

RIVISTA  
DI ATTUALITÀ  
E BENESSERE



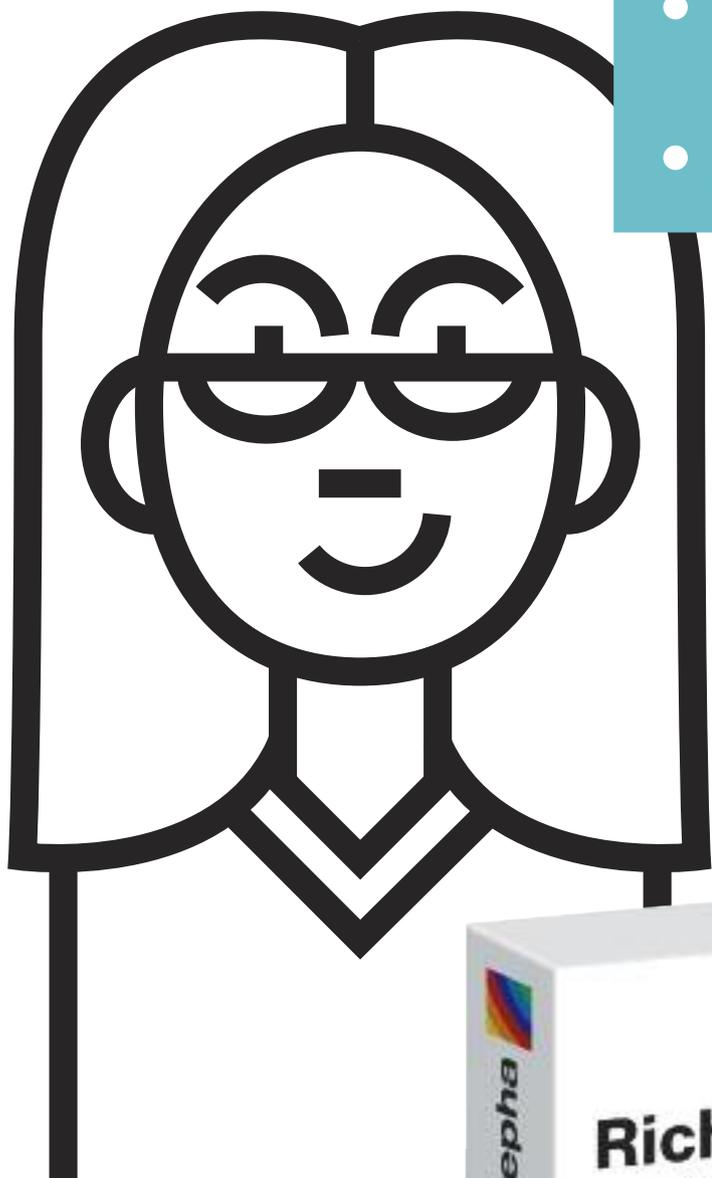
# FARMACIE SPAZIOSALUTE



# Lo sapevate?

Con i generici Mepha risparmiare due volte:

- Prezzo basso dei medicinali
- Aliquota bassa



## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore,  
L'autunno può rappresentare un periodo ideale per fare dell'attività fisica. Certamente non si potrà andare a nuotare al mare o giocare in costume sulla spiaggia, ma in questa stagione si può godere della natura meglio che in altri periodi dell'anno.

L'esplosione di colori che si manifesta in tutta la sua bellezza dovrebbe di per sé invogliare a tenersi in forma. Rispetto all'estate ci si può godere meglio le belle giornate di sole, senza quell'afa che caratterizza la stagione calda. Il clima più mite aiuta sicuramente a rilassarsi meglio ed affrontare l'impegno fisico con più tranquillità e serenità.

Fare sport all'aria aperta tonifica e dona buonumore e farlo con un clima mite è l'ideale. La bicicletta, la camminata, il nordic walking, l'equitazione sono tutte attività che possono ad esempio essere svolte in autunno. Oltre ad apportare benefici infatti, permettono di godersi appieno la natura divertendosi. Per i più audaci, ci sono anche discipline come lo Spartan Race, che appare in copertina.

Di attività da fare all'aria aperta in autunno come si vede ce ne sono. L'importante è trovare le giuste motivazioni e tenere presente che per godere fino in fondo dei benefici, lo sport deve essere fatto con costanza e non solamente in particolari periodi dell'anno.

Buona lettura..

Buona lettura.

*Farmacisti Spazio Salute*

[www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

Foto di copertina:

**Obstacle course race**

Tradotto dall'inglese-La corsa ad ostacoli è uno sport in cui un concorrente, viaggiando a piedi, deve superare varie sfide fisiche sotto forma di ostacoli. Le gare variano in lunghezza da percorsi con ostacoli ravvicinati a eventi di diversi chilometri che incorporano elementi di corsa su pista, su strada e/o cross country/trail.

Settembre 2023

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

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

<b>L'importanza delle mani</b>	5	
spazio salute		
<b>Preparare i bambini al percorso casa-scuola</b>	11	
<b>Quanto è sicura casa tua?</b>		
spazio salute		
<b>L'importanza delle sale parto</b>	15	
spazio salute		
<b>Consigli d'acquisto</b>	19	
spazio convenienza		
<b>Farmacie Spazio Salute</b>	20	
spazio salute		
<b>Progetto SOS denti</b>	25	
spazio salute		
<b>Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie</b>	28	
spazio associazioni		
<b>Grande campagna di sensibilizzazione del colesterolo, diabete e gli stati infiammatori</b>	30	
spazio salute		
<b>Cura naturale del neonato</b>	33	
spazio verde		
<b>Giochi</b>	35	
spazio giochi		
<b>Le nostre promozioni</b>	36	
spazio promozioni		

# La formula L-cistina contro la perdita di capelli



**Pantogar**

300 capsule

**20% di sconto**

Validità 3 mesi



PRODOTTO  
IN SVIZZERA

pantogar® trattamento contro la caduta dei capelli, lo sfaldamento delle unghie e per la prevenzione della comparsa precoce dei capelli bianchi. La L-cistina è un amminoacido naturale e si trova a concentrazioni elevate nelle cellule pilifere.

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

Merz Pharma (Svizzera) SA, Allschwil

[www.pantogar.ch](http://www.pantogar.ch)



**Dolo Spedifen**  
forte

**20% di sconto**

Validità 3 mesi

*Mal di testa?*

**DOLO-SPEDIFEN forte 400**  
**Sollievo in caso di dolori acuti**



**IBUPROFENE  
ARGINATO**

[www.dolospedifen.ch](http://www.dolospedifen.ch)

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Zambon Svizzera SA, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, [www.zambonpharma.com/ch](http://www.zambonpharma.com/ch)

11/2010 107 0000000 02/21/10

**Zambon**

## L'importanza delle mani

Etimologicamente la parola "ergoterapia" deriva dal greco "ergon" che significa attività, lavoro. L'ergoterapia, infatti, aiuta e riabilita le persone di qualsiasi età, che a causa di un incidente o di una malattia, non sono più in grado di compiere le attività che desiderano o necessitano svolgere nella loro propria vita, in modo da permettere loro di tornare ad eseguirle e a partecipare pienamente alla vita quotidiana. L'ergoterapia si estende, dunque, a vari ambiti: fisioterapia (reumatologia, riabilitazione della mano), neurologia, età evolutiva (persone dai 0 ai 18 anni), geriatria (persone anziane) e salute mentale. Nell'ambito della fisioterapia, l'ergoterapista si occupa principalmente della riabilitazione dell'arto superiore in seguito ad un incidente o ad una malattia che limita lo svolgimento di attività della vita quotidiana.

Più nello specifico, nel campo della riabilitazione della mano vengono trattate persone di tutte le età che hanno bisogno di recuperare o mantenere la funzionalità della mano nella vita quotidiana, per poter riacquisire la massima indipendenza e autonomia nella sfera privata, lavorativa e sociale.

La mano, dal latino "manus" (lo strumento), è infatti lo strumento del nostro corpo, un elemento indispensabile, senza il quale non avremmo la possibilità di eseguire un elevato numero di attività. Già Cicerone ne esaltava la versatilità:

*"Che grande dono della natura sono le mani per l'uomo!*

*Si adattano ad un numero straordinario di attività".*

La mano scrive, chiude, bussa, crea, tocca, stringe, cuce, opera, impasta, lancia, sfiora, ecc. Sono ben oltre 150 i verbi che descrivono un'azione che la mano può svolgere.

Nell'ambito della riabilitazione della mano le varie malattie che vengono trattate dall'ergoterapista sono, per esempio:

malattie reumatiche come l'artrosi e l'artrite con deformazioni, la malattia di Dupuytren, la sindrome del tunnel carpale, il "dito a scatto", le tendiniti come la sindrome di De Quervain e l'epicondilita, l'algodistrofia, le malformazioni congenite, ecc.

