

RIVISTA  
DI ATTUALITÀ  
E BENESSERE



# FARMACIE SPAZIOSALUTE



# Consigli per la salute

I migliori estratti naturali per la sua salute

 **Alpinamed**

www.alpinamed.ch

## Aglio nero

e 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 influenze negative 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, biascicamento 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.



## Movimento a qualsiasi età!

**MSM, curcuma e micronutrienti per ossa, cartilagini e tessuto connettivo**

L'MSM è una fonte di zolfo naturale e viene impiegato con successo da diversi anni per promuovere il mantenimento della mobilità del corpo. MSM Curcuma di Alpinamed apporta all'organismo importanti composti dello zolfo, antiossidanti, sostanze minerali e oligoelementi. Oltre all'MSM, il preparato contiene uno speciale estratto di curcuma biodisponibile, nonché vitamina C, zinco, manganese, molibdeno, rame, cromo e selenio che contribuiscono a una normale **formazione del collagene** e sono necessari per una normale funzionalità di **ossa, cartilagini e tessuti connettivi**.



## Non c'è bisogno di avere sempre bisogno



### Alpinamed Mirtillo rosso D-Mannose Bevanda istantanea in granuli

Integratore alimentare con estratto di mirtillo rosso, D-mannosio e vitamina C per la normale funzione del sistema immunitario.



## Editoriale

Cara lettrice, caro lettore, quando la colonnina di mercurio scende, molte persone mettono via le scarpe da ginnastica e abbandonano il loro programma di attività fisica all'aperto. La stagione fredda è spesso un ostacolo per chi è restio a praticare sport outdoor per via delle condizioni meteo avverse. Ma questo è un peccato, perché in qualche caso, temperature esterne intorno ai 10 gradi o più basse, facilitano il movimento.

In realtà basterebbero soltanto 30 o 40 minuti al giorno di camminata all'aperto, senza necessariamente correre, andare in bicicletta o sciare. Questa pratica diventa una buona maniera con positive conseguenze sull'organismo: si evita la maggior sedentarietà con un'attività cardio maggiormente benefica rispetto all'estate, ha un effetto protettivo per il cuore e la circolazione, stimola il metabolismo, aiuta a dimagrire, ad eliminare le tossine, ossigenare i tessuti, e a ridurre lo stress.

Affrontiamo pertanto l'inverno con piena energia e che le prossime festività possano portare a tutti voi un momento di serenità.

Buona lettura.

*Farmacisti Spazio Salute*

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

<b>L'anziano e il paziente geriatrico</b>	<b>5</b>	
spazio salute		
<b>La violenza domestica</b>	<b>9</b>	
spazio salute		
<b>Gli sport sul ghiaccio. Hockey. Pattinaggio. Alcol al volante</b>	<b>13</b>	
spazio salute		
<b>Schiena e mal di schiena</b>	<b>19</b>	
spazio salute		
<b>Farmacie Spazio Salute</b>	<b>20</b>	
spazio salute		
<b>Associazione Samaritani Ticino e Moesano</b>	<b>27</b>	
spazio salute		
<b>Associazione Sirio</b>	<b>28</b>	
spazio associazioni		
<b>8 consigli per affrontare la stagione fredda ed essere in forma!</b>	<b>31</b>	
spazio salute		
<b>Consigli d'acquisto</b>	<b>33</b>	
spazio convenienza		
<b>Rimedi naturali Post parto</b>	<b>35</b>	
spazio verde		
<b>Le nostre promozioni</b>	<b>36</b>	
spazio promozioni		

Foto di copertina:

### Snowkiting

Lo Snowkiting è uno sport invernale in cui i praticanti usano degli aquiloni da trazione per farsi trainare su superfici innevate come: pianori, pendii montuosi o laghi ghiacciati. Lo snowkite può essere praticato sia usando gli sci sia usando delle normali tavole da snowboard

Dicembre 2023

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

Tiratura: in Ticino 100'000 esemplari

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

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

Coordinamento: Poncioni SA, 6616 Losone

# COMBATTE 6

## SINTOMI DELL'INFLUENZA E DEL RAFFREDDORE



COLLAUDATO  
DA DECENNI



### FIN DAI PRIMI SINTOMI

NeoCitrان Influenza/Raffreddore combatte febbre, mal di testa e dolori articolari, brividi, naso che gocciola, naso chiuso.

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo Haleon.  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG è una società del gruppo Haleon.

## L'anziano e il paziente geriatrico

**Siamo il Cantone con la percentuale più elevata di persone anziane e l'aumento della speranza di vita comporta un incremento della popolazione geriatrica la cui salute può presentare fragilità multiple, che meritano una presa a carico sanitaria complessa e interdisciplinare.**

Per cominciare, l'anziano non è più quello di un tempo, quando una persona era considerata "anziana" dai 65 anni in poi. "Oggi assistiamo a un totale cambiamento di paradigma: la speranza di vita, e le sue migliori condizioni, hanno spostato molto avanti questo limite. Oggi la Società geriatrica italiana (SIGE) propone di posticipare di almeno dieci anni l'età geriatrica. Eppure, ogni protocollo deve fare i conti con l'individualità della persona e non può basarsi solo sul parametro dell'età. Il sessantacinquenne di oggi è paragonabile al quarantacinquenne di circa trent'anni fa". È la premessa del dottor Florenc Kola, specialista in Geriatria e Medicina interna alla Clinica Sant'Anna di Sorengo che conferma come l'età indicativa della persona anziana sia molto individuale e difficilmente identificabile. Allo stesso tempo, invita a fare un distinguo fra il concetto di persona anziana per rapporto al paziente geriatrico, spiegando le difficoltà cui l'anziano si trova a far fronte: "Il maggior pericolo è dato dalla presenza di una riduzione degli stimoli e dello scarso coinvolgimento sociale (ne soffre il 30% della popolazione anziana) che porta ad amplificare il dolore psicofisico". Sono persone in età, quindi confrontate con una multi-problematicità e fragilità per rapporto al giovane adulto che si trova ad affrontare tendenzialmente situazioni di "mono-problematicità" (un evento professionale, una separazione...): "Le peculiarità dell'anziano sono la somma di situazioni affrontate lungo il corso della sua vita, che si aggiungono al suo presente (famigliari, contesto sociale, economico e lavorativo). Si forma un accumulo tale da renderlo meno resiliente, dunque più fragile. L'anziano ha più chilometri e può arrancare maggiormente a fronte di eventi complessi e problematicità sommate nel corso del tempo".

Diverso il paziente geriatrico, il cui aspetto principale si riassume con il concetto di eterogeneità:

"Egli implica la presenza di quelle comorbidità che ne compongono la complessità e la fragilità". È importante definire il concetto di fragilità: "Pensiamo a una ridotta velocità della camminata, alla sarcopenia (riduzione della massa e della forza muscolare), ad affaticarsi facilmente nel praticare attività fisica, alla perdita di peso spontanea: la persona è esposta a maggiore fragilità e comorbidità". Le conseguenze: "Si hanno poche riserve funzionali per far fronte a un nuovo imprevisto: se, ad esempio, subentra un'infezione delle vie urinarie, si scateneranno una serie di modifiche che comportano tante altre conseguenze, mentre il paziente geriatrico dispone di poche riserve per far fronte ad un nuovo evento". Questi pazienti fragili sono tendenzialmente circa il 15% dell'intera popolazione anziana: "Il gruppo degli anziani è molto eterogeneo: chi gioca a tennis, chi ricopre alte cariche politiche, chi è arzillo mentalmente e chi non è nulla di tutto questo". Sta



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

**Ambulatorio di medicina  
interna e geriatria**

**Tel. +41 91 985 14 41  
e-mail  
geriatria@clinasantanna.ch**

# Mal di gola?



Reagisci bene con **Mebucaïne N!**

**Doppia azione** ✓ Analgesica ✓ Antisettica

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

spirig HealthCare  
STADA GROUP

## Un trio affiatato in caso di dolori e febbre.



Optifen® Dolo  
Liquid Caps



Optifen® Dolo  
Junior



Optifen® Dolo  
Duo

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

spirig HealthCare  
STADA GROUP

2023\_09\_407

di fatto che: “Un anziano performante e in salute sarà meno fragile a fronte di qualsiasi evento si presentasse a dover curare”.

