cui integrità fisica, psichica o sessuale è stata direttamente lesa a causa di un reato, indipendentemente dal fatto che l'autore sia stato rintracciato, si sia comportato in modo colpevole, abbia agito intenzionalmente o per negligenza.

Hanno diritto all'aiuto alle vittime anche il coniuge, i figli e i genitori della vittima, nonché le altre persone unite alla vittima da legami analoghi (coniunti), come previsto dalla Legge federale concernente l'aiuto alle vittime di reati (LAV) art. 1 cpv. 2.

Per poter usufruire delle prestazioni LAV è necessario che la lesione consegua direttamente da un reato definito dal Codice Penale Svizzero e che presenti una certa intensità. L'aiuto è accordato per un reato commesso in Svizzera indipendentemente dal domicilio e dalla nazionalità della vittima o dei suoi congiunti. Pertanto possono rivolgersi al Servizio LAV anche le persone che non sono in possesso di un permesso di soggiorno regolare. Inoltre l'aiuto si rivolge indistintamente a donne, uomini, giovani e bambini. Per un reato commesso all'estero ai danni di persone domiciliate in Svizzera è concesso un aiuto, ma a determinate condizioni e in misura limitata (vedi a questo proposito l'opuscolo informativo aiuto alle vittime in caso di reati all'estero).

Servizio per l'aiuto alle vittime di reato (SAV) e sostegno immediato alle vittime (Polcant)

In caso di reati o avvenimenti che causano morte violenta o ferimento grave (suicidio, omicidio, disgrazia, incidente,...), oltre al Servizio per l'aiuto alle vittime (SAV), la procedura per il supporto immediato prevede la possibilità di richiedere l'intervento del Care Team Ticino (CTTi) per il tramite della centrale di Ticino Soccorso 144. Nel caso in cui la vittima fosse minorenne, interviene la Polizia cantonale con la Sezione Reati contro l'integrità delle persone (SRIP). Se invece la vittima è maggiorenne, si contatta una persona di fiducia della stessa (un parente, un amico, un collega,...), mentre nei casi più gravi e dove si ritiene indispensabile l'intervento di un professionista, bisogna accompagnare la vittima al Pronto Soccorso, in cui è predisposto un picchetto di supporto psicologico.

Casi pratici

Quando la Polizia cantonale riceve la segnalazione che presso la famiglia xy è in corso una lite domestica, si avverte la pattuglia più vicina, affinché si rechi sul luogo per l'intervento.

sgtm Giorgio Carrara

capo servizio

Tel. + 41 91 815 52 95

Numeri d'emergenza

117 o 112

giorgio.carrara@polca.ti.ch

servizioviolenzadomestica@polca.ti.ch

ca.ti.ch

Repubblica e Cantone Ticino

Dipartimento delle Istituzioni

Polizia cantonale

Gendarmeria

Sezione Supporto

Coordinamento

Servizio Violenza Domestica

Via Bossi 2b

6900 Lugano

www.polizia.ti.ch



EAU THERMALE
Avène

NOVITÀ



*Nuova
esperienza
d'idratazione*

Hydrance
AQUA-GEL

IDRATANTE
DISINTOSSICANTE
LENITIVA

☀ Cura di giorno 🌙 Maschera notturna
Viso, collo, contorno occhi



Otrivin
Raffreddore

Libera il naso
in minuti

Otrivin
Rhume
20% di sconto
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG
CH-4000 Basel

Giunti sul posto s'identificano le persone coinvolte, le si separa e si chiede loro di illustrare quanto accaduto. Se dal racconto emergono reati perseguibili d'ufficio, la pattuglia rientra in sede con le persone coinvolte per verbalizzarle. Se il caso invece non risulta grave, in fase di verbale la vittima è comunque raggiunta sui diversi centri di consulenza disposti sul nostro territorio e le si consegna un volantino informativo con indicati anche numeri di telefono, allo scopo di eventualmente chiamare un Centro per essere presa a carico. Qualora il caso fosse grave (in base ai disposti di Legge) l'avviso al Centro LAV è fatto d'ufficio. Capita a volte che la vittima abbia già preventivamente chiamato il Centro LAV. In questo caso, se lo desidera, potrà farsi accompagnare in Polizia e un'assistente sociale potrà presenziare alla verbalizzazione.