In caso di incidenti e traumi, invece, si possono riscontrare lesioni dei tendini, lesioni dei nervi periferici (Figura 1), fratture, lussazioni e distorsioni, amputazioni, ustioni, ecc.

Tutte queste patologie necessitano di un trattamento specifico e personalizzato per il recupero della funzione persa. L'ergoterapista utilizza e applica metodi o tecniche appresi durante la propria formazione che risultano indispensabili per poter esercitare questa professione.

La formazione di base degli ergoterapisti in Svizzera, così come la formazione continua per chi si è



Figura 1 Tutore funzionale per lesione del nervo radiale



Figura 2 Tutore su misura per "pollice dello sciatore"

**Ergocentro Sagl**  
**Fimke Gerbrandij**  
**Via Castelrotto 18 b**  
**6600 Locarno**  
**+41 91 751 22 00**  
**ergocentro@bluewin.ch**

L'inverno sta arrivando,  
preparatevi!



**Solmuco<sup>®</sup>**  
Bronchoprotect  
30 compresse  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



La pratica compressa  
sublinguale che previene  
le infezioni respiratorie.



Prevenzione efficace delle infezioni  
respiratorie ricorrenti.

Agisce efficacemente su adulti e bambini.  
Si assume comodamente senz'acqua.

[www.tossegrassa-ibsa.swiss](http://www.tossegrassa-ibsa.swiss)

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation

# Disturbi allo stomaco? Un buon rimedio è Carmol



**Carmol**  
gocce  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



**Carmol<sup>®</sup> Gocce** allevia i disturbi  
allo stomaco e la sensazione di  
malessere grazie alla forza di  
10 piante medicinali oltre all'acqua  
di melissa e al levomentolo.



Disponibile in farmacia e drogheria. È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

 **VERFORA**  
PER LA VITA

già-diplomato, avviene presso una delle tre scuole universitarie professionali (SUP) presenti sul territorio nazionale che offrono il corso di laurea in ergoterapia.

Le attività che si svolgono quotidianamente spesso variano da un periodo dell'anno all'altro, così come variano le stagioni, e con esse anche i vari tipi di lesioni alle mani che necessitano di un trattamento di ergoterapia.

In estate, per esempio, sono frequenti fratture, lesioni di legamenti o lesioni da taglio ai tendini dovuti a incidenti casalinghi (tagliando un'anguria durante un pic-nic) o professionali (un operaio che cade da una scala) o da sport (cadute in mountain bike, giocando a basket o pallavolo).

In autunno si riacutizzano i dolori reumatici (come artrosi, artrite...) causate dai primi freddi.

In inverno sono frequenti le fratture al polso (caduta su ghiaccio) e lesioni legamentose ("pollice dello sciatore") causate da cadute sulle piste da sci.

In primavera non sono infrequenti le "dita a scatto", causate dalle grandi pulizie, dai lavori di potatura e di giardinaggio che, dopo la pausa invernale, sollecitano particolarmente le dita, e le tendiniti causate dal ritorno alle attività sportive all'aria aperta.

Chiaramente qualsiasi malattia può insorgere in qualsiasi momento dell'anno, così come qualsiasi incidente può capitare in ogni stagione.



Figura 3 Tutore preconfezionato per "pollice dello sciatore"

L'ambito della riabilitazione della mano è molto ampio e complesso. Ogni persona è unica e necessita un intervento personalizzato che consiste in una fase di valutazione, una di pianificazione degli obiettivi insieme al paziente, la fase di trattamento e, infine, la fase di rivalutazione finale in cui si decide se è necessario proseguire ulteriormente la terapia o se gli obiettivi concordati sono stati raggiunti.

Nella fase del trattamento vi è, per esempio, il confezionamento di ortesi su misura o fornire tutori preconfezionati (Figure 2 e 3), la cura delle cicatrici, del gonfiore, la mobilizzazione passiva e attiva delle articolazioni (per migliorare il movimento), la riduzione del dolore, il trattamento della sensibilità, l'aumento progressivo della forza (Figura 4) e l'istruzione della persona riguardo ad un programma mirato di esercizi da svolgere al domicilio.

Inoltre, l'ergoterapista effettua dei sopralluoghi sul posto di lavoro valutando i principi di ergonomia per un reinserimento lavorativo.

L'ergoterapia è prescritta dal medico ed è coperta dalle casse malati o dalle assicurazioni infortuni.

Per illustrare nel concreto ciò che può fare un'ergoterapista, facciamo due esempi pratici.

Nel primo caso, una persona svolgendo le faccende domestiche inizia a sentire dolore alla base del pollice a causa di una rizartriosi (artrosi dell'articolazione alla base del pollice); si tratta di una malattia frequente che provoca dolore quando si fanno dei movimenti per afferrare o tenere un oggetto, come aprire una porta, un barattolo o una bottiglia. La persona quando arriva in ergoterapia viene valutata

DulcoSoft®

# FECI DURE?

DulcoSoft® favorisce la regolarità dei movimenti intestinali e ammorbidisce le feci dure.

Adatto per:



Donne incinte



Bambini da 6 mesi\*

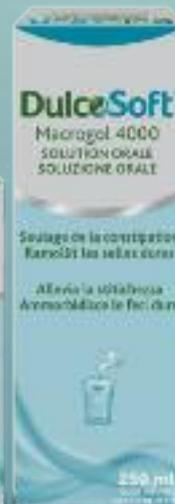
\* DulcoSoft® soluzione potabile e DUO da 6 mesi. DulcoSoft® bustine da 8 anni.



DulcoSoft

20% di sconto

Validità 3 mesi



MAT-CH-2300019 - 10 - 01/2023

sanofi

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Dispositivi medici. Leggere il foglietto illustrativo.

## Vitamina D3 indispensabile in ogni fase della vita



Vitamin D3  
Wild oleosa  
gocce

20% di sconto

Validità 3 mesi



Adatto  
a tutte  
le età



Per la prevenzione ed il trattamento delle malattie legate ad una carenza di vitamina D (par. ex. rachitismo ed osteomalacia).

Disponibile in farmacia e drogheria. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

VERFORA®  
PER LA VITA



Figura 4 Esempio di esercizio di rinforzo



Figura 5 Esercizio di rieducazione della sensibilità

dal punto di vista funzionale (mobilità, forza, dolore) e dal punto di vista occupazionale (lavoro, hobby, attività domestiche). In base a ciò che emerge dalla valutazione si andrà con la persona a comprendere i principi di protezione articolare sia in azione che a riposo, imparare degli esercizi specifici, delle tecniche di riduzione del dolore, l'automassaggio, valutare la necessità di un'ortesi. Ad ogni seduta si valuta la messa in pratica dei consigli, l'introduzione di eventuali mezzi ausiliari, al fine di migliorare i movimenti, ridurre gli sforzi scorretti e quindi i dolori.

Nel secondo caso, una persona che sul posto di lavoro oppure nel suo tempo libero si ferisce con una lama può recidere, oltre a un tendine, anche uno dei nervi della mano. Subito dopo l'intervento chirurgico, in cui il nervo viene "riparato", inizia la riabilitazione in ergoterapia. Il trattamento della sensibilità è uno degli elementi principali su cui si focalizzerà l'ergoterapista. L'educazione al paziente sul significato di una lesione nervosa è fondamentale in quanto se non si possiede la sensazione del tatto, non si è in grado di quantificare la pressione necessaria per stringere adeguatamente un oggetto, il quale sfuggirebbe di mano. La mancanza di percezione del caldo e del freddo rende impossibile accorgersi se ciò che si tocca ha una temperatura troppo elevata, con il rischio di un'ustione.

La riabilitazione sensoriale deve stimolare a livello cerebrale una nuova sensibilità, questo può avvenire tramite l'uso di materiali dalle differenti textures (tessuti, sabbia, lenticchie, spugne, spazzole, ecc.), l'uso degli altri sensi (vista, udito, ...) e al riconoscimento di forme diverse (angoli, rotondità, ...) (Figura 5).

In conclusione, si può affermare che un trattamento ergoterapico avrà successo se oltre alle competenze professionali a livello di conoscenza della pratica si tiene in considerazione anche la sfera relazionale. Non dimentichiamo che è di fondamentale importanza anche un'attitudine positiva e collaborante da parte del paziente.