Parliamo di “deficit cognitivi con o senza disturbi del comportamento, disturbi psicologici (in particolare ansia e depressione), dolore cronico, in particolare da artrosi”: queste condizioni possono portare a richiedere una visita geriatrica: “Il geriatra è quella figura medica che si occupa del processo di invecchiamento della persona e dei suoi vari organi, perché invecchiare riguarda tutto il corpo: si comincia a sentire meno, a vederci meno bene, subentrano problemi cardiaci, renali, diabete, solitudine, depressione. Il geriatra studia l’invecchiamento degli organi e la loro correlazione con le problematiche che ciò comporta; ad esempio, nell’anziano è importante farsi carico dell’ipovisus perché questo è uno dei fattori principali cause di caduta, così come la minore massa muscolare può portare a incidenti che, a loro volta, possono causare fratture”. Tutto si concatena verso quella situazione di comorbidità e fragilità di cui il dottor Kola ha fatto esempio, nella quale la figura del geriatra: “È il perno della gestione di queste complessità, in un’ottica interdisciplinare che egli coordina come un direttore d’orchestra”. La presa a carico del paziente geriatrico ruota attorno alla sua gestione complessa, associata alla già problematica poli-farmacoterapia: “Il geriatra dovrebbe essere coordinatore (l’epicentro) delle figure mediche e dell’intera interdisciplinarietà: Si allinea col fisioterapista (per il rinforzo muscolare che diminuisce il rischio di cadute), il nutrizionista (per la sovente presente malnutrizione), l’ergoterapista per i problemi cognitivi, e l’intera rete del territorio (assistenti sociali, cure a domicilio...). Egli affianca il medico di famiglia (talvolta lui stesso è medico di famiglia), e si fa completamente carico dei pazienti con deficit cognitivi”. Kola indica il medico di famiglia come maggiore alleato del geriatra: “È il primo tassello della presa a carico del paziente geriatrico, e dovrebbe a sua volta affiancare il medico geriatra, portando quel valore aggiunto nella cura del paziente. Questa interdisciplinarietà è ben visibile nella collaborazione fra cardiologo, ortopedico e geriatra”. Altro aspetto saliente riguarda il favorire la permanenza a domicilio il più a lungo possibile: “Se la degenza è inevitabile, deve essere della più breve durata possibile, a beneficio del fatto che il paziente si può curare nel suo contesto familiare, sempre che sia possibile se non vive da solo. Diminuiscono i costi della salute, ma si aiuta soprattutto la persona a non essere disorientata: se le permetto di rientrare nel suo ambiente naturale, avrà meno complicanze, meno delirium, meno malnutrizione, meno ipo-mobilità dovuta alla degenza ospedaliera”. La personalizzazione delle cure è un altro aspetto molto importante: “Parliamo della terapia cosiddetta “sartoriale”, fatta su misura per quella persona, perché per ciascuno bisogna tenere conto delle sue volontà, del suo modo di intendere la vita, e dare ascolto alle prerogative importanti della propria vita. Bisogna parlare con lui o con lei, perché magari a noi sfugge ciò che gli risulta o le risulta importante. Il paziente geriatrico va ascoltato, bisogna conoscere la sua storia: la sua provenienza, la sua religione, il suo contesto sociale, sono fondamentali per condividere insieme il suo percorso senza imposizioni da parte nostra. Migliore gestione e qualità di vita significano meno cadute, meno ipo-mobilità, meno dipendenza”. La vita non si misura con gli anni: “Maggiore indipendenza, migliore cognizione, buon contesto sociale significano migliore qualità della vita”. Il paziente deve poter invecchiare bene: “È possibile grazie a una presa a carico più specifica, mirata e interdisciplinare”.

*Ambulatorio di medicina interna e geriatria*

# FLUIMUCIL GRIPPE Day & Night

Per non confondere  
il **giorno** e la **notte**

Allevia i sintomi delle malattie influenzali grazie a due tipi di compresse effervescenti:



**Day**  
senza provocare  
sonnolenza



**Night**  
favorendo il  
riposo notturno



**Fluimucil**  
Grippe Day & Night  
compresse effervescenti  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



Influenza e raffreddore con:  
- naso chiuso  
- febbre  
- dolori articolari  
- tosse grassa

[www.fluimucil-grippedayandnight.ch](http://www.fluimucil-grippedayandnight.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)

1998.10.20100000000000

**Zambon**

# FLUIMUCIL TOSSE GRASSA scioglie il catarro

1 volta al giorno  
dai 12 anni

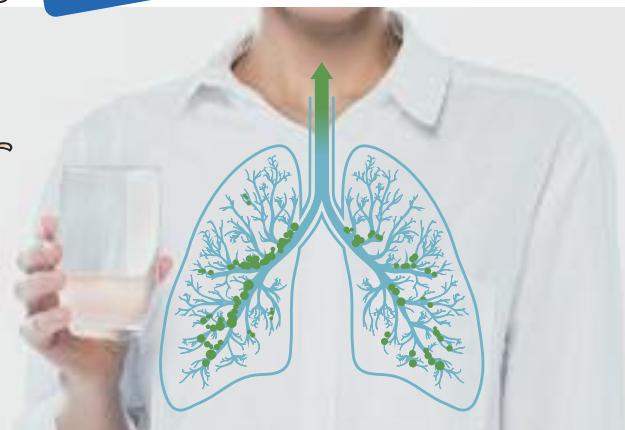
Aroma lampone  
Anche per bambini



cpr. deglutibili o cpr. effervescenti o sciroppo pronto all'uso



**Fluimucil**  
tosse grassa  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.

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

[www.fluimucil-tossegrassa.ch](http://www.fluimucil-tossegrassa.ch)

045721000000000000

**Zambon**



## Stop alla violenza domestica

### Cosa si intende come violenza domestica?

Violenza domestica è certamente violenza fisica ma è anche quella violenza sottile psichica che lede la dignità ed il rispetto della persona, ripetutamente e sistematicamente come la denigrazione, il ricatto, o le minacce, lo sfruttamento economico e non, oppure la violenza sessuale senza rispetto dei bisogni del partner.

Molte persone, spesso donne, magari già cresciute in un ambiente dominato da un padre padrone, forse già violento, non sentono, non si rendono conto facilmente di questo tipo di violenza oppure amano il loro partner quasi ciecamente.

Riuscire a parlarne aiuta a prendere coscienza. Sapere che altri sono in situazioni simili, che c'è chi li può capire e che non devono vergognarsene è di grande conforto.

I club di servizio Zonta e Soroptimist International della Svizzera italiana

### Ma chi può capire?

Fortunatamente molti di noi hanno amici o amiche di grande fiducia con cui possono trovare il coraggio di parlarne.

Le persone attive nel campo socio-sanitario hanno o dovrebbero avere una formazione, a volte un'infarinatura, di ascolto specifico. La farmacia o lo studio medico sono strutture di facile accesso e le loro assistenti le prime persone di contatto. Formare e sensibilizzare anche a piccoli indizi queste assistenti aiuta a riconoscere eventuali vittime così da poter loro offrire aiuto prima che sia troppo tardi.

Il Cantone, con l'Ordine dei farmacisti, sta iniziando una formazione online per migliorare questo approccio. Nelle farmacie sono già presenti sui banchi opuscoli di sensibilizzazione.



*I Club di servizio Zonta e Soroptimist International della Svizzera italiana sostengono questa formazione già presente in altri cantoni.*

### Storia di una donna che ha sofferto per anni in silenzio

"Erano vari mesi che questa paziente, che conoscevo da anni, si ripresentava con disturbi del sonno, poi capogiri, spossatezza; il suo viso era teso e sofferente; ascoltavo i suoi disturbi poi un giorno ho chiesto se a casa (ha due figli adolescenti) ci fossero problemi; le vengono le lacrime, taccio e le offro un fazzoletto; aspetto che mi guardi negli occhi e le lascio lo spazio per parlare. Sì, mi dice, il marito la sera torna sempre più spesso ubriaco, guidando anche l'auto... incosciente; "cosa fa al rientro lui?" "se va bene, si ritira in camera e dorme" "e altrimenti?" "mi insulta" "l'ha già anche picchiata?" "sì, questo mi fa paura... non voglio che i figli lo sappiano". Poi il giorno dopo è un agnellino, premuroso e gentile... fino alla prossima volta.

Parlo con lei rendendola attenta al fatto che i suoi disturbi possono essere legati a questa situazione; parliamo delle possibilità di azione; la lascio riflettere su quel che le sembra fattibile. Ne riparliamo qualche giorno dopo: vuol tener duro per i figli, ha paura delle conseguenze finanziarie; le difficoltà le sembrano troppe.