Può succedere che il sottoscritto – in qualità di coordinatore del Gruppo Violenza domestica (VD) per la Polizia cantonale – riceva, da parte di colleghi o da altri cittadini, delle segnalazioni relative a episodi di disagio familiare. Da parte mia, in una prima fase prendo contatto con la presunta vittima e cerco di capire la reale situazione. Quando appare evidente che si tratta di un caso con procedura d'ufficio, lo comunico alla vittima. In altre occasioni capita però che mi sia data la seguente risposta: "va tutto bene e non necessito il vostro intervento...". Grazie all'esperienza vi sono maggiori possibilità di percepire se la vittima dice il vero o tende a nascondere situazioni gravi o particolari. In questo caso richiedo un incontro personale, che solitamente viene fatto o in una sede di Polizia o presso un Centro della LAV. Infatti per meglio riuscire ad agganciare la presunta vittima chiedo la collaborazione delle assistenti sociali della LAV, che spesso e volentieri partecipano a questi incontri. Il binomio uomo-donna, poliziotto-assistente sociale, è spesso risolutivo nel portare alla luce situazioni che a seguire necessitano di un'apertura d'ufficio di un'inchiesta di polizia. Al contempo, data la presenza dell'assistente sociale, la vittima viene subito presa da loro a carico e quindi si può affermare con ragionevole certezza che si tratta di un servizio efficace a beneficio delle vittime.

Se si riscontra una situazione di pericolo possiamo inoltre fare riferimento alle **Case Protette**, una nel Sottoceneri (**Casa delle donne**) e una nel Sopraceneri (**Casa Armònia**). La collaborazione instaurata negli anni è ottima e, se richiesto, da parte nostra collaboriamo nell'accompagnamento presso l'abitazione della vittima per ritirare parte dei suoi effetti personali e oggetti di cui abbisogna per il periodo d'assenza dalla propria abitazione. Se invece, per motivi diversi, diventa difficile collocare una vittima (ad esempio con figli a carico), si effettua subito l'interrogatorio e l'intervento di polizia, procedendo all'allontanamento dell'autore (cfr. articolo precedente). Numerosi sono invece i collocamenti delle vittime che fanno riferimento diretto alle Case protette senza darne avviso alla Polizia.

Statistiche

	Polcant – LAV	Casa delle donne (collocate)	Casa Armònia (collocate)
2016	42 avvisi	14 donne e 11 bambini	25 donne e 19 bambini
2017	44 avvisi	17 donne e 7 bambini	24 donne e 14 bambini
2018	31 avvisi	27 donne e 15 bambini	15 donne e 18 bambini

Nel prossimo numero si parlerà delle modalità operative della Polizia cantonale.

Giorgio Carrara



Opuscolo informativo aiuto alle vittime in caso di reati all'estero

Alimentazione e anziani: consigli e servizi sul territorio

Le scelte alimentari fatte saggiamente influenzano il benessere quotidiano e lo stato di salute anche in età avanzata. **Le persone over 60 giudicano positivamente il loro stato di salute** e quasi una persona su quattro fa regolarmente attività fisica in Svizzera. E le abitudini alimentari? A cosa serve prestare particolare attenzione in età avanzata? Abbiamo chiesto alcuni consigli a una professionista, la dietista nutrizionista Evelyne Battaglia-Richi, molto vicina ai consumatori (essendo Presidente dell'ACSI) e alla popolazione anziana, facendo parte del Consiglio di Fondazione di Pro Senectute Ticino e Moesano.

Il piacere di mangiare in modo variato, pasti completi, rimane importante per conservare la salute nell'età. Seguire i consigli suggeriti nell'opuscolo pubblicato dalla Confederazione sull'alimentazione equilibrata in età avanzata è il primo passo.