*Fimke Gerbrandij, ergoterapista MAS e Team*

# Bepanthen®

DERMA

**Provitamin B5 Repair Complex**

per pelle secca, molto secca  
e sensibile

AGISCE IN PROFONDITÀ  
NELLA PELLE -  
CON EFFETTO DURATURO



**Bepanthen  
Derma  
rigenerante**  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

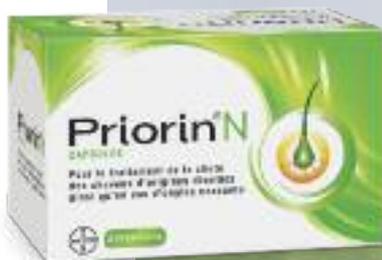


Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

CH-20221101-42

# Priorin®

**Per il bene  
dei capelli**



**In caso di caduta  
dei capelli**

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.



**Priorin N  
270 capsule**  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



**Per capelli corposi**

Integratore alimentare

La biotina contribuisce al mantenimento di capelli normali. 1-2 capsule/g.  
Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

CH-20221101-42

# Preparare bambine e bambini al percorso casa-scuola

## Sette passi per iniziare la scuola in sicurezza

Dopo le vacanze estive, per molte bambine e molti bambini si riaprono i battenti delle scuole e delle scuole dell'infanzia. È importante allenare il percorso casa-scuola qualche settimana prima, così da iniziare in tutta sicurezza. A tale proposito, l'UPI ha sviluppato un programma in sette fasi,



affinché le bambine e i bambini familiarizzino per tempo con il tragitto casa-scuola, prima dell'inizio scolastico l'UPI raccomanda di seguire un programma in sette fasi.

Camminare sul lato del marciapiede più lontano dalla strada (fase 1). Il bordo della strada rappresenta una linea simbolica, davanti alla quale la bambina o il bambino deve sempre fermarsi (fase 2).

### Il programma in sette fasi

- Camminare sul lato sicuro del marciapiede
- Fermarsi sempre sul bordo della strada
- Attraversare una strada poco trafficata senza passaggio pedonale
- Attraversare la strada al passaggio pedonale
- Attraversare la strada al semaforo
- Attraversare la strada tra le auto parcheggiate
- Affrontare da soli il percorso casa-scuola

Attraversare dapprima una strada poco trafficata senza passaggio pedonale (fase 3) e in seguito una strada con passaggio pedonale (fase 4), osservando sempre la regola: «Aspetta – Guarda – Ascolta – Vai».

Al semaforo guardare sempre in entrambe le direzioni prima di attraversare la strada (fase 5). Attraversare tra le auto parcheggiate è molto impegnativo (fase 6). Pertanto, questa situazione è da allenare spesso.

Non appena la bambina o il bambino è in grado di affrontare tutte le fasi senza difficoltà, può approcciarsi al percorso casa-scuola (fase 7).

**bfu  
bpa  
upi**

**Pascal Agostinetti**  
Capodelegato UPI  
per la Svizzera meridionale

**Importante: scegliere il percorso più sicuro, non quello più breve. Le sette fasi in un video su [upi.ch/primi-passi](http://upi.ch/primi-passi)**



# Diclac® Sandoz:

Per dolori  
 Infiammazioni  
 Lesioni

## Nello sport e nella vita di tutti i giorni



Stato: 05/2023\_CH2305169206

**È un medicamento omologato.  
 Legga il foglietto illustrativo.**

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

**SANDOZ** A Novartis  
 Division

**Supradyn®  
 pro**



**B  
 A  
 Y  
 E  
 R**

**Supradyn pro  
 energy-complex  
 compresse  
 20% di sconto  
 Validità 3 mesi**

CH-20230510-26

**Per i periodi impegnativi.  
 Aiuta a ricaricare le batterie.**

La vitamina B12 contribuisce al normale metabolismo energetico. Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono fondamentali per la salute. 1 compressa effervescente/pastiglia al giorno.

Bayer (Schweiz) AG

## Quanto è sicura casa tua?

### Sicurezza sotto la lente per prevenire le cadute

Ogni anno si verificano oltre 260 000 infortuni in ambito domestico. In quasi la metà dei casi si tratta di cadute. Vale quindi la pena fare un controllo per individuare eventuali pericoli e rendere più sicuro lo spazio abitativo. Per ridurre il rischio di caduta bastano alcune semplici misure.

Il consiglio forse più scontato è eliminare gli ostacoli in cui potresti inciampare. Togli quindi cavi, scarpe, giocattoli e altri oggetti sparsi sul pavimento.



Anche i tappeti possono essere pericolosi. Usa sottotappeti per non farli scivolare; li trovi per esempio nei centri fai-da-te.

Anche il prossimo consiglio ti risparmierà cadute da inciampo: applica strisce antiscivolo sui bordi anteriori dei gradini. Migliorano la presa e rendono i gradini più visibili.

#### I consigli più importanti

- Elimina gli ostacoli in cui potresti inciampare
- Usa sottotappeti
- Applica strisce antiscivolo sui gradini
- Attraversare la strada al passaggio pedonale
- Utilizza lampadine più potenti
- Scegli mobili solidi e stabili

Esistono nastri antiscivolo anche per docce e vasche da bagno. Per una protezione capillare, sono disponibili rivestimenti antisdrucchiolo.

Una buona illuminazione rende la casa altrettanto più sicura, utilizza quindi lampadine più potenti. Ti aiuteranno a riconoscere meglio i pericoli e a evitare brutte cadute. Ma attenzione: le lampade non devono risultare abbaglianti.

E infine: scegli mobili solidi e stabili. Se, nonostante tutte le precauzioni, dovessi comunque inciampare, ti ci potrai aggrappare per non cadere. Se necessario fissa scaffali, armadi e cassettiere alla parete per evitare che si ribaltino.

*Pascal Agostinetti*

Vuoi rendere ancora più sicura la tua abitazione? Alla pagina [upi.ch/casa](http://upi.ch/casa) trovi altri consigli e una lista di controllo per verificare tutti gli aspetti legati alla sicurezza tra le mura domestiche.



Caduta dei capelli?  
Capelli deboli?  
Unghie fragili?

## Biotin-Biomed® forte

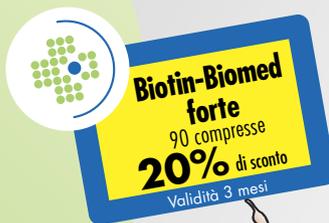


Solo  
1 compressa  
1 volta al  
giorno

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

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

**BioMed®**



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

biotina.ch

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG. 05/2021. All rights reserved.

**Cetaphil**

**WE DO SKIN  
YOU DO YOU**

**N.1** LA RACCOMANDAZIONE  
DEI DERMATOLOGI\*



Noi? Noi doniamo  
benessere alla tua pelle.

Tu? Tu ti assicuri dei  
momenti di benessere,  
per tutto il giorno.

Cetaphil® cura e protegge  
la tua pelle sensibile.



DELLA PELLE SENSIBILE  
**5**  
SEGNI

CH-CET-2200316

GALDERMA

\* Sondaggio condotto per conto di Galderma tra 518 dermatologi praticanti in Germania (2018, Marpinion GmbH, Oberhaching). Il sondaggio si riferisce all'intera marca Cetaphil®.

## L'importanza delle sale parto

**Le nuove e moderne sale parto valorizzano la dimensione naturale della nascita in cui confort, sostenibilità e modernità si sposano con una dimensione intima benché pronta a far fronte all'emergenza.**

Per questo articolo viene preso l'esempio della Clinica Sant'Anna di Sorengo. Dalla data dell'inaugurazione, l'8 marzo di quest'anno, le loro rinnovate sale parto hanno iniziato ad ospitare i nuovi nati. "Siamo operativi da sei mesi e, dopo un primo momento di assestamento che ci ha permesso di prendere confidenza con questi nuovi e moderni spazi, oggi condividiamo il grande entusiasmo delle partorienti che riferiscono di sentirsi "onorate e privilegiate" di poter usufruire dei servizi che sono a loro disposizione e discrezione. A parlare è Ilaria Liberali, responsabile del Dipartimento materno infantile, la quale ben descrive quel momento così intimo, unico e importante per la futura mamma e il futuro papà, che riguarda le ore della nascita.

Intanto, ripercorriamo idealmente quell'unica e irripetibile esperienza contestualizzata ai nuovi spazi, pensati per assicurare la più bella esperienza da vivere e da ricordare, con la direttrice della "Culla del Ticino" Michela Pfyffer: "Le nuove sale parto sono il risultato di una profonda riflessione che ha voluto guardare oltre il tangibile. I tempi erano maturi per cogliere una nuova opportunità, curando in modo particolare, attento e a 360 gradi, tutto ciò che permea l'ambiente della nascita". Con l'obiettivo di "andare oltre", si sono creati i migliori presupposti per rendere questo evento il più naturale possibile: "Le nuove sale parto riproducono le stesse condizioni del ventre materno, in cui il bambino è protetto fino al momento di venire al mondo". Riduttivo pensare unicamente all'aspetto architettonico: "Ci siamo spinti oltre, forti della nostra tradizione e delle nostre riconosciute competenze sempre orientate alla ricerca del meglio, con l'intento di venire incontro alla sensibilità di ciascuna futura mamma: chi desidera sentirsi accolta nella sicurezza assoluta di una struttura sanitaria, e chi vuole sentirsi a proprio agio come fosse in un ambiente casalingo".