# Veroval®

TEMPERATURA



2 in 1



**Veroval**  
2 in 1  
Termometro IR  
~~Chf 72.-~~ Chf 58.-  
Validità 3 mesi



## Il termometro a tua scelta

**Veroval® 2 in 1 per una misurazione nell'orecchio e sulla fronte**

- Termometro a infrarossi per tutta la famiglia
- 2 modalità di misurazione – secondo le preferenze personali
- 20 cappucci di protezione monouso addizionali, acquistabili a parte

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

**HARTMANN**

# Mal di gola?

**NUOVO:**  
disponibile  
come pastiglie  
da succhiare



## A.Vogel Compresses per il mal di gola

- Per mal di gola acuto, difficoltà di deglutizione e raucedine
- A base di salvia e echinacea appena colta



**A.Vogel**  
comprese gola  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.  
A.Vogel SA, Roggwil TG.

Una risposta naturale

**A.Vogel**

Infine resiste ancora più di un anno, finché, con il supporto dei figli, decide di chiedere aiuto ad una mediazione familiare; lui viene allontanato da casa con regole precise, ma ha contatti regolari con i figli. La rivedo e la sento più serena pur non avendo risolto tutti i problemi, ma ha imparato ad accettare un aiuto professionale, e ciò le alleggerisce il peso e la responsabilità”.

### **Cosa capita se chiamo la polizia?**

La polizia Ticinese (numero 117) interviene in media 3 volte al giorno per violenza domestica; ogni due settimane, in Svizzera, una persona muore a causa della violenza domestica; in media 25 l'anno.

La polizia separa i contendenti per garantire la loro incolumità; prende misure precauzionali per dare sicurezza alla vittima (per es. decretando l'allontanamento dell'autore per 10 giorni); se ci sono minorenni presenti segnala la situazione all'Autorità regionale di protezione (ARP); informa sia la vittima che l'autore/trice sulle possibilità di assistenza e sostegno; redige un verbale dell'intervento. In casi gravi può arrestare l'autore/trice.

### **Cosa capita se scappo coi bambini e dove posso andare?**

Spesso le vittime, con o senza bambini, trovano rifugio presso familiari o amici; con loro in un primo tempo hanno modo di proteggersi e di ritrovare un momento di calma; qui è importante che le vittime trovino modo di parlarne apertamente e discutere, se possibile, come proseguire con l'aiuto di professionisti, per esempio presso il Servizio per l'aiuto alle vittime di reati che offre, oltre alla consulenza, l'aiuto immediato e le prestazioni di tipo giuridico, psicologico e sociale (lunedì - venerdì dalle 8:45 alle 11:45 e dalle 14:00 alle 16:00 al numero gratuito: 0800 866 866 o all'indirizzo [dss-lav@ti.ch](mailto:dss-lav@ti.ch)).

Protezione immediata si può trovare presso l'Associazione Consultorio e Casa delle Donne nel Sottoceneri (picchetto telefonico 078 624 9070) e presso Associazione Casa Armònia (picchetto telefonico 0848 33 47 33) come pure presso il Consultorio Alissa a Bellinzona (telefono 091 826 13 75: martedì 9.00-13.00 e 13.30-17.30 e venerdì 8.00-12.00) nel Sopraceneri.

Entrambe gestiscono una Casa di accoglienza per donne e bambini vittime di violenza domestica e il loro picchetto risponde 24 ore su 24 e 7 giorni su 7.

### **Come faccio finanziariamente?**

Le Case hanno la possibilità di dare aiuto finanziario immediato perché beneficiano di un contratto di prestazione con il Cantone, e beneficiano del sostegno di enti pubblici e privati.

Ascoltare, riconoscere, dare la possibilità di aprire il discorso, capire, condividere empaticamente, mostrare le possibili vie da prendere ed aiutare a trovare, in modo professionale, l'aiuto migliore.



**Dove trovo altre informazioni?  
Sul sito del Cantone Ticino  
[www.ti.ch/violenza](http://www.ti.ch/violenza)  
si trovano tutte le indicazioni  
indispensabili**

*Dr. Cornelia Klauser-Reucker  
Medicina interna generale, psicosomatica*

NOVITÀ



96%  
DI INGREDIENTI  
DI ORIGINE  
NATURALE



EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

## CICALFATE +

SIERO RIGENERANTE INTENSIVO

PELLE SENSIBILE E INDEBOLITA

ULTRA-RIPARATIVA  
EFFICACIA

FIN  
DAL **1°** GIORNO\*

*Effetto rigenerante e rinforzante  
2 volte al giorno*

\*Studio farmacologico su EUR (Epidermide Umana Ricostruita) dopo sensibilizzazione e stress da disidratazione.

# Team neo-angin® per grandi e piccoli mal di gola



DG  
DOETSCH GREYER  
CH-BASILEA

In caso di bocca secca, difficoltà a deglutire o bruciore alla gola, gli specialisti neo-angin® per l'inverno offrono le soluzioni giuste per alleviare i sintomi.

# neo-angin®



Questo è un  
prodotto medico



Sono dei medicinali omologati.  
Leggere il foglietto illustrativo.

## Gli sport sul ghiaccio

Sul ghiaccio, in particolare nell'hockey e nel pattinaggio, si verificano ogni anno circa 9000 infortuni. I consigli dell'UPI ti permettono di evitarli.

Niente di più facile che scivolare sul ghiaccio. Quindi le cadute sul ghiaccio si verificano con frequenza - un dato di fatto che probabilmente in molti hanno già provato sulla propria pelle. Spesso ce la caviamo con qualche ematoma. A volte però le conseguenze sono più gravi. Ogni anno circa 9000 persone della popolazione svizzera residente si infortunano sul ghiaccio giocando a hockey, facendo pattinaggio artistico o semplicemente andando a pattinare. Fortunatamente non ci sono quasi mai ferite mortali.



Pascal Agostinetti  
Capodelegato UPI  
per la Svizzera meridionale

**Circa 9000**  
persone si feriscono ogni anno praticando  
uno sport su ghiaccio.

## Hockey

### Emozioni in sicurezza

Il disco su ghiaccio è veloce e emozionante. Ogni anno si infortunano 5000 giocatrici e giocatori della popolazione svizzera residente. L'UPI ti spiega come evitare un infortunio.



### I consigli più importanti

- Mantieni il sangue freddo e gioca con fair play.
- Indossa l'equipaggiamento completo e in perfetto stato, incluso il casco con protezione per il viso e i paraderivi.
- Nell'hockey amatoriale gioca senza contatto fisico e con un puck morbido. Il disco deve mantenere il contatto con il ghiaccio (evita gli slap).
- Impara la tecnica di base e fai gli esercizi di riscaldamento.



**BRAIN POWER?  
SOSTIENI  
LA FORZA  
DEL TUO  
CERVELLO**



**Combinazione per il supporto delle prestazioni cognitive e della funzione cerebrale#**

#Il ferro, lo iodio e lo zinco contribuiscono a una funzione cognitiva normale, l'acido pantotenico contribuisce alle normali prestazioni intellettuali. Il DHA contribuisce al mantenimento della normale funzione cerebrale (l'effetto positivo risulta a partire da un'assunzione giornaliera di 250 mg). Un'alimentazione varia ed equilibrata e uno stile di vita sano sono importanti per la salute. 1 capsula al giorno.  
Bayer (Schweiz) AG



**NUOVO**

**Influenza?  
Raffreddore?  
Mal di gola?**

**Nessuno può  
sostituirti.**



**Pretuval C**  
20 compresse eff.  
**Pretuval Spray 30 ml**  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi

**Pretufen**  
20 compresse  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



**Allevia dolori, febbre,  
raffreddore e tosse secca.**

**Calma raffreddore,  
dolori e febbre.**

**Allevia il mal  
di gola.**



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Sono medicinali omologati.  
Leggere i foglietti illustrativi.

CH-20220509-42

## Pattinaggio

### Sicurezza sul ghiaccio

Pattinare sul ghiaccio di una pista o un laghetto è uno sport che in inverno attira molta gente. Le cadute sono parte integrante del divertimento ma ogni anno causano 3800 infortuni. Ecco alcuni consigli per ridurre il rischio di farsi male.



#### I 5 consigli principali

- Il casco ti protegge anche sui pattini sebbene in questa disciplina sia ancora poco diffuso. L'equipaggiamento include guanti, parapoli e paraginocchio.
- Fai affilare le lame e allaccia bene i pattini.
- I più piccoli possono usare un accessorio di aiuto al pattinaggio (es. pinguino).
- Se cadi, staccati dal compagno.
- Pattina solo su superfici autorizzate e rispetta le regole della SSS.