Se il peso tende a salire è bene cercare di mangiare con moderazione, porzioni piccole senza saltare i pasti. Non sempre è indicato dimagrire, ma mantenere stabile il peso è importante. Se dovete o volete dimagrire, anche solo di pochi chili, è utile parlarne con il medico che vi potrà indicare una dietista, terapeuta specializzata per la cura nutrizionale. Chi dimagrisce velocemente e senza le giuste indicazioni e scelte alimentari rischia la malnutrizione, soprattutto nella terza e quarta età.

Se faticate a mantenere il peso, è bene mangiare più spesso e in compagnia. La malnutrizione è una delle cause frequenti di diminuzione del benessere e della salute nella vecchiaia. Saltare i pasti e non fare spuntini è più diffuso tra le persone over 60 rispetto ai giovani adulti e può portare a carenze nell'alimentazione, se diventa un'abitudine. La prima regola è fare 3 pasti completi nella giornata, non abbondanti ma composti in modo corretto con un alimento ricco in proteine abbinato ad un cereale e un po' di verdura o insalata. Un esempio può essere una frittata con patate e verdure bollite di stagione oppure insalata, polenta e formaggio. Per mantenere integro i muscoli che tendono a ridursi con gli anni, non risparmiate sulla frequenza degli alimenti proteici da consumare tre volte al giorno in porzioni moderate variandoli. La frutta e il latte sono ottimi come spuntini. Un esempio può essere una tazza di caffèlatte o magari una frutta e 2-3 noci e un tè o caffè. Se il peso tende comunque a scendere sempre, rivolgetevi al medico.

Gli integratori alimentari vengono assunti da una persona su due over 65. Come lo dice il termine deve "integrare" qualcosa, altrimenti non serve. Con l'età si possono avere carenze nutrizionali, più frequentemente di vitamina D, acido folico e vitamina B12. La vitamina D non si trova naturalmente in molti alimenti e viene da noi prodotta esponendo la pelle al sole. Invecchiando la capacità della pelle di produrre vitamina D è ridotta e si rende necessario un'integrazione con la vitamina D sotto forma di gocce o capsule. Chi segue una dieta speciale per motivi di salute o prende regolarmente vari medicinali può necessitare integratori supplementari specifici, prescritti dal medico, evitando il fai-da-te.

(Fonti: Rapporto Cofa Alimentazione nella vecchiaia 2018 e raccomandazioni nutrizionali per persone adulte in età avanzata, USAV 2019)

Segnaliamo inoltre che l'Associazione PIPA (Prevenzione Incidenti Persona Anziane) ha realizzato una piattaforma online con consigli e proposte per praticare del movimento e per alimentarsi in modo equilibrato. Tre pomeriggi saranno organizzati sul tema Alimentazione quotidiana: informazioni e consigli utili (vedi date in fondo all'articolo).



Cosa fare se non si ha più la forza di cucinare?

Una soluzione pratica è ricevere un pasto a domicilio: questo servizio fornisce pasti tramite i 20 centri di produzione ubicati in tutto il Cantone. Tramite il formulario di prenotazione, si può richiedere un pranzo caldo ogni giorno dal lunedì al sabato oppure si possono definire i giorni di consegna. Per la domenica e i festivi infrasettimanali è inoltre disponibile un pasto in atmosfera protettiva (freddo), semplice da riscaldare. Tramite l'abbattimento della temperatura subito dopo la cottura e l'inserimento di un gas alimentare per aumentarne la conservazione, questo pasto può essere utilizzato anche per la sera o per quelle zone che non permettono la consegna del pasto caldo per motivi di temperatura. Il menù settimanale viene consegnato con la prenotazione in modo che la persona possa fare la sua scelta. Durante la visita iniziale della coordinatrice vengono anche raccolte diverse informazioni, nello specifico in merito ad allergie e/o intolleranze alimentari o ad eventuali particolarità.

Quanto costa ricevere un pasto a casa propria?