Senza mai tralasciare lo sviluppo di un ambiente innovativo: "L'aria è ancora più salubre (perché filtrata come nelle sale operatorie) e vige la massima accortezza di rendere l'energia ambientale pure il più naturale possibile". Traspare la sensibilità di una clinica attenta e accogliente: "Ogni nascita è una nuova storia da scrivere e noi vogliamo rendere ogni nuovo inizio unico e speciale".

Ilaria Liberali, dal canto suo, spiega che in questi mesi di attività sono aumentate le future mamme che chiedono di visitare gli ambienti prima del parto: "È capitato che ce lo chiedessero anche mamme che non avevano ancora deciso dove partorire, e hanno voluto visitare queste sale per constatarne di persona il confort". E così succede pure che: "Le mamme al secondo figlio che già hanno partorito da noi, oggi si trovano in ambienti che dicono di trovare estremamente più confortevoli e performanti di prima, sotto tutti i punti di vista, dimostrando grande entusiasmo come pure di essere molto a loro agio".

**Clinica Sant'Anna**  
**Via Sant'Anna 1**  
**6924 Sorengo**

**+41 91 985 12 11**  
**info@clinasantanna.ch**



**NOVITÀ**



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**CLEANANCE**

**SIERO ESFOLIANTE A.H.A.**

**ANTI-IMPERFEZIONI  
ANTI-SEGNI**

**EFFICACIA**  
**+50%**  
A CONFRONTO CON  
ACIDO SALICILICO\*

*texture della pelle  
affinata dopo 10 giorni\*\**

\* Test di consumo - 130 soggetti - 18/65 anni - risultati immediati  
\*\* Test di consumo - 130 soggetti - 18/65 anni



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**NUOVO**

**48<sup>H</sup>\***  
di idratazione per  
la pelle secca

Cura per la pelle sensibile,  
pelle secca di tutta la famiglia  
Fino al **99%** di ingredienti  
di origine naturale



**Eau Thermale Avène,**  
la sicurezza di una pelle sana.



\* Test strumentale, 30 soggetti, 2 volte al giorno per 7 giorni.

L'ostetrica sottolinea nuovamente l'importanza di unire l'aspetto intrinseco del parto casalingo con l'esigenza di offrire una sicurezza sanitaria immediata se necessaria: "Tutto è concepito per andare incontro a ogni desiderio e bisogno, e ogni sala è diversa, per riuscire a soddisfare i bisogni individuali delle partorienti, "one to one", anche se tutti gli ambienti immergono la donna in una dimensione naturale che la accompagna durante il parto, minimizzando i rischi e aumentando la sicurezza della salute di mamma e nascituro". In pratica: "Oltre alla possibilità di musicoterapia e cromoterapia, abbiamo potenziato le vasche per il parto in acqua; uno degli ambienti è particolarmente casalingo con divano (invece del lettino), un materasso scomponibile a poltrona o letto, una zona-cucininino con tisane; una presenta la tecnologia per restare collegati coi famigliari e un'altra sala resta tradizionale, a rispondere ai bisogni di chi preferisce sentirsi in ospedale".

Non si fanno attendere le voci delle mamme che sono passate di qui, come Angela che due giorni fa ha appena avuto la sua seconda bimba, a due anni dalla prima: "Questa volta ho potuto usare la vasca nella fase del travaglio e l'ho trovata molto rilassante. Mi ha davvero aiutata a gestire i dolori delle contrazioni perché l'acqua alleggeriva il peso e potevo assumere posizioni che fuori dalla vasca non sarebbe possibile avere. Poi, ho deciso di usufruire della liana e dell'aromaterapia. Mi sono trovata davvero a mio agio come fossi stata a casa, ma sapevo che c'era tutto l'occorrente sanitario in caso di bisogno e questo mi tranquillizzava molto, permettendomi di vivere ogni momento e decidere man mano cosa mi facesse stare più a mio agio".

Liberali conferma che la vasca è quanto più richiesto nelle fasi iniziali del travaglio: "Le donne dicono di essere molto sostenute dall'acqua nella fase prodromica, e di trarre grande sollievo dalla temperatura tiepida e dalla diminuzione della gravità che alleggerisce il peso". D'altra parte, ricorda che: "Tutti i servizi implementati nelle sale parto, a disposizione delle partorienti, non hanno potenziato la gioia della nascita che sempre tale resta, naturalmente, ma sono dettagli che hanno certamente aumentato il confort di cui ciascuna sente di necessitare a modo suo, rispettando ancor più l'intimità del momento e il benessere della mamma che sente di essere "al posto giusto", come mi ha detto giusto ieri una neomamma". Così, l'aromaterapia è qualcosa che si propone e che viene accolta con un misto di curiosità e di soddisfazione: "L'aroma di lavanda, ad esempio, ha grande potere rilassante e quando lo proponiamo viene accolto con entusiasmo. Inoltre, tutte noi ostetriche seguiremo un corso di perfezionamento proprio nel campo dell'aromaterapia, così da riuscire a consigliare ancora meglio secondo la circostanza". Anche la cromoterapia è una pratica complementare molto gettonata, così come la musica: "Spieghiamo che la futura mamma può preparare una play list con la musica che predilige, da ascoltare in sala parto; oppure può scegliere sul momento se e cosa ascoltare tramite le mille risorse del canale Spotify". Tutti gli ambienti sono intercambiabili ("quelli con la vasca sono due"). Alcune mamme hanno pure notato una differenza nell'aria che si respira laddove vige l'apposito dispositivo, come testimonia Giulia che ha partorito qualche settimana fa: "Nella sala parto che avevo scelto ho notato di respirare un'aria davvero pulita; mi sembrava aria pura come fossi in alta montagna ed è stata un'esperienza piacevolissima". Infine, Ilaria Liberali si fa portavoce dell'équipe ostetrica: "Questo nuovo assetto fa sentire anche il personale davvero al proprio posto, perché possiamo offrire un'assistenza personalizzata per ogni esigenza delle mamme, centrata sul focus perseguito dalle partorienti che invitiamo sempre ad esprimere ogni loro desiderio, esigenza o perplessità, perché bisogna ricordare che per noi è un giorno di lavoro, ma per loro è il momento, l'evento della vita!".

Soddisfatti gli intenti di sicurezza, l'ambiente si presenta naturale, non medicalizzato e personalizzato. Pfyffer conclude: "Per quanto nascere sia un atto naturale, bisogna essere consapevoli delle difficoltà che possono presentarsi in ostetricia: rapidamente ci si ritrova nell'emergenza e, quindi, la medicalizzazione non è da demonizzare bensì da apprezzare perché solo così i rischi possono essere gestiti nelle migliori condizioni".

*Antonio Sansossio*

# Per sostenere il sistema immunitario



**ALTO DOSAGGIO**  
1 compressa al giorno

**NUOVO**

Complex Vitamina C  
750 mg retard



120 compresse pellicolate



90 compresse

**NUOVO**  
Vitamina C  
Vitamina D  
Selenio  
Zinco  
E

**Complex Protect  
Complex Vit C**  
compresse  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



## Complex – vitamine & minerali\*

\*Sono integratori alimentari e non sostituiscono una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano.



Per saperne di più su  
[www.complex.swiss](http://www.complex.swiss)



**axapharm**

Il vostro partner svizzero per la salute

axapharm ag, 6340 Baar



## #HealingMeSoftly

La famiglia Leukoplast *skin sensitive* -  
adesione affidabile, rimozione delicata.