Trovi maggiori informazioni e consigli riguardanti gli sport sul ghiaccio al nostro sito [www.upi.ch](http://www.upi.ch).

## Alcol al volante

### Basta un bicchiere per offuscare i sensi

L'alcol al volante rientra tra i principali rischi per la sicurezza della circolazione stradale. Basta una piccola quantità per compromettere la capacità di guida. Chi guida in stato d'ebbrezza mette in pericolo sé stesso e gli altri. Inoltre può incorrere in multe elevate o rischiare la revoca della licenza di condurre.



#### I 5 consigli principali

- Rifiutare all'alcol se devi guidare.
- Tiritoli a far serata come conducente e non hai rinunciato a consumare alcohol? Lascia stare il veicolo o prendi i mezzi pubblici o un taxi.
- I festi in vista? Organizzati con altre persone e stabilisci insieme a loro che chi guida non beve alcoholi.
- Ai padroni della festa raccomandiamo di mettere sempre a disposizione bevande non alcooliche.
- Impedire di mettersi al volante a chi non è in condizioni di guidare perché ha assunto alcoholi.

# Solmucol® & Solmucalm®

Tosse grassa

Tossire meno, respirare meglio.

Respirare a pieni polmoni.

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

Visto  
in TV



Solmucol  
Solmucalm  
tosse grassa - sciroppo  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



Scioglie il muco,  
libera le vie respiratorie.

Scioglie il muco e  
calma la tosse.

Sciroppi IBSA, prodotti in Svizzera.

- Semplicemente girare e preparare fresco.
- Gusto piacevole alla frutta per grandi e piccoli.
- Con un edulcorante che preserva i denti, adatto ai diabetici.



Caring Innovation

Sono dei medicinali omologati. 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)

## Bruciori di stomaco?

Con questi due passerà al diavolelto la voglia di ridere.



Riopan gel forte  
Pantozol Control  
compresse  
**20%** di sconto  
Validità 3 mesi



Sono dei medicinali omologati.  
Leggere il foglietto illustrativo.

Titolare dell' omologazione:



Takeda Pharma AG,  
8152 Opfikon

Rappresentato da:

**BioMed®**

Biomed AG,  
8600 Dübendorf



## **Alcol al volante: un accompagnatore pericoloso**

Guidare in stato di ebbrezza non è un reato di poco conto: Basta un bicchiere per influenzare la capacità di guida. L'attenzione e la capacità visiva diminuiscono, e anche il tempo di reazione si allunga. Inoltre, il consumo di alcol aumenta la propensione al rischio e causa stanchezza: un mix alquanto sfavorevole nella circolazione stradale.

Negli ultimi cinque anni, in media un incidente stradale grave su nove era correlato all'alcol al volante. Nonostante il calo osservato negli ultimi dieci anni, gli incidenti alcolcorrelati si potrebbero evitare del tutto. A ciò si aggiunge che frequentemente si tratta di incidenti gravi. La maggior parte di essi si verifica di notte, in particolare nei fine settimana.

## **Zero per mille per neopatentate e neopatentati nonché per autiste e autisti professionisti**

Le/I giovani conducenti sono il gruppo particolarmente esposto a questo rischio. In qualità di neopatentate/I devono infatti concentrarsi ancora di più sulla guida, dal momento che il controllo del veicolo e i relativi automatismi devono ancora essere sviluppati: basta una leggera compromissione delle capacità per aumentare il rischio d'incidente. Per questo motivo per le neopatentate e i neopatentati da alcuni anni vale la regola del limite zero. A proposito: la tolleranza zero si applica anche alle maestre e ai maestri conducenti, oltre che alle autiste e agli autisti professionisti.

## **Accumulo e smaltimento dell'alcol**

Gli effetti dell'alcol sull'organismo non tardano a farsi sentire. Su internet si trovano diversi calcolatori del tasso alcolemico in grado di determinare la concentrazione di alcol nel sangue per diverse bevande alcoliche. Per quanto differenziati possano essere i calcoli, la loro stima è solo approssimativa. Ovviamente, lo scopo non dovrebbe consistere nell'avvicinarsi il più possibile allo 0,5 ossia al limite massimo di alcool ammesso nel sangue.

Molti non sanno che lo smaltimento dell'alcol è un processo lento: appena lo 0,1 - 0,15 per mille all'ora. E nel sonno non avviene più velocemente. Quindi, se la sera prima hai alzato troppo il gomito, lo stato d'incapacità alla guida potrebbe persistere anche il mattino successivo. Lo smaltimento non si può accelerare; né con la caffeina né con cetriolini o aringhe sotto aceto. Quindi: se guidi, rinuncia all'alcol.

*Pascal Agostinetti*

# Rafredoris Fortis mi prende per il naso



**Agisce doppiamente contro il raffreddore:  
Decongestiona il naso e scioglie il muco.**

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

**VERFORA**  
PER LA VITA

# Un duo forte contro il dolore



**Algifor® Dolo Duo**  
Il duo ibuprofene + paracetamolo  
contro i dolori moderati.

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

**VERFORA**  
PER LA VITA

## Schiena e mal di schiena

È difficile trovare chi non sappia cos'è il mal di schiena, almeno come è difficile trovare chi non sappia cos'è il raffreddore. È infatti un evento normale per l'uomo, scotto pagato all'acquisizione troppo recente (pochi millenni) della posizione eretta; con l'aggiunta che oggi l'uomo non è più erectus, ma sedutus.

Il mal di schiena rappresenta la prima causa di assenza dal lavoro e colpisce nel mondo milioni di persone. Il dolore protratto per lungo tempo viene definito cronico, incide fortemente sulla qualità della vita, disturbando il benessere psicofisico delle persone. Chi ne è colpito non sa esattamente dove rivolgersi e purtroppo spesso affronta un itinerario diagnostico e terapeutico passando attraverso diverse specialità, dall'ortopedia alla fisioterapia, dalla neurologia all'osteopatia.

Ciò che favorisce in modo determinante è la colonna vertebrale o spina dorsale costituita da 33 vertebre che si articolano una sull'altra. Dall'alto in basso sono: sette le vertebre cervicali, 12 le toraciche o dorsali, 5 quelle lombari, 5 le sacrali e 4 le coccigee. Se le ultime nove nell'adulto sono in generale fuse tra loro, le altre 24 sono mobili e ammortizzate una con l'altra grazie a particolari formazioni cartilaginee, chiamate dischi intervertebrali. Intorno alle vertebre vi sono robusti legamenti con forti e grandi masse muscolari tanto da formare un'ampia superficie che, dal collo al sacro viene chiamata: schiena. L'intero sistema è a forma di S con curve chiamate cifosi e lordosi. Le cause del mal di schiena sono numerose e non elencabili in questo breve articolo. Tralasciamo le cause ossee (artrosi, eccetera), le dissimmetrie degli arti inferiori e i traumi. Affrontiamo i dolori più comuni classificabili in base al tratto vertebrale.

### Il dolore cervicale

La cervicalgia può presentarsi in modo acuto, e cronico e lento. Nel primo caso la persona lamenta un dolore improvviso e violento in una ristretta zona della nuca che impedisce in genere la rotazione del capo accompagnato a volte da forte nausea oppure da vertigini, ronzio e lieve confusione mentale. Nel secondo caso, quando è ad insorgenza lenta, il dolore riferito è sordo e localizzato in un tratto cervicale della colonna e provoca dolore, per esempio guardando in alto e indietro nelle manovre di retromarcia con l'auto. In genere questo tipo di dolore è destinato a manifestarsi in modo continuo, a volte con episodi acuti accompagnati spesso da forti mal di testa.

### Il dolore dorsale

È frequente e rappresenta il 10% dei mal di schiena, si manifesta in modo acuto, molte volte localizzato, si irradia lungo le arcate costali e influenza spesso la respirazione. Se la zona più colpita è quella fra le scapole, il dolore è spesso provocato quando si allargano o si stringono le braccia, oppure quando le si portano in alto per afferrare degli oggetti.