Questo servizio è molto apprezzato e viene spesso consigliato anche dalla rete di aiuti presenti sul territorio (geriatri, assistenti sociali, aiuti domiciliari, ecc.), ad esempio all'uscita da una degenza in clinica per favorire il ritorno in salute del richiedente. Le tariffe sono concordate con l'amministrazione cantonale sulla base della situazione economico-patrimoniale del richiedente (da un minimo di Sfr.11.00 a un massimo di Sfr.18.00 per un pasto caldo, tariffe leggermente inferiori per i pasti freddi). Possono usufruire del servizio tutte le persone in AVS o al beneficio di una rendita di invalidità ma anche le persone temporaneamente inabili dietro presentazione di un certificato medico. Per le persone al beneficio della complementare vengono applicate le tariffe minime e per i coniugi è previsto uno sconto del 25% sul secondo pasto.

Nel 2018 sono state 3'221 le persone che hanno beneficiato del pasto a domicilio, per un totale di 386'000 pasti suddivisi in 118 giri di consegna. Nel corso dell'anno i collaboratori e le collaboratrici impegnati in questa attività sono stati 260 che con grande impegno hanno inoltre osservato e segnalato tempestivamente eventuali stati di bisogno dell'utenza.

Negli anni la cultura del cibo è mutata, questo servizio si è evoluto con essa senza però dimenticare i bisogni dei nostri anziani e il grande valore che il pasto racchiude. Il momento della consegna diventa così un importante contatto sociale per molti di loro e dà valore aggiunto al lavoro che questo servizio offre.

E per chi desidera pranzare in compagnia?

C'è però chi non vuole rimanere solo nel momento del pasto, perlomeno del pranzo. Per trascorrere un momento in compagnia vi sono diverse possibilità. Pro Senectute organizza mensilmente assieme a volontari e volontarie dei pranzi in compagnia al ristorante, a Lugano, Locarno e Novazzano. L'obiettivo è proprio quello di permettere alle persone di trascorrere un pranzo al ristorante in compagnia di altre persone, godendo un momento di convivialità e avendo così anche modo di fare conoscenze e stringere nuove amicizie.

I centri diurni socio-assistenziali per anziani, gestiti da Pro Senectute o da altre organizzazioni, offrono anch'essi la possibilità di pranzare in compagnia dal lunedì al sabato, con menù variati, che seguono le regole di una corretta alimentazione. Questa soluzione permette alla persona di uscire di casa e trascorrere il momento del pranzo in compagnia, ma anche di poter trascorrere delle ore piacevoli in un centro dove vi sono diverse attività organizzate dai coordinatori. Gli indirizzi dei centri diurni nel Cantone sono indicati sul sito www.centridiurni.ch.

**Alimentazione quotidiana:
informazioni e consigli utili
(in collaborazione con
l'Associazione PIPA)**

Lugano
mercoledì 14.10.2019/ 14.00-16.00
Sede GenerazionePiù,
Via Lambertenghi

Stabio
mercoledì 13.11.2019/14.00-16.00
presso il Municipio

Muralto
mercoledì 11.12.2019/14.00-16.00
Centro regionale Pro Senectute
Iscrizioni obbligatorie allo
091/912.17.17

Contatti:
Pro Senectute Ticino e Moesano,
091/912.17.17
www.prosenectute.org
Evelyne Battaglia-Richi
091/921.15.41
www.mangiasano.ch
Associazione PIPA
(prevenzione incidenti persone
anziane)
www.pipa.ticino.com



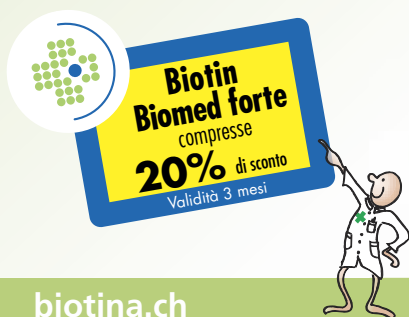
Quando cucinare rimane un piacere

Ci sono però anche le persone che vorrebbero cucinare, perché hanno sempre avuto la passione della cucina e non vogliono rinunciare a questa attività che fa bene a mente e corpo, ma hanno difficoltà a recarsi a far la spesa. Anche qui vi sono diversi servizi che possono venire in aiuto. Diversi negozi offrono la possibilità di consegna a domicilio della spesa fatta al negozio. A Lugano con il progetto "La spesa ti pesa", offerto da Saetta verde, è possibile ricevere la spesa a casa portata in modo sostenibile e pagando un contributo modesto. Vi è inoltre la possibilità, per chi è già conoscitore delle nuove tecnologie o ha un parente che può aiutarlo, di fare la spesa online tramite i grandi magazzini che recapitano anch'essi la spesa a domicilio con una piccola maggiorazione di costo.