**Leukoplast®**

Wound care in best hands

## 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 Veroyal

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

- misuratore pressione da polso Chf 89.-
- misuratore da braccio Chf 109.-



### 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

## Luganese

---



**Farmacia dell'Aeroporto**



**Farmacia Sant'Antonio**



**Farmacia Centro Grancia**



**Farmacia Tosi**



**Farmacia Cattaneo**



**Farmacia di Breganzona Planfarm**



**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

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

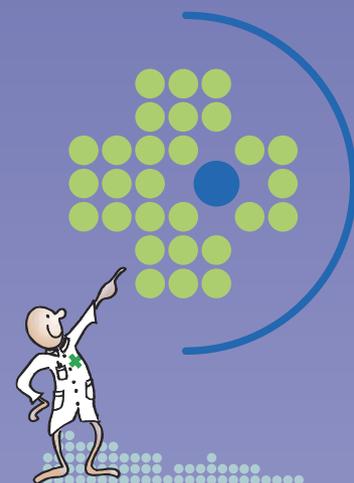
Via Cantonale  
Tel. 091 946 44 11

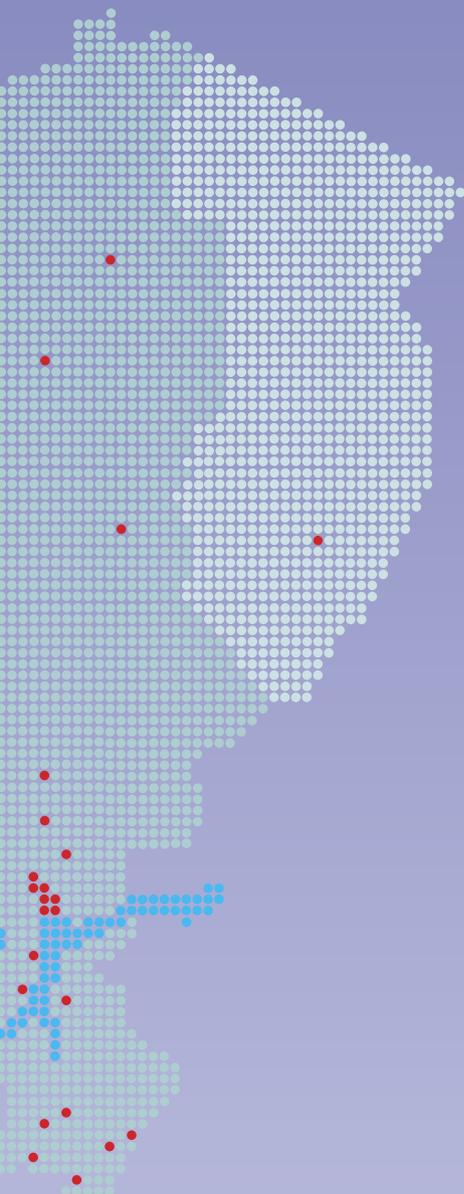
### Tesserete

Via Canonica  
Tel. 091 943 19 21

### Vezia

Stabile ai Cedri  
Tel. 091 967 19 19





## 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 Giardino

#### Coldrerio

Via Mercole 6  
Tel. 091 646 94 64



### Farmacia Quisisana

#### Novazzano

Via Marretto 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



# 5 volte contro il dolore\* con 1 solo click

**Voltaren Dolo forte emulgel 180 gr**  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



agisce in profondità,  
decongestiona, rinfresca,  
inibisce l'infiammazione,  
calma il dolore



**CON TAPPO  
EASY CLICK**



\* In caso di artrosi acuta nonché dopo ferite in seguito ad attività sportive o incidenti.

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglio illustrativo.

I marchi sono di proprietà di GSK o concessi in licenza a GSK  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

**Più gioia di muoversi**

PM-CH-VOLT-23-000002 - 13.2023

## Calendario 2023

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](http://www.farmaciespaziosalute.ch)

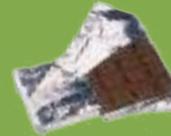
**Ottobre**  
**Box cerotti**  
in collaborazione con **Sandoz**



**Novembre**  
**Grande estrazione**  
con numerosi premi



**Dicembre**  
**Tavoletta di cioccolato**  
offerta dalle **Farmacie Spazio Salute**



Staccate e consegnate in una farmacia Spazio Salute

2023	ottobre	
1	domenica	S. Tringa di Zoloto
2	lunedì	St. Nikolaj, S. Spirito
3	martedì	S. Alessandro
4	mercoledì	S. Giovanni e S. Paolo
5	giovedì	S. Rocco
6	venerdì	S. Matteo
7	sabato	S. V. Maria del Rosario
8	domenica	S. Spirito
9	lunedì	S. Giorgio
10	martedì	S. Barbara
11	mercoledì	S. Francesco
12	giovedì	S. Sordani
13	venerdì	S. Sebastiano
14	sabato	S. Nicola
15	domenica	S. Spirito, S. Paolo
16	lunedì	S. Gallo
17	martedì	S. Gerardo Ferraro
18	mercoledì	S. Luca
19	giovedì	S. Eusebio
20	venerdì	S. Adriano
21	sabato	S. Andrea
22	domenica	S. Spirito, S. Paolo
23	lunedì	S. Eusebio
24	martedì	S. Sordani
25	mercoledì	S. Sordani
26	giovedì	S. Sordani
27	venerdì	S. Sordani
28	sabato	S. Sordani
29	domenica	S. Sordani
30	lunedì	S. Sordani
31	martedì	S. Sordani

2023	novembre	
1	domenica	S. Tringa di Zoloto
2	lunedì	S. Tringa di Zoloto
3	martedì	S. Tringa di Zoloto
4	mercoledì	S. Tringa di Zoloto
5	giovedì	S. Tringa di Zoloto
6	venerdì	S. Tringa di Zoloto
7	sabato	S. Tringa di Zoloto
8	domenica	S. Tringa di Zoloto
9	lunedì	S. Tringa di Zoloto
10	martedì	S. Tringa di Zoloto
11	mercoledì	S. Tringa di Zoloto
12	giovedì	S. Tringa di Zoloto
13	venerdì	S. Tringa di Zoloto
14	sabato	S. Tringa di Zoloto
15	domenica	S. Tringa di Zoloto
16	lunedì	S. Tringa di Zoloto
17	martedì	S. Tringa di Zoloto
18	mercoledì	S. Tringa di Zoloto
19	giovedì	S. Tringa di Zoloto
20	venerdì	S. Tringa di Zoloto
21	sabato	S. Tringa di Zoloto
22	domenica	S. Tringa di Zoloto
23	lunedì	S. Tringa di Zoloto
24	martedì	S. Tringa di Zoloto
25	mercoledì	S. Tringa di Zoloto
26	giovedì	S. Tringa di Zoloto
27	venerdì	S. Tringa di Zoloto
28	sabato	S. Tringa di Zoloto
29	domenica	S. Tringa di Zoloto
30	lunedì	S. Tringa di Zoloto
31	martedì	S. Tringa di Zoloto

2023	dicembre	
1	domenica	S. Tringa di Zoloto
2	lunedì	S. Tringa di Zoloto
3	martedì	S. Tringa di Zoloto
4	mercoledì	S. Tringa di Zoloto
5	giovedì	S. Tringa di Zoloto
6	venerdì	S. Tringa di Zoloto
7	sabato	S. Tringa di Zoloto
8	domenica	S. Tringa di Zoloto
9	lunedì	S. Tringa di Zoloto
10	martedì	S. Tringa di Zoloto
11	mercoledì	S. Tringa di Zoloto
12	giovedì	S. Tringa di Zoloto
13	venerdì	S. Tringa di Zoloto
14	sabato	S. Tringa di Zoloto
15	domenica	S. Tringa di Zoloto
16	lunedì	S. Tringa di Zoloto
17	martedì	S. Tringa di Zoloto
18	mercoledì	S. Tringa di Zoloto
19	giovedì	S. Tringa di Zoloto
20	venerdì	S. Tringa di Zoloto
21	sabato	S. Tringa di Zoloto
22	domenica	S. Tringa di Zoloto
23	lunedì	S. Tringa di Zoloto
24	martedì	S. Tringa di Zoloto
25	mercoledì	S. Tringa di Zoloto
26	giovedì	S. Tringa di Zoloto
27	venerdì	S. Tringa di Zoloto
28	sabato	S. Tringa di Zoloto
29	domenica	S. Tringa di Zoloto
30	lunedì	S. Tringa di Zoloto
31	martedì	S. Tringa di Zoloto

**VICKS**  
VapoRub unguento  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

**VICKS**  
**VAPORUB**  
da frizionare e inalare\*

**ALLEVIA 4 SINTOMI DEL RAFFREDDAMENTO**

1. Tosse
2. Rinite
3. Mal die gola
4. Disturbi di tipo bronchitico

PER UN **SONNO TRANQUILLO**

\* Frizionare con prudenza a partire da 2 anni, inalazione dai 6 anni. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. Procter & Gamble International Operations SA

**VERFORA**  
PER LA VITA

**DermaPlast**<sup>®</sup>  
**ACTIVE**

**HARTMAN**

**DermaPlast Active**  
la gamma  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

Mujinga Kambundji  
Atleta

**CoolBreeze**  
technology

Innovativa fibra CoolBreeze

Grande comfort di vestibilità

Sollievo dal dolore e stabilizzazione

Scopri la nuova gamma di bende!  
[www.dermoplastactive.ch](http://www.dermoplastactive.ch)

**NUOVO!**

## Progetto SOS denti

Il 21 marzo 2023, all'occasione di una conferenza stampa, è stato presentato il progetto SOS-DENTI in presenza dell'Onorevole Raffaele de Rosa (DSS), Claudio Benvenuti (Fondazione TicinoCuore) e Yves Jacot-Descombes (membro del comitato SSO-Ticino e ideatore del progetto).