### Il dolore lombare

La lombalgia è il mal di schiena più frequente e rappresenta il 90% dei casi. Nella forma acuta il dolore è conseguente all'improvviso movimento di estensione del tronco. Nella forma cronica il dolore è di "vecchia data", intervallato a volte da episodi dolorosi più o meno frequenti. Molte volte il paziente percepisce il dolore in maniera differente a seconda delle posizioni o posture assunte, che possono aumentare o diminuire tale dolore. Altre volte il mal di schiena è provocato dall'abitudine nell'assumere posizioni del corpo scorrette, che conseguentemente portano disarmonie nell'assetto posturale creando squilibri muscolari e del sistema fasciale. Come conseguenza si attivano dei segnali e degli errori di funzionalità nella postura, nel movimento e nelle attività di tutti i giorni.

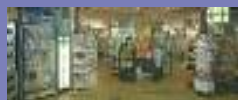
*Farmacisti Spazio Salute*

Farmacisti Spazio Salute



## 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

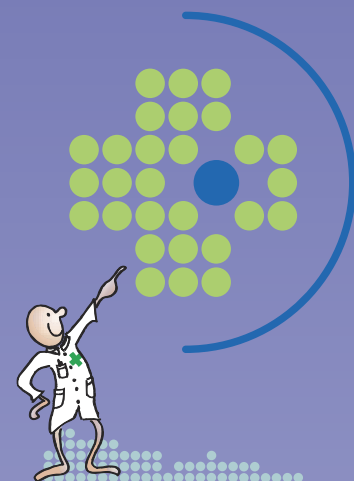
Via Cantonale  
Tel. 091 946 44 11

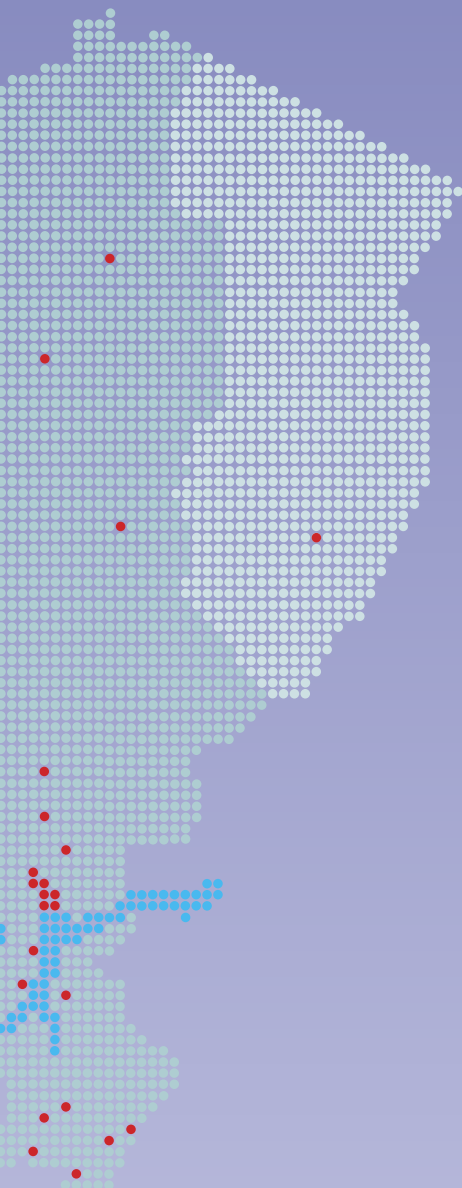
### Tesserete

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



**Le Farmacie Spazio Salute augurano Buon Natale e Felice Anno Nuovo**

**Premi del calendario 2023 distribuiti da ognuna delle 27 farmacie**



**1° Premio  
Solis spremiagrumi**



**2° Premio  
Friggitrice ad aria  
calda Philips**



**3° Premio  
Macchina da caffè Nespresso**



**4° Premio  
Raclettegrill Koenig**



**5° Premio  
Asciugacapelli Babyliss**



**6° Premio  
Macchina sottovuoto  
Solis**



**7° Premio  
Merlot S. Domenico Magnum  
Tamborini**



**8° Premio  
Calendario Geniale®  
2024**

## Calendario 2024

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)

**Gennaio**  
**Accendigas**  
offerto dalle  
**Farmacie Spazio Salute**



**Febbraio**  
**Saponetta**  
in collaborazione con  
**Perfosan**



**Marzo**  
**CB12 collutorio**  
in collaborazione con  
**Viatrix**



Staccate e consegnate  
in una farmacia  
Spazio Salute

**2024 gennaio**

Giorno	Nome	Indirizzo	Telefono
1	domenica	Maria SS. Maria di Dio	
2	martedì	St. Barbara e Giuseppe N.	
3	mercoledì	S. Gerardo	
4	giovedì	S. Felice	
5	venerdì	S. Antonio	
6	sabato	S. Antonio	
7	domenica	S. Giovanni	
8	domenica	S. Felice	
9	martedì	S. Antonio	
10	martedì	S. Felice	
11	martedì	S. Felice	
12	martedì	S. Felice	
13	martedì	S. Felice	
14	martedì	S. Felice	
15	martedì	S. Felice	
16	martedì	S. Felice	
17	martedì	S. Felice	
18	martedì	S. Felice	
19	martedì	S. Felice	
20	martedì	S. Felice	
21	martedì	S. Felice	
22	martedì	S. Felice	
23	martedì	S. Felice	
24	martedì	S. Felice	
25	martedì	S. Felice	
26	martedì	S. Felice	
27	martedì	S. Felice	
28	martedì	S. Felice	
29	martedì	S. Felice	
30	martedì	S. Felice	
31	martedì	S. Felice	

**Buono**

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2024. Per maggiori informazioni visitate il sito [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch).

**2024 febbraio**

Giorno	Nome	Indirizzo	Telefono
1	giovedì	S. Siro	
2	venerdì	Presentazione del Signore	
3	sabato	St. Siro e Dora	
4	domenica	S. Siro	
5	domenica	S. Siro	
6	domenica	S. Siro	
7	domenica	S. Siro	
8	domenica	S. Siro	
9	domenica	S. Siro	
10	domenica	S. Siro	
11	domenica	S. Siro	
12	domenica	S. Siro	
13	domenica	S. Siro	
14	domenica	S. Siro	
15	domenica	S. Siro	
16	domenica	S. Siro	
17	domenica	S. Siro	
18	domenica	S. Siro	
19	domenica	S. Siro	
20	domenica	S. Siro	
21	domenica	S. Siro	
22	domenica	S. Siro	
23	domenica	S. Siro	
24	domenica	S. Siro	
25	domenica	S. Siro	
26	domenica	S. Siro	
27	domenica	S. Siro	
28	domenica	S. Siro	
29	domenica	S. Siro	
30	domenica	S. Siro	

**Buono**

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2024. Per maggiori informazioni visitate il sito [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch).

**2024 marzo**

Giorno	Nome	Indirizzo	Telefono
1	venerdì	S. Albano	
2	sabato	S. Albano	
3	domenica	S. Albano	
4	domenica	S. Albano	
5	domenica	S. Albano	
6	domenica	S. Albano	
7	domenica	S. Albano	
8	domenica	S. Albano	
9	domenica	S. Albano	
10	domenica	S. Albano	
11	domenica	S. Albano	
12	domenica	S. Albano	
13	domenica	S. Albano	
14	domenica	S. Albano	
15	domenica	S. Albano	
16	domenica	S. Albano	
17	domenica	S. Albano	
18	domenica	S. Albano	
19	domenica	S. Albano	
20	domenica	S. Albano	
21	domenica	S. Albano	
22	domenica	S. Albano	
23	domenica	S. Albano	
24	domenica	S. Albano	
25	domenica	S. Albano	
26	domenica	S. Albano	
27	domenica	S. Albano	
28	domenica	S. Albano	
29	domenica	S. Albano	
30	domenica	S. Albano	
31	domenica	S. Albano	

**Buono**

Il buono Spazio Salute è valido presso tutte le farmacie Spazio Salute. È valido fino al 31/12/2024. Per maggiori informazioni visitate il sito [www.farmaciespaziosalute.ch](http://www.farmaciespaziosalute.ch).

# Veroval® DUO CONTROL

PRESSIONE ARTERIOSA



HARTMANN

**Veroval Duo Control**  
~~Chf 159.-~~ Chf 109.-  
 Validità 3 mesi



Combina 2 metodi di misurazione

+

**Tecnologia DUO SENSOR**

Particolarmente adatto per pazienti con aritmia cardiaca



Misurazioni precise – anche se il cuore non regge il ritmo.

Il misuratore di pressione arteriosa da braccio Veroval® Duo Control.

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



**STRESS?  
 I NERVI SALDI  
 SONO UNA  
 QUESTIONE  
 DI TESTA**



In caso di carenza di vitamine dovuta a una maggiore sollecitazione nervosa.