In conclusione, poco importa come e tramite quale servizio, al centro deve essere posta la propria salute e il desiderio di mantenere una corretta alimentazione mangiando regolarmente in maniera sana e variata. Le possibilità ci sono e occorre solamente organizzarsi o farsi aiutare a farlo.

Biotin-Biomed® forte

In caso di disturbi della crescita di capelli e unghie in seguito a carenza di biotina.



biotina.ch



1 compressa 1 volta al giorno

- Diminuisce la caduta dei capelli
- Migliora la qualità di capelli e unghie
- Aumenta lo spessore di capelli e unghie

È un medicamento omologato.
Leggere il foglietto illustrativo.
Disponibile nelle farmacie e drogherie.

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf
© Biomed AG. 12.2016. All rights reserved.

La vostra salute necessita di un aiuto urgente?

Se non è una minaccia vitale, potete valutare un'alternativa al Pronto soccorso ospedaliero.

Può capitare a chiunque di avere un improvviso malessere, un'influenza che non guarisce dopo l'assunzione delle prime medicine, un rossore eccessivo causato dalla puntura di un insetto, una slogatura, una ferita, un mal di pancia fastidioso.

Spesso, un po' per abitudine e un po' perché non si ha la piena consapevolezza delle reali alternative presenti sul territorio, si decide di recarsi al Pronto soccorso ospedaliero. Quando una persona si presenta con una problematica urgente, ma non vitale, dev'essere cosciente che potrebbe essere necessario attendere molto tempo prima di essere visitata.

Infatti, com'è giusto che sia, a tutti i casi in pericolo di vita che si presenteranno, verrà concessa priorità assoluta. Recarsi al Pronto soccorso ospedaliero quando non si ha una patologia vitale, significa inoltre intasare e rallentare il servizio pubblico, a discapito di tutti quei pazienti che hanno effettivo bisogno di cure più complesse.

Quali sono i casi che possono essere gestiti al di fuori del Pronto Soccorso pubblico?

In sintesi, i casi urgenti ma non di gravità tale da mettere rapidamente in pericolo la vita del paziente. Una possibile indicazione di massima, per capire se la situazione richiede di andare al Pronto Soccorso ospedaliero, può essere ricavata dalla risposta ad una domanda semplice: sono in grado di andare con la mia autovettura a farmi visitare da un medico oppure farmi portare da un conoscente o viceversa necessito di una ambulanza? Se il problema non è vitale e se sono in grado di guidare o di farmi accompagnare, molto probabilmente non è indispensabile recarsi al Pronto Soccorso ospedaliero.

Se partiamo da questa riflessione, che però va sempre contestualizzata in base ai casi specifici, allora è più facile stabilire quali siano le patologie non vitali che possono essere gestite da un Ambulatorio esterno al Pronto Soccorso, che si tratti di uno studio medico oppure di un poliambulatorio.

Facciamo alcuni esempi concreti: ferite che necessitano di sutura, sindromi influenzali e infiammazione delle vie respiratorie, problemi dermatologici, congiuntiviti, problemi orecchie-naso-gola, dolori addominali, infezioni delle vie urinarie, rimozione dei punti di sutura, piccoli traumi come distorsioni e slogature, etc. Insomma, tutte quelle patologie non vitali che, ripeto, mi consentono di recarmi con l'autovettura da un medico. Questo permette di non intasare il Pronto soccorso ospedaliero inutilmente, consentendo a chi ne ha veramente bisogno di poter usufruire di un servizio ospedaliero sempre più efficiente, permettendo d'altro canto al paziente meno grave di essere visitato più rapidamente, senza però rinunciare ad una visita specialistica competente e di qualità.

Marco Toderi Brancaleone

Dr. med. Marco Toderi Brancaleone
Specialista in Chirurgia
membro FMH
Responsabile Ambulatorio
Visite Urgenti
Clinica Sant'Anna
Via Sant'Anna 1
6924 Sorengo
+41 (0)91 985 14 28



Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!