La società di categoria dei medici dentisti, SSO-Ticino, promuove la prevenzione della salute orale da decenni. Anche le conseguenze di un infortunio possono essere gravose da un profilo biologico, estetico, funzionale e, non da ultimo, economico.

Come in altre discipline della medicina, un comportamento corretto nei primi minuti che seguono un evento infortunistico sono di fondamentale importanza per una buona prognosi a medio e lungo termine.

Il trattamento di un dente perso per infortunio, specialmente in età giovane, resta una sfida professionale che si protrae durante lunghi anni e comporta anche costi elevati.

In caso di infortunio dentale, specialmente con avulsione totale del dente, siamo confrontati con svariate reazioni che spesso ne compromettono la prognosi.

In collaborazione con due enti con sensibilità e competenza per la prevenzione: il Dipartimento Sanità e Socialità e la Fondazione Ticino Cuore, la SSO-Ticino ha promosso un progetto di prevenzione delle conseguenze degli infortuni dentali.

Consiste nel fornire in modo capillare un set "salva denti" alla popolazione in caso di infortunio dentale. Da marzo 2023, il materiale è a disposizione in ogni armadietto contenente un defibrillatore pubblico, circa 450 postazioni in tutta la Svizzera italiana.

In particolare, sono sistematicamente posizionati in vicinanza di tutti centri scolastici e palestre. Sono i luoghi dove i rischi di infortuni ludici sono più probabili.

Sostenuti dal DSS abbiamo trovato un'ottima sinergia con la Fondazione Ticino Cuore che, con grande lungimiranza e disponibilità, mette a disposizione la sua struttura sparsa in tutto il cantone per concretizzare il nostro progetto.

Come la Fondazione ha saputo creare un comportamento adeguato in caso di urgenza cardiologica, vogliamo anche noi rendere attenta la popolazione a reagire tempestivamente e correttamente in caso di infortunio dentale. Avere accesso alla fitta rete logistica della Fondazione ci permette di realizzare un progetto unico al mondo.

Il materiale consiste in un'autoadesivo sull'anta dell'armadietto che annuncia la presenza del materiale di soccorso. All'interno si trova una busta contenente un dépliant informativo e il



**Med. Dent. Yves Jacot-Descombes**  
Membro del comitato SSO-Ticino

**Studio Dentistico**  
Yves Jacot-Descombes  
Via dei Gorla 3  
CH-6500 Bellinzona  
T +41 91 825 22 48  
studio.jacot-descombes@bluewin.ch

**elmex** gelée  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

**elmex** gelée

Protezione intensiva  
contro la carie.\*

1X ALLA SETTIMANA

\*elmex® gelée previene la carie e supporta il trattamento della carie iniziale. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. GABA Schweiz AG, Grabetsmattweg, 4106 Therwil.

**elmex**

Non c'è di meglio per i vostri denti

**FORTE** CONTRO  
**IL DOLORE**

**PERSKINDOL**

**CLASSIC GEL**  
CONTRATTURE MUSCOLARI

**Perskindol**  
Classic/thermo Hot  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

**TRIPLA AZIONE TERAPEUTICA**

RINFRESCANTE ANALGESICO RISCALDANTE

**FORMULA AGLI OLI ESSENZIALI**

Esclusivamente in farmacie e drogherie. È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo. VERFORA SA

SWISS MADE VERFORA

contenitore per il dente avulso. Il paziente è poi invitato a chiamare il suo dentista di famiglia o il dentista di Servizio Urgenze, 24/7, per le prime cure.

D'ora in poi, la reazione migliore in caso in un infortunio dentale con avulsione è il seguente:

- **Raccolgo il dente avulso senza toccare la radice e senza pulirlo**
- **Prendo il contenitore SOS denti situato nell'armadietto con defibrillatore più vicino**
- **Depongo il dente infortunato nel flaconcino conservatore**
- **Chiamo il mio dentista di fiducia o il servizio urgenze 24/7, tel. 0840 505 505**

*Yes Jacot-Descombes*



**CURAPROX**

## HELLO SMILE BYE BYE CARIES!



### SPAZZOLINO CURAPROX KIDS

Compatto, delicato e molto efficiente. Testina piccola con 5'500 filamenti Curen®, per bambini da 4 a 12 anni.



### DENTIFRICO CURAPROX KIDS

Diversi contenuti di fluoro, una volta senza: adatto per bambini da 2 o da 6 anni. Privo di SLS, triclosano e microplastica.



**Curaprox Kids**

**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



[www.curaprox.ch](http://www.curaprox.ch)

 **SWISS PREMIUM ORAL CARE**



## Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie



### Chi è ATFA?

L'Associazione Ticinese Famiglie Affidatarie (ATFA) dal 1981 è attiva su tutto il territorio ed è l'unica Associazione che si occupa di affidamento familiare in Ticino.

### Cos'è l'affidamento familiare?

L'affido è una forma di protezione dell'infanzia che vede una o più persone (coppie con o senza figli ma anche persone sole), mettersi a disposizione per accogliere un minore per un periodo di tempo limitato (a seconda del progetto del minore, un affido può essere a breve, medio o lungo termine).

L'affido si differenzia dall'adozione perché le relazioni tra minori e genitori naturali vengono, quando possi-

bile, mantenute. L'affido dev'essere perciò strettamente legato ad un progetto di recupero non solo di un minore (0-18 anni) ma, dove possibile, anche della sua famiglia.

### Quali tipi di affidamento esistono?

Affido Family: L'affido Family può avere una durata medio/lungo termine ed il minore viene inserito in modo graduale nella famiglia affidataria.

Affido SOS: nasce in risposta alle richieste di collocamento di minori in situazioni di urgenza. Si tratta di un affido a breve termine (massimo 6 mesi). La famiglia affidataria deve essere disponibile ad accogliere con poco preavviso, a volte alcune ore.

Affido Intra Parentale: si tratta dell'accoglienza da parte di zii o nonni dei loro nipoti.

### Cosa fa ATFA?

ATFA sensibilizza e informa la popolazione sulla realtà dell'affido familiare, con l'obiettivo di reperire nuove famiglie decise ad accogliere un minore.

Mediante gruppi di sostegno all'affido e seminari su temi specifici, ATFA si occupa di formare le famiglie affidatarie ed offrire loro sostegno, per rafforzarle nel loro ruolo.

Per rispondere alle esigenze di sostegno e di formazione delle famiglie l'ATFA organizza, con la collaborazione di psicologi e psicoterapeuti, gruppi di incontro di genitori che insieme approfondiscono i loro vissuti e si chinano su temi specifici, partendo dalla loro esperienza.

### Quale percorso deve svolgere una famiglia per diventare affidataria?

ATFA accompagna le famiglie in un primo percorso di conoscenza della realtà dell'affidamento familiare, attraverso un colloquio e un corso informativo che permetterà alle persone e famiglie che si candidano all'affido di comprendere meglio di cosa si tratta.

Alla conclusione verrà rilasciato un attestato di partecipazione che permetterà alla famiglia di proseguire nella valutazione d'affido presso l'Ufficio dell'Aiuto e della Protezione (UAP).

### Perché una famiglia offre la sua disponibilità all'affidamento?

I motivi possono essere diversi, e per ogni famiglia sono unici e specifici: impegno sociale e solidale, desiderio di dare l'aiuto che in passato non si è ricevuto, ma anche la volontà di trasmettere l'amore che si è vissuto, per proporre ad un minore un'infanzia fatta di spensieratezza, affetto e famiglia.

Determinanti sono dunque le capacità affettive ed educative, che devono essere attentamente valutate

dagli operatori: non si tratta di essere famiglie perfette - non ne esistono! - ma certo non è sufficiente la dichiarazione di disponibilità manifestata per ritenerli capaci e/o idonei a svolgere questo ruolo. Bisogna sapere che la routine quotidiana e la tranquillità del nido familiare verranno messi continuamente alla prova, e potranno essere messi in discussione quelli che gli affidatari considerano punti di riferimento ferrei.

Questi ultimi si trovano di fronte a un bambino con la sua storia e le sue esperienze - spesso negative - proveniente da un ambiente familiare che bisogna conoscere e comprendere. Senza giudicare o colpevolizzare, la famiglia dovrà impegnarsi a saper gestire con le giuste parole le situazioni più delicate, consapevoli che mai bisognerà svalutare la famiglia d'origine del bambino, ma aiutarlo a comprendere la sua situazione comprensibilmente complessa, ed evitando che in lui si instauri il timore di dover scegliere tra due famiglie, egualmente importanti per la sua crescita.

### Ultimi progetti di ATFA:

**Casa Famiglia Professionale:** nel 2020 nasce Xenios, la prima famiglia affidataria professionale in Ticino. Xenios accoglie quattro minori contemporaneamente ed è disponibile per affidi a breve, medio o lungo termine, come pure per accoglienze in urgenza.