**Berocca med**  
 20% di sconto  
 Validità 3 mesi

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Sono dei medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.



CH-20003207-74



# Farmacia Quisisana - Novazzano

**30**  
**ANNI**



## Farmacia Quisisana: 30 anni al servizio della salute

La Farmacia Quisisana di Novazzano festeggia il suo trentesimo anniversario. È un traguardo significativo che simboleggia tre decenni di impegno costante al servizio della salute e del benessere della comunità locale.

Nel dicembre 1993 la Farmacia Quisisana ha aperto i battenti a Novazzano, con l'obiettivo di offrire servizi farmaceutici di qualità e consigli sanitari competenti. Da allora, il nostro impegno nei confronti della comunità non è mai scemato.

In questi 30 anni abbiamo visto generazioni di famiglie passare le nostre porte. Abbiamo risposto alle esigenze di salute in ogni fase della vita, dai neonati agli anziani. Abbiamo condiviso gioie e preoccupazioni. Il nostro team di farmacisti e assistenti ha lavorato con passione e dedizione, investendo molto nella formazione continua per rimanere al passo con gli sviluppi del settore e garantire così l'attenzione e il supporto adeguato ad ognuno e le informazioni più aggiornate.

Oltre ad essere un punto di riferimento in tema di salute e benessere, la Farmacia Quisisana è orgogliosa di essere parte integrante della comunità locale. Guardiamo con entusiasmo al futuro. Continueremo a servire la nostra comunità con dedizione, passione e professionalità, ascoltandone le esigenze e adattandoci ad ogni nuova sfida del mondo della salute.

Ringraziamo per la fiducia accordataci in tutti questi anni e auguriamo a tutti salute, felicità e benessere!

*Il team della Farmacia Quisisana di Novazzano*

NON NASCONDERE  
**LA TOSSE**

**COMBATTILA**

**TOSSE GRASSA**

**TOSSE SECCA E  
PRODUTTIVA**

**100%  
NATURALE**



**TRIPLA AZIONE**

- ▶ Fluidifica il muco
- ▶ Libera i bronchi
- ▶ Protegge dalla riformazione del muco

Bisolvon® sciroppo contro la tosse è un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.

Bisolvon® Phyto Complete è un dispositivo medico.

**sanofi**

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

MAT-CH-230197-1.0 - 10/2023

**AGISCE A  7\*  
SINTOMI COMUNI  
DI INFLUENZA, RAFFREDDORE  
E TOSSE DA RAFFREDDORE**

**neotylo.ch**



**neotylo**  
Grippe - Muco  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



**NEW**



\*I preparati **neotylo** aiutano a combattere febbre, mal di testa e dolori agli arti, brividi, naso chiuso e che cola e tosse con eccessiva produzione di muco.

Si tratta di medicinali omologati. Leggere i foglietti illustrativi. NOBEL Pharma Schweiz AG - Risch

## Associazione Samaritani Ticino e Moesano

### Chi sono i Samaritani?

<Quelli del corso per la patente...>

<Ma no... sono le "sciùre" del cerottino...>...

No, non sono solo quelli. Sono persone (dalla giovanissima età fino ai 100 anni) formate per salvare delle vite umane. In Ticino ci sono 42 sezioni (da Chiasso ad Airolo, da Loco a Preonzo) con un totale di 1'068 soci attivi e 4 gruppi Help (gruppi di giovani soccorritori dagli 8 anni in su). Queste seguono i 7 principi fondamentali della Croce Rossa Svizzera (fondata da Henry Dunant dopo la battaglia di Solferino, 1859\*): Umanità, Imparzialità, Neutralità, Indipendenza, Volontariato, Unità e Universalità.

*Aiutare tutti indipendentemente (H. Dunant).*

### Ma in fin dei conti cosa fanno?

In ogni sezione ci sono Samaritani formati per prestare soccorso durante delle manifestazioni dal carnevale alle gare d'atletica e altre manifestazioni pubbliche. Ma non solo... collaborano anche durante i prelievi di sangue organizzati dalla CRS.

In ogni sezione ci sono monitori formati per insegnare alle nuove leve o alla popolazione l'ABC del pronto soccorso e non solo. Gli istruttori, ogni anno, frequentano corsi d'aggiornamento per restare sempre informati sulle novità sanitarie e mediche, conoscenze che saranno poi trasmesse ai soci delle sezioni.

Naturalmente ci sono corsi aperti a tutta la popolazione: corsi soccorritori, corsi emergenze bambini, corsi di primo soccorso e soprattutto i corsi BLS (corso di rianimazione). In Ticino (dati estratti da Fondazione Ticino Cuore) ci sono dai 250 ai 300 arresti cardiaci improvvisi annualmente. Ogni minuto è di fondamentale importanza, e quindi più persone vengono formate ad eseguire in maniera corretta un massaggio cardiaco maggiore è la possibilità di ridurre questi casi di mortalità.

### Giornata mondiale del soccorso e 135° anniversario di fondazione dei Samaritani in Svizzera:

il giorno 9 settembre 2023 si è svolta tale doppia ricorrenza raggiungendo così un bellissimo traguardo. In tale data, in diverse località del nostro Cantone sono state organizzate varie manifestazioni per presentare alla popolazione l'associazione ed esporre gli obiettivi, l'operato e le informazioni sui vari corsi tenuti, aperti a tutti gli interessati.

L'oltre centenario traguardo raggiunto è soprattutto dovuto alle moltissime persone che, con animo umanistico, hanno messo e mettono a disposizione parte del loro tempo libero a favore di una nobile causa.

*Micol Valli per ASSTM*



\* <https://www.bar.admin.ch/bar/it/home/servizi-e-pubblicazioni/pubblicazioni/attualita-storica/la-battaglia-di-solferino-del-24-giugno-1859-e-henry-dunant.html>

## Associazione Sirio

*"Immaginate una folla di persone, una accanto all'altra, e in fondo delle Persone con la mano alzata che cercano in punta di piedi di entrare a far parte di una società... Beh queste sono Persone che chiedono un'opportunità; quella di farsi conoscere, essere inclusi e, costruire ponti laddove vengono edificati dei muri".*

### Chi siamo

La Fondazione Sirio è un ente di diritto privato, costituita il 14 dicembre 1967 la cui missione è quella di promuovere l'integrazione, l'inclusione e l'autonomia di persone adulte con disagio psichico, relazionale o sociale avvalendosi di équipe multidisciplinari in ambito educativo e socio-sanitario, attraverso l'offerta di una serie di prestazioni, come:

- Le strutture abitative offrono alle persone con disagio psichico-relazionale un percorso di reinserimento sociale attraverso un passaggio in strutture residenziali protette per poi restituire loro autonomia. Tali strutture sono presenti nelle regioni del locarnese, bellinzonese, luganese e mendrisiotto. Attualmente all'interno delle strutture abitative sono ospitate 46 persone, mentre negli appartamenti protetti 22 persone con gradi di complessità di presa in carico differenziate. Le strutture abitative offrono 50 posti letto, mentre disponiamo di 22 appartamenti protetti con gradi di complessità di presa in carico differenziate.
- Il servizio di consulenza sociale offre gratuitamente le proprie prestazioni alle persone con disagio psichico-relazionale, di età compresa tra i 18 e i 65 anni, beneficiari di una rendita AI o con una domanda AI in corso, e ai loro familiari a livello cantonale. A dipendenza della richiesta della persona le assistenti sociali attivano prestazioni della Fondazione o collaborazioni con altri servizi, strutture ed enti presenti sul territorio, al fine di rispondere ai bisogni e alle esigenze dell'utenza, il tutto coinvolgendo e confrontandosi con la rete di riferimento della persona.
- Il servizio Why Not? organizza attività per il tempo libero e si rivolge a tutta la popolazione e, in particolare a persone con un disagio psichico/relazionale con l'obiettivo di facilitare l'integrazione sociale.
- I Laboratori Dragonato fanno parte delle strutture della Fondazione Sirio e offrono diversi percorsi di reinserimento socio-professionale a persone maggiorenni con un disagio psichico e/o relazionale, che per varie circostanze della vita sono a beneficio dell'assicurazione invalidità. I laboratori sono organizzati secondo un modello d'impresa sociale. Da un lato, chi intraprende un percorso di inserimento/reinserimento socio-professionale ha la possibilità di svolgere un lavoro dignitoso durante il corso della propria giornata. Dall'altro, le persone inserite nei Laboratori Dragonato, hanno la possibilità di costruire e sviluppare il proprio progetto individuale in un'ottica di maggiore benessere, autonomia, inclusione socio-professionale, cambiamento ed empowerment.