Pillola

I farmacisti Spazio Salute vi offrono tutto l'anno uno sconto permanente del 10% su tutte le pillole anticoncezionali originali e il 20% su tutte le pillole generiche Mepha.

In occasione del vostro primo acquisto avranno il piacere di regalarvi la pratica guida informativa, sui differenti metodi contraccettivi.



Isomax - Soluzione fisiologica

Tempo di raffreddori, allergie, tempo di lavaggi del naso per eliminare muco, pollini e polvere.

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono la soluzione salina fisiologica per la pulizia nasale, oculare e per aerosolterapia.



Misuratori di pressione Veroval

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i misuratori ad un prezzo imbattibile:

- misuratore pressione da polso Chf 79.-
- misuratore da braccio Chf 99.-



Test di gravidanza

Le Farmacie Spazio Salute vi propongono i test di gravidanza ad un prezzo imbattibile:

- singolo Chf 9.90 e doppio Chf 18.90



Le Farmacie Spazio Salute vi offrono ad un prezzo vantaggioso il

Termometro Digitale Thermoval

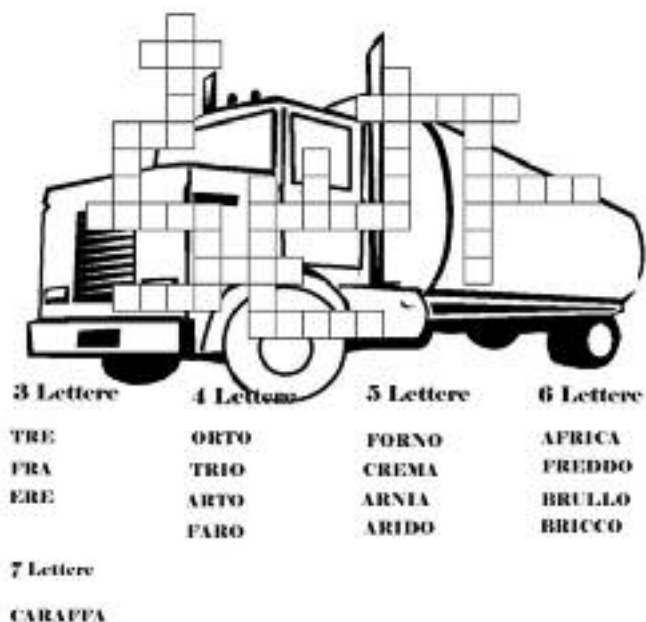
- Misurazione in 10 secondi
- Spegnimento automatico. Allarme sonoro.
- Richiamo dell'ultima lettura
- Misurazione orale, ascellare e rettale
- Non contiene mercurio.
- Non soggetto a rotture del vetro



Spazzolino elettrico Megasmile Sonic Black Whitening

Le Farmacie Spazio Salute vi offrono lo spazzolino elettrico Megasmile con diverse funzioni e memoria a soli Chf 99.-

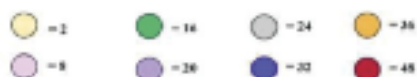
Inserisci le parole



Scrivi le iniziali degli oggetti nel cerchietto dentro ai quadrati. Leggi in sequenza verticale le parole risultanti e poi indica in quale colonna si trova il nome di uno dei 5 sensi.



Moltiplica e colora



**Per Bimbosan solo
il miglior latte svizzero
è buono abbastanza.**



Bimbosan Bio
latte di crescita
(dai 12 mesi)
20% di sconto
Validità 3 mesi



Il latte svizzero è di altissima qualità anche grazie all'erba pregiata, alle numerose piccole fattorie, alla consapevolezza ecologica e alle rigorose leggi a protezione degli animali. Motivi sufficienti per decidere che tutti i nostri latti siano prodotti esclusivamente con latte proveniente da fattorie svizzere.

Importante: il latte materno è il miglior nutrimento per il bambino. L'OMS raccomanda l'allattamento esclusivo al seno per almeno 6 mesi.