Requisito fondamentale è la formazione in ambito educativo della famiglia affidataria. Alcune peculiarità di questo servizio sono: un ambiente familiare, intimo e raccolto e la stabilità delle figure di riferimento.

**Punto D'incontro ATFA:** vista la centralità della relazione tra il minore e la sua famiglia nell'affido, nel 2022 nasce il Punto d'Incontro ATFA, ovvero la creazione di uno spazio accogliente e sicuro per lo svolgimento degli incontri tra minore e genitore, che dia la possibilità di vivere la relazione all'interno di una cornice neutrale. Attualmente sono quindici i minori accolti e sostenuti nei diritti di visita.

ATFA per questo progetto è alla ricerca di fondi per garantirne la continuità.

ATFA è sempre alla ricerca di famiglie disposte ad accogliere minori che vivono situazione di grave disagio familiare.

Ricordiamo che si possono candidare persone singole, coppie di conviventi, coppie sposate con o senza figli e coppie omogenitoriali.



**Andrea Milio**  
coordinatore  
consulente sociale (Sottoceneri)  
tel. 091 966 00 91

**Stefania Caffi**  
consulente sociale (Sopraceneri)  
tel. 091 960 07 38

**Fondazione:**  
1981  
**Presidente:**  
**Andrea Bianchi**  
**Recapiti:**  
**ATFA**  
**Vicolo Antico 2**  
**6943 Vezia**

**affido@atfa.info**  
**Sito internet:**  
**www.atfa.info**



## Grande campagna di sensibilizzazione del colesterolo, diabete e gli stati infiammatori



FARMACIE  
SPAZIOSALUTE

Le **Farmacie Spaziosalute**

propongono le analisi della CRP, glicemia e lipidi tramite il nuovo apparecchio Cobas b 101 della ditta Roche al costo di **Chf 25.-**

I pazienti interessati possono prendere appuntamento o passare presso le farmacie affiliate secondo lo schema seguente:

### Luganese

Farmacia Tamaro, Rivera	11.9/15.9
Farmacia Federale, Massagno	11.9/15.9
Farmacia Internazionale, Lugano	18.9/22.9
Farmacia del Parco, Lugano	25.9/29.9
Farmacia Sant'Antonio, Bissone	2.10/6.10
Farmacia di Breganzona Planfarm, Lugano	2.10/6.10
Farmacia Tosi, Gravesano	9.10/13.10
Farmacia Internazionale, Melide	9.10/13.10
Farmacia dell'Aeroporto, Agno	16.10/20.10
Farmacia San Marco, Vezia	16.10/20.10
Farmacia Malcantonese, Ponte Tresa	23.10/27.10
Farmacia Lepori, Tesserete	11.9/27.10
Farmacia Cattaneo, Lugano	11.9/27.10
Farmacia Centro Grancia, Grancia	11.9/27.10

### Bellinzonese, Tre Valli e Mesolcina

Farmacia Cugini, Giubiasco	18.9/22.9
Farmacia Centrale, Biasca	25.9/29.9
Farmacia Serravalle, Malvaglia	2.10/6.10
Farmacia Moretti, Grono	11.9/27.10

### Locarnese

Farmacia Verbano, Minusio	9.10/13.10
Farmacia Varini, Locarno	16.10/20.10
Farmacia Bianda, Brissago	23.10/27.10

### Mendrisiotto

Farmacia Santa Chiara, Vacallo	11.9/15.9
Farmacia Quisisana, Novazzano	18.9/22.9
Farmacia Pestoni, Stabio	25.9/29.9
Farmacia Serfontana, Serfontana	11.9/27.10
Farmacia Giardino, Coldrerio	11.9/27.10

**Cobas b 101 CRP** rappresenta uno strumento avanzato che consente di misurare la proteina C-reattiva (PCR) direttamente in farmacia.

La PCR, proteina generata dal fegato durante uno stato infiammatorio, dimostra il suo grande potenziale in quanto strumento versatile. Va dalla valutazione degli stati infiammatori in corso alla valutazione dell'efficacia dei trattamenti e persino alla stima dei rischi legati alle malattie cardiache.

La misurazione quantitativa della concentrazione di PCR nel sangue risulta particolarmente preziosa nel contesto della diagnostica e del trattamento. Grazie a questo dispositivo, è possibile identificare segnali sottili di infiammazione, a volte quasi impercettibili, che potrebbero servire da segnali d'allarme per interventi tempestivi o consultazioni mediche mirate. Inoltre, offre la possibilità di un utilizzo mirato degli antibiotici.

In sintesi, il cobas b 101 CRP costituisce un'importante risorsa, consentendo una valutazione precisa dell'infiammazione e offrendo opportunità significative per il monitoraggio e la gestione dei processi infiammatori, contribuendo al miglioramento della cura dei pazienti.

**Cobas b 101 HbA1c** è un dispositivo diagnostico che serve a misurare la concentrazione di emoglobina A1c (HbA1c) nel sangue.

L'HbA1c è una forma di emoglobina nel sangue che si forma quando il glucosio si lega all'emoglobina all'interno dei globuli rossi. Misurare l'HbA1c è importante per capire come il glucosio nel sangue è controllato nel lungo periodo. Questo è particolarmente utile per chi ha il diabete, poiché offre una stima della media dei livelli di zucchero nel sangue delle settimane o mesi precedenti.

Un valore alto di HbA1c suggerisce che i livelli di zucchero nel sangue sono stati alti in modo costante nel tempo, indicando un controllo glicemico non ottimale. Al contrario, un valore ideale di HbA1c è segno di un buon controllo dei livelli di zucchero nel sangue.

Questo strumento aiuta a valutare se le terapie per gestire il diabete stanno funzionando. Inoltre, può essere usato anche per monitorare in anticipo le persone a rischio di diabete, per intervenire tempestivamente e prevenire complicazioni legate alla malattia.

In definitiva, il cobas b 101 HbA1c è un alleato importante per il controllo e la gestione del diabete.

**Cobas b 101 Lipid Panel** è un dispositivo diagnostico che serve a misurare il profilo lipidico.

Un profilo lipidico è un test importante per valutare il rischio di malattie cardiovascolari. Livelli elevati di colesterolo LDL e trigliceridi, insieme a bassi livelli di colesterolo HDL, possono aumentare il rischio di sviluppare problemi cardiaci e vascolari. Questi fattori possono contribuire all'accumulo di placca nelle arterie, aumentando la possibilità di infarti e ictus.

Misurare regolarmente il profilo lipidico è importante per monitorare la salute cardiovascolare e per prendere misure preventive, come adottare una dieta equilibrata, fare esercizio fisico e, in alcuni casi, prendere farmaci per gestire i livelli di colesterolo e trigliceridi.



Addio alla secchezza  
oculare



**Similasan**  
occhi secchi  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

Aiuta in caso di occhi secchi,  
irritati e lacrimanti.

Sono dei medicinali omologati.  
Leggere i foglietti illustrativi.  
T&S Eye Care Management AG

**Similasan** EYE CARE

**OSCILLOCOCCINUM®**



**Oscilloccinum**  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

**Stati  
influenzali?**



Per  
tutta la  
famiglia



È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo. BOIRON SA



**BOIRON®**

## Cura Naturale del Neonato

La cura del neonato è una priorità per ogni genitore, e molti sono inclini a cercare soluzioni alternative e naturali per trattare i comuni disturbi neonatali, al fine di ridurre l'uso di farmaci convenzionali. In questo articolo, esploreremo alcuni dei rimedi naturali più popolari utilizzati per curare i neonati, tra cui la fitoterapia, l'aromaterapia e l'omeopatia. Tuttavia, va sottolineato che l'adozione di tali trattamenti richiede un'attenta considerazione e dovrebbe sempre avvenire sotto la rigorosa supervisione di un professionista qualificato, in modo da garantire che il neonato riceva delle cure appropriate e sicure.

### Fitoterapia per Neonati

La fitoterapia, che sfrutta le proprietà delle piante medicinali per trattare varie condizioni, può essere adattata con cautela al neonato. Alcuni dei rimedi fitoterapici comuni includono:

- **Finocchio:** erba ampiamente utilizzata per alleviare il mal di pancia e le coliche nei neonati. Si possono preparare infusi o tisane. Inoltre, la madre può consumare lei stessa la tisana, poiché attraverso l'allattamento, i benefici possono essere trasferiti al neonato attraverso il latte materno.
- **Calendula:** L'olio o la crema a base di calendula sono noti per le sue proprietà lenitive e possono essere utilizzati per trattare arrossamenti o irritazioni da pannolino.