### I percorsi si dividono in:

- Percorsi di inserimento socio-professionale in un contesto di lavoro protetto;
  - Percorsi di preparazione all'inserimento formativo e/o professionale nel libero mercato del lavoro;
  - Percorsi di formazione CFP quali addetti di cucina o addetti di ristorazione CFP;
  - Periodi di osservazione e valutazione (richiesti per esempio dall'AI o dalle Scuole Speciali).
- Presso i Laboratori Dragonato, le attività socio-professionali e il lavoro si svolgono in un contesto protetto a contatto con professionisti del settore educativo e della ristorazione. Questi laboratori offrono 22 posti di lavoro a tempo pieno.
- ★ L'Osteria all'undici  
È un ristorante aperto al pubblico che si avvale di una cucina qualificata ed è riconosciuta dal marchio Fourchette Verte. Aperta durante il giorno, L'Osteria all'11 propone colazioni e pranzi e vi è anche la possibilità di organizzare cene ed eventi su richiesta in orari serali.
  - ★ L'Acquolina – Servizio mense e catering  
L'Acquolina 1 e 2 preparano giornalmente pasti per gli utenti del centro diurno Vita Serena, ed offre un servizio per diverse mense scolastiche o extrascolastiche. Entrambi i servizi propongono prodotti freschi ad alcuni rivenditori sul territorio e occasionalmente si occupano anche dell'organizzazione di catering per eventi.
  - ★ Il laboratorio multidisciplinare Il laboratorio multidisciplinare comprende tre reparti e svolge una duplice funzione. Da un lato, offre un servizio di lavanderia e stireria e un servizio di manutenzione

per la Fondazione Sirio. Dall'altro, il Laboratorio multidisciplinare svolge lavori di serie, tipografia e assemblaggio per clienti esterni.

- ★ Il Bar centro sociale è un laboratorio protetto che la Fondazione Sirio gestisce direttamente all'interno del Quartiere di Casvegno dal 1961; offre un servizio di caffetteria e vendita di prodotti di prima necessità.

In quanto laboratorio protetto esso offre 12 posti di lavoro a tempo pieno ad utenti, persone maggiorenni con disagio psichico/relazionale (beneficiarie di rendita AI o con domanda in corso), provenienti dalla Clinica psichiatrica cantonale (CPC), dal Centro abitativo, ricreativo e di lavoro (CARL) o dall'esterno, ai quali vengono assegnate mansioni compatibili con la condizione fisica e psichica in cui si trovano, cercando di valorizzare al meglio le loro risorse nell'ambito di un progetto riabilitativo individuale concordato con l'équipe costituita da un'educatrice, un gerente e tre operatori.

### Un'esperienza di vita

Mi chiamo Luca e ho 24 anni. Appena adolescente ho iniziato a consumare sostanze e alcool nella speranza e convinzione di poter trovare la felicità. Questo mi ha portato a confrontarmi con una realtà caratterizzata da malessere, sofferenza e solitudine. Dopo diversi anni passati a vivere in questo modo, "ho toccato il fondo". Successivamente, sono stato ricoverato in Clinica Psichiatrica. Inizialmente, non accettavo l'aiuto che mi veniva dato. Con il tempo, ho iniziato ad accettarlo e a capire ciò di cui avevo bisogno e cosa, al contrario, mi portava a stare male. Dopo la Clinica Psichiatrica mi è stato proposto di iniziare un percorso di autonomia abitativa presso il Foyer Nikaypa della Fondazione Sirio. Questo mi ha permesso di allontanare le amicizie tossiche e di ripartire con un nuovo stadio della vita che fino ad allora non avevo affrontato. Qui è iniziato il mio percorso di ricostruzione e di comprensione rispetto a ciò che mi faceva stare bene e lasciare quello che mi faceva stare male. Ho iniziato a prendermi cura di me stesso. Non è facile, ma questo mi ha permesso di riprendere in mano la mia vita e nello stesso tempo di costruirla. Dopo circa un anno di Foyer mi è stato proposto di iniziare ad occupare le mie giornate attraverso un lavoro in un contesto protetto. Da oltre un anno, lavoro presso i Laboratori del Dragonato della Fondazione Sirio. Attraverso il lavoro mi sono confrontato con le mie ansie, ho imparato a farci i conti e a gestirle. Il lavoro mi ha permesso di uscire dall'isolamento, di socializzare con altre persone, di avere una stabilità lavorativa e di confrontarmi con le mie responsabilità. Da diversi mesi mi sono avvicinato alla fotografia, quindi ho scoperto delle nuove passioni. Dopo questo percorso mi piacerebbe avere una vita semplice, ma ricca di sentimenti. Un giorno vorrei iniziare e finire una formazione, avere un lavoro, una vita indipendente e una famiglia.

### Come sostenere i nostri progetti

Una delle principali difficoltà che riscontriamo nelle nostre attività quotidiane è legata all'inserimento delle persone nel libero mercato del lavoro, in quanto il disagio psichico e relazionale, può diventare un ostacolo diretto e/o indiretto.

Proprio per ovviare a tale difficoltà ci impegnano nella costruzione di progetti di inserimento dove le persone, i loro bisogni e obiettivi vengono messe al centro. Oltre a questo, siamo attivi nella ricerca di nuovi servizi che possano offrire alle persone che svolgono percorsi di questo tipo un'opportunità lavorativa in un contesto protetto, all'interno del quale possono svolgere un lavoro dignitoso, formarsi ed imparare un lavoro grazie alla presenza di personale qualificato.

Tutto questo però ha dei costi che purtroppo a causa dell'obiettivo del pareggio delle finanze cantonali nel 2025 potrebbe non trovare un riconoscimento finanziario.

È comprensibile che non possiamo fermarci dinnanzi a tali misure che metteranno in difficoltà il settore socio-sanitario, ma dobbiamo guardare avanti e cercare altre fonti di finanziamento per poter offrire alle persone quelle opportunità che il mercato del lavoro non gli riserva o offrire loro momenti di condivisione con attività del tempo libero per creare integrazione, inclusione e autonomia.

*La direttrice: Monica Ragone*



Via Lugano 11  
6500 Bellinzona  
T 058 822.12.12

**Se anche tu vuoi contribuire a sostenere i progetti della nostra Fondazione puoi farlo attraverso una donazione presso:**

**Banca Raiffeisen  
Mendrisio e Valle di Muggio  
IBAN  
CH34 8080 8003 0438 8898 0**

**Il vostro contributo è per noi prezioso e ci permetterà di donare a queste persone una dignità che finora la società gli ha negato per una paura legata alla non conoscenza.**





**Broncho-Vaxom**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi



Formula appositamente  
adattata per adulti e bambini

## Broncho-Vaxom®

Triplo effetto per rafforzare il vostro sistema immunitario

- 1 Aumenta le difese naturali
- 2 Riduce la suscettibilità alle infezioni respiratorie
- 3 Allevia la bronchite acuta

È un medicamento omologato. Leggere il foglietto illustrativo.



CH-BV-23118



Mi sento bene.

Mi sento  
**SANDOZ**



QUALITÀ  
ORIGINALE SVIZZERA.  
DAL 1886.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

## 8 consigli per prepararsi alla stagione fredda ed essere in forma!

Ogni giorno, una persona adulta inspira ed espira diverse migliaia di litri d'aria per fornire al corpo l'ossigeno di cui ha bisogno. Questo richiede quasi 20.000 respiri. Oltre all'ossigeno, entrano nel nostro sistema respiratorio anche polvere, fumo, gas di scarico, batteri, virus e funghi.

Durante la classica stagione influenzale, questo ammonta a una media di 10'000 batteri e 100'000 virus... all'ora! I virus e i batteri sono le cause principali delle infezioni respiratorie. Normalmente, il corpo si protegge da queste infezioni attraverso il sistema immunitario e le membrane mucose. In questo contesto, si parla anche delle difese naturali del corpo.

In particolare, il sistema immunitario può uccidere ed eliminare virus e batteri. Un sistema immunitario forte aumenta quindi la probabilità di rimanere in salute più a lungo.

In un recente sondaggio svizzero, oltre l'80% dei partecipanti ha dichiarato che un sistema immunitario forte è molto importante per proteggersi dalle infezioni respiratorie. La seguente lista alfabetica fornisce una panoramica delle misure specifiche che intendono adottare per rafforzare il proprio sistema immunitario:

### 1. Immunostimolazione

Le persone che soffrono frequentemente di infezioni respiratorie possono sottoporsi a un'immunoterapia orale specifica, che di solito dura tre mesi.

### 2. Circolazione

Coloro che si rilassano regolarmente nella sauna rafforzano il proprio organismo. Tuttavia, la permanenza non dovrebbe essere troppo lunga e gli shock, per esempio con acqua fredda, dovrebbero essere evitati.

### 3. Dormire

Dormire troppo poco per un lungo periodo di tempo può indebolire il sistema immunitario e favorire le malattie.

### 4. Dieta e vitamine

È importante una dieta equilibrata e ricca di vitamine: la vitamina C è la più conosciuta. Tuttavia, la vitamina D (che in realtà è un ormone) è considerata una vitamina chiave per il sistema immunitario. L'integrazione di vitamina D3 può essere necessaria se il medico identifica una carenza.

### 5. Fumo e alcol

Il fumo rende i polmoni più suscettibili alle infezioni respiratorie. Anche l'alcol indebolisce il sistema immunitario. La seguente regola vale per entrambi: meno è meglio.

### 6. Vaccinazione

La vaccinazione contro l'influenza stagionale è raccomandata per le persone dai 65 anni in su.

### 7. Attività fisica

Lo sport è salutare, purché non si esageri. Questo è particolarmente vero per il sistema immunitario.

### 8. Stress

La psiche ha un'influenza sul nostro sistema immunitario. Ove possibile, si dovrebbe evitare uno stress psicologico costante.



© Shutterstock

**NEOCITRAN**



**NeoCitrán**  
Antitussivo ed espettorante  
**20% di sconto**  
Validità 3 mesi



**HALEON**

ANTITUSSIVO

ESPETTORANTE

**TOSSE?**  
NEOCITRAN ANTITUSSIVO  
E NEOCITRAN  
ESPETTORANTE AGISCONO  
IN MODO MIRATO.



**SI LASCI  
CONSIGLIARE**

Sono dei medicinali omologati.  
Leggere il foglietto illustrativo.

Marchi di proprietà delle o concessi in licenza alle società del gruppo Haleon.  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG è una società del gruppo Haleon.

PM-CH-NEOCT-23-0001 | 19.05.2023

**ThermaCare®**  
FASCE AUTORISCALDANTI



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



**Il calore che  
scioglie il dolore**



Fino a 16 ore di sollievo dal dolore



Calore profondo terapeutico



Senza principi attivi farmacologici

**VERFORA**



## Nelle Farmacie Spazio Salute conviene!



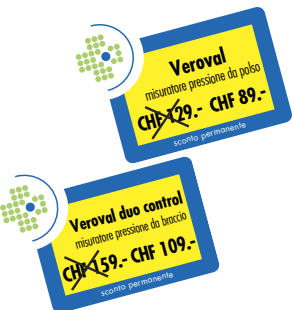
### Pillola

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 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

# Un sistema immunitario forte?

Prevenire adesso!



## Echinaforce® forte

- Per rafforzare le difese dell'organismo
- A base di echinacea appena colta

È un medicamento omologato.  
Leggere il foglietto illustrativo.  
A.Vogel SA, Roggwil TG

Una risposta naturale

**A.Vogel**

## Rimedi naturali Post Parto: un dolce sostegno per le neomamme

L'evento straordinario del parto segna un capitolo significativo nella vita di una donna, ma può anche rappresentare un periodo di considerevoli cambiamenti per il corpo. Dopo il parto, molte mamme si trovano ad affrontare nuove sfide fisiche ed emotive. Tuttavia, esistono numerosi rimedi naturali che possono contribuire a un benessere generale e a promuovere una guarigione più rapida e delicata. In questo articolo, esploreremo alcuni di questi rimedi naturali post parto, volti ad assistere le neomamme nel prendersi cura di sé e godersi al meglio questa speciale fase di maternità.

Farmacisti Spazio Salute

**Riposo e Sostegno Emotivo:** Il primo consiglio imprescindibile è il riposo. Dopo il parto, il corpo ha bisogno di tempo per guarire e il sonno riveste un ruolo fondamentale nel facilitare il recupero. Coinvolgere familiari e amici per fornire supporto emotivo e pratico, aiutando con le faccende domestiche e con il neonato, può essere di grande aiuto. Questo sostegno può essere prezioso anche per ridurre lo stress e facilitare il processo di guarigione.

**Alimentazione:** Una dieta sana e bilanciata è fondamentale nel periodo post parto. Le mamme necessitano di cibi ricchi di nutrienti per favorire il recupero e sostenere l'allattamento. Alimenti come frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e acidi grassi omega-3 sono particolarmente importanti. Mantenere un'adeguata idratazione aiuta a mantenere il corpo idratato e promuove la produzione di latte materno.

**Fitoterapia:** La fitoterapia offre numerose opzioni sicure e naturali per le neomamme desiderose di sostenere il loro benessere post parto. Ad esempio, la camomilla può aiutare a calmare l'ansia e migliorare il sonno mentre la lavanda possiede proprietà rilassanti. È consigliabile consultare sempre uno specialista in modo da utilizzare le erbe in modo sicuro ed appropriato.

**Oli Essenziali:** Gli oli essenziali possono essere utilizzati con cautela per lenire e rilassare la mente e il corpo. L'olio essenziale di lavanda, ylang-ylang e mandarino sono noti per le loro proprietà rilassanti e calmanti. È importante diluire gli oli essenziali con un olio vettore adeguato prima di applicarli sulla pelle.

**Bagno Rilassante:** Un bagno caldo e rilassante può fare miracoli per il corpo stanco di una neomamma. Aggiungere sali Epsom all'acqua del bagno può aiutare a ridurre il dolore muscolare e lenire eventuali punti di sutura. È prudente chiedere il permesso del medico o della levatrice prima di fare il bagno, specialmente in caso di complicazioni post parto.

**Massaggio Terapeutico:** Il massaggio può essere benefico per alleviare tensioni muscolari, migliorare la circolazione e favorire il rilassamento.

**Esercizio Fisico Dolce:** Dopo aver ricevuto l'approvazione dal medico, l'esercizio fisico dolce, come lo yoga post parto, il pilates o una passeggiata leggera, può aiutare a ristabilire la forza e l'equilibrio del corpo. L'esercizio fisico può anche favorire il rilascio di endorfine, migliorando l'umore e il benessere generale.

In conclusione, il periodo post parto rappresenta una fase delicata e preziosa per le neomamme. L'utilizzo di rimedi naturali può contribuire al miglioramento del recupero fisico e del benessere emotivo, consentendo alle mamme di affrontare questa nuova fase della vita con serenità e gioia.



Farmacisti Spazio Salute

## Le nostre promozioni



# Le nostre promozioni



a pagina 4



a pagina 6



a pagina 12



a pagina 18



a pagina 18



a pagina 24



a pagina 32

## Le nostre promozioni



**Optifen Dolo**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 6



**Flumucil**  
toux grasse  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 8



**Verbyal**  
2 in 1  
Termometro IR  
Chf 72.- Chf 58.-  
Validità 3 mesi

a pagina 10



**Riopan gel forte**  
**Pantozol Control**  
compresse  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 16



**Berocca med**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 24



**Broncho-Vaxom**  
20% di sconto  
Validità 3 mesi

a pagina 30



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

a pagina 32

# VOI TOSSITE. NOI ABBIAMO LA SOLUZIONE.



Stato: 05/2023 CH2305158042



**1x al  
giorno**



## ACC SANDOZ®

con triplo effetto:

- Fluidifica il muco
- Facilita l'espettorazione
- Rinforza la protezione dei bronchi

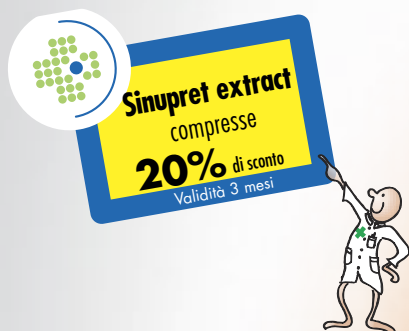


È un medicamento omologato. Rivolgersi allo specialista e legga il foglietto illustrativo.

**SANDOZ** A Novartis  
Division

Sandoz Pharmaceuticals S.A., Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

# Una ricetta a base di principi vegetali in caso di naso chiuso e tosse



- Scioglie il muco viscoso
- Decongestiona il naso chiuso

**Naso