Bimbosan
Per tutti i giorni.



PERSKINDOL

**QUALE COLORE PER
IL TUO DOLORE?**

CLASSIC

PERSKINDOL CLASSIC* IN CASO DI CONTRATTURE MUSCOLARI

COOL

PERSKINDOL COOL* IN CASO DI CONTUSIONI

HOT

PERSKINDOL HOT* IN CASO DI MAL DI SCHIENA

DOLO

PERSKINDOL DOLO* IN CASO DI ARTROSI/ARTRITE



Perskindol

20% di sconto
Validità 3 mesi



*I prodotti Perskindol sono dispositivi medici e medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi.

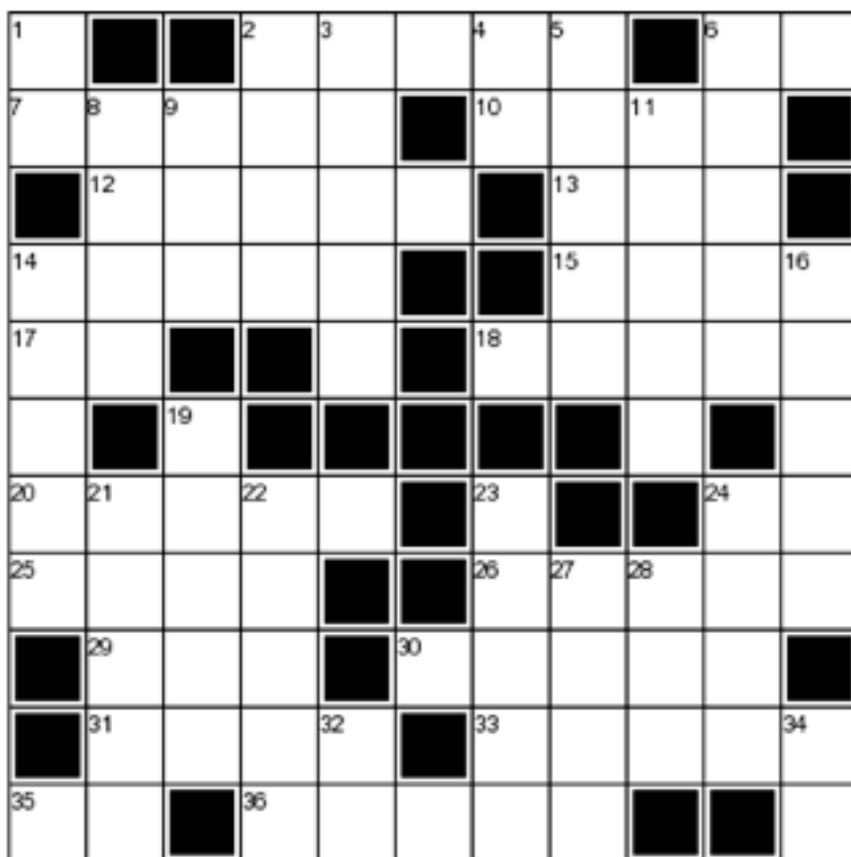
 **VERFORA**

Orizzontali

- 2 una civiltà millenaria
- 6 simbolo del cripto
- 7 lo sono i serpenti
- 10 metallo di colore rosso
- 12 poco con un prefisso
- 13 si passa sui capelli bagnati
- 14 la conoscenza delle cose divine secondo Basilide
- 15 prefisso per dentro, interno
- 17 individualismo, coscienza
- 18 Eddy che è stato un campione dell'atletica
- 20 si intima a Satana
- 24 in... in Francia
- 25 pianta che da un amarissimo purgante
- 26 barca scavata in un tronco d'albero
- 29 diritto in latino
- 30 confina con Camerun e Congo
- 31 finanziaria dell'Iri
- 33 il lover nostrano
- 35 monossido di carbonio
- 36 Dea cartaginese

Verticali

- 1 nel legno e nel ferro
- 2 storica editrice di figurine da collezione
- 3 un topo gradito ai bimbi
- 4 i confini di Zanzibar
- 5 figlio di Noè
- 6 la scherma giapponese con armatura e spada di bambù
- 8 unità minima di suono di un qualsiasi sistema linguistico
- 9 figlio di Troo
- 11 alte vette
- 14 massiccio francoelvetico
- 16 malattia cronica delle fosse nasali
- 19 probabilità di vittoria
- 21 sostituito dall'apostrofo
- 22 comando di ripristino al pc
- 23 porti di approdo
- 24 esseri eterni intermedi tra Dio e il mondo
- 27 prima di "jour" è un paralume
- 28 negazione a Londra
- 32 ci... seguono in velocità
- 34 New York



Sudoku

	2				1		4	8
4							3	7
	7	1			6		2	
5								
				1		8		2
			8		9	5		
	9			3		4		
				4				
			9		2		6	

Le nostre promozioni



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 26



a pagina 30



a pagina 34

Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 16



a pagina 18



a pagina 24

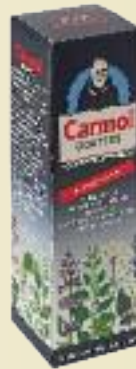


a pagina 34

Le nostre promozioni



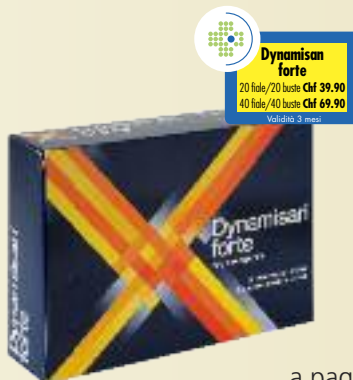
a pagina 6



a pagina 14



a pagina 16



a pagina 16



a pagina 24



a pagina 26



a pagina 40



Aglio nero

et vitamine del gruppo B

Per il cuore & il cervello

Le capsule di aglio nero Alpinamed, a base di uno speciale estratto di aglio nero fermentato e vitamine del gruppo B.

- per una normale funzionalità cardiaca
- per ridurre stanchezza e affaticamento
- per il mantenimento di globuli rossi normali
- per un normale metabolismo del ferro
- per un normale funzionamento del sistema nervoso
- per una normale funzione psichica

I risultati delle ricerche di anni dimostrano che l'aglio possiede molte caratteristiche eccezionali. **L'aglio nero è un aglio** argentino speciale, che in Giappone tecnici qualificati fanno fermentare naturalmente con l'uso di un procedimento vecchio di secoli. A differenza dell'aglio normale, l'aglio nero è completamente privo di odore e retrogusto. **Non causa eruttazione o flatulenza, né una spiacevole traspirazione.** E tutto questo senza influssi negativi sulle preziose sostanze contenute! 3 capsule al giorno – per il cuore e il cervello.



La mia bocca secca è un problema. Cos'altro posso fare?

Indifferentemente dalle cause della secchezza del cavo orofaringeo, i fastidiosi sintomi (p.es. sensazione di secchezza, schiarimento della gola, perdita della voce, biassicamento nel parlare, raucedine, mal di gola e stimolo alla tosse) possono far diventare matti.

La pastiglia per la gola GeloRevoice stimola il flusso di saliva e forma un idrogel sulla mucosa, che agisce da riserva per l'idratazione. GeloRevoice garantisce un film idratante duraturo sulla mucosa di faringe e laringe. GeloRevoice agisce rapidamente, percettibilmente e a lungo in caso di sensazione di secchezza in bocca e in gola.



La mia pancia!

Calma l'intestino con Curcuma Intest

Integratore alimentare con estratto di radice di curcuma, olio di curcuma, olio di semi di finocchio, olio di menta piperita, omega-3 e vitamina A, che contribuisce al mantenimento della salute delle mucose.



... per una sensazione di benessere addominale.

Flector **Plus** Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Combatte il dolore e l'infiammazione in caso di slogature, contusioni e strappi muscolari con ematomi ed edemi.

Flector **EP** Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Combatte il dolore e l'infiammazione localmente in caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

Sono dei medicinali omologati.
Rivolgersi allo specialista e leggere i foglietti illustrativi.

IBSA Institut Biochimique SA, Headquarters and Marketing Operations
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, www.ibsa.swiss