### Aromaterapia per Neonati

Gli oli essenziali devono essere utilizzati con estrema cautela nei neonati, tra quelli sfruttabili ci sono:

- **Lavanda:** L'olio essenziale di lavanda è noto per le sue proprietà calmanti e può aiutare a favorire un sonno rilassante. Tuttavia, è essenziale diluire l'olio con un olio vettore adeguato e diffonderlo nell'ambiente, evitando il contatto diretto con la pelle del neonato.
- **Camomilla Romana:** L'olio essenziale di camomilla romana è apprezzato per le sue proprietà rilassanti e può essere diffuso nell'ambiente per calmare l'irritabilità del neonato.

È importante notare che gli oli essenziali sono concentrati potenti e l'uso improprio può causare ostruzione della laringe e dei bronchi (laringospasmo e broncospasmo) o problemi cutanei sulla delicata pelle del neonato.

### Omeopatia per Neonati

L'omeopatia può essere utilizzata per trattare alcuni disturbi lievi nei neonati. Qui di seguito alcuni esempi:

- **Chamomilla:** Questo rimedio è spesso utilizzato per calmare i neonati irritabili o durante la fase della dentizione.
- **Pulsatilla:** Può essere utilizzata per trattare la congestione nasale e altre infezioni lievi nei neonati.
- **Nux vomica:** Utilizzato per aiutare con la stitichezza e l'irritabilità causata dal sovraccarico di stimoli.

In conclusione, l'utilizzo di rimedi naturali nel neonato può essere un'opzione sicura ed efficace per trattare determinati disturbi. Ma è primordiale tener presente che prima di utilizzare qualsiasi cura bisogna consultare sempre un medico o un esperto nel settore per assicurarsi che il trattamento scelto sia sicuro e appropriato per il neonato. La salute dei nostri piccoli è una responsabilità che richiede attenzione e informazione accurata e con la giusta guida, i rimedi naturali possono diventare un'aggiunta preziosa.

Farmacisti Spazio Salute



Finocchio



Calendula



Lavanda



Camomilla



Pulsatilla



Nux vomica

Farmacisti Spazio Salute

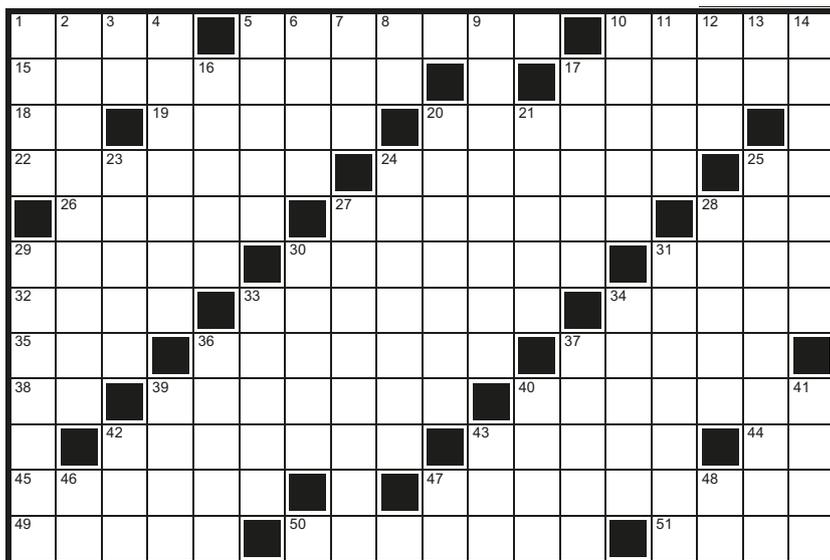


## Orizzontali

**1.** Il Wilson attore di "Starsky & Hutch" e "Zoolander" - **5.** Così sono i terreni di cui non fidarsi - **10.** Il Vigilio filologo - **15.** Fama - **17.** Guida il partito - **18.** Prima nota musicale - **19.** Strada alberata - **20.** Una Mimì interpretata da Monica Vitti - **22.** Preposte, assegnate - **24.** Sostengono un'idea - **25.** La Derek del cinema - **26.** Rapper e attore in "Blocco 181" - **27.** Il frutto d'un... colpo riuscito - **28.** Era una stazione spaziale russa - **29.** Un borgo calabrese - **30.** Consonanti come la "t" e la "d" - **31.** Si prestano ma non maturano interessi! - **32.** Atomo elettrizzato - **33.** Il codardo personaggio dell'Iliade - **34.** Bagna Vercelli - **35.** Launch Control Operator (sigla) - **36.** Sono fitti ai margini delle paludi - **37.** Una Nina modella - **38.** Il Kravitz cantautore (iniz.) - **39.** Deve porre attenzione agli elementi contenenti glutine - **40.** Tipi di colonne - **42.** Stravagante, bizzarra - **43.** Una figura delle carte da gioco - **44.** Identifier - **45.** La misura inglese di capacità pari a 36 galloni imperiali - **47.** Che è proprio dell'uomo o ne ha le caratteristiche - **49.** Vi si "è fermato" Cristo in un romanzo di Carlo Levi - **50.** Liquore dolce originario delle Antille - **51.** Ente Nazionale per l'Aviazione Civile (sigla).

## Verticali

**1.** Ci va la diretta - **2.** Il nome del famosissimo festival musicale nel 1969 - **3.** Mezzo etto - **4.** Brevi racconti - **5.** Serve per la tromba - **6.** Componente elettrico il cui azionamento avviene mediante un elettromagnete - **7.** Dea dell'errore - **8.** Fondo di tazza... - **9.** Accolti con acclamazioni - **10.** Personaggio biblico dell'esodo - **11.** Così gli assassini in un film del 1994 di Oliver Stone - **12.** Aldilà dei pagani - **13.** Come in fondo - **14.** Piccolo comune in provincia di Oristano - **16.** Cadenza musicale - **17.** I re che ruggiscono - **20.** Una pulsazione - **21.** Lo è tutto ciò che serve - **23.** Somiglia al cervo - **24.** Golfo dell'America Centrale e sigaro cubano - **25.** Si dice di bimba vivace e impertinente - **27.** Lo stadio del Real Madrid - **28.** La Disco di Giorgio Moroder - **29.** In discoteca... ce ne sono quattro - **30.** Il tessuto dei jeans - **31.** Cittadina rivierasca - **33.** Fu re di Giordania - **34.** Appesantisce le palpebre - **36.** Pallidissimi, scoloriti - **37.** Lo è un flusso di informazioni incompleto, frammentario - **39.** Un tasto del computer - **40.** L'abbondanza di una certa locuzione - **41.** Effective Date of Change - **42.** Standing-Room only (sigla) - **43.** Direzione Anticrimine Centrale (sigla) - **46.** Un gruppo sanguigno - **47.** Mamma in breve - **48.** Saline senza sale.



## Sudoku

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

## Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 8



a pagina 10



a pagina 12



a pagina 14



a pagina 18



a pagina 22



a pagina 24

# Le nostre promozioni



**Carmol**  
gocce  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 6



**Vitamin D3 Wild oleosa**  
gocce  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 8



**Priorin N**  
270 capsule  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 10



**Diclac Sandoz lipogel**  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 12



**Cetaphil**  
la gamma  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 14



**Sédatif PC**  
10 compresse  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 34



**Arkoroyal gelée Forte**  
20 fiale bevibili  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 34



**Vitasprint B12**  
fiamoncini bevibili  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 39

## Le nostre promozioni

**Pantogar**  
300 capsule  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 4

**Solmucoi**  
Branchoprotect  
30 compresse  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 6

**VICKS**  
VapoRub unguento  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 24

**elmex**  
gelée  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 26

**Perskindol**  
Classic/Thermo Hot  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 26

**Curaprox Kids**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 27

**Similasan**  
occhi secchi  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 32

**Oscilloccinum**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 32

**Flector EP**  
Tissugel  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



a pagina 40



**Vitasprint B12**  
flaconcini bevibili  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



**vitasprint B12**

In caso di diminuzione  
**delle prestazioni fisiche  
e intellettuali**



PM-CH-VTS-20-00011 01.11.2020

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.

I marchi sono di proprietà di GSK o concessi in licenza a GSK  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Mi sento bene.

Mi sento  
**SANDOZ**

 **QUALITÀ  
ORIGINALE SVIZZERA.  
DAL 1886.**

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

# Flector EP Tissugel®

Applicare invece di massaggiare.



Un plaster per 12 ore.

[www.flector.swiss](http://www.flector.swiss)



In caso di artrosi sintomatica del ginocchio.

- Combatte il dolore e l'infiammazione localmente.
- Penetra in profondità nel tessuto infiammato.
- Semplice e pulito da usare.

Anche in caso di distorsioni, contusioni e strappi muscolari.



- Ogni confezione contiene due reti tubolari elastiche per il fissaggio.



È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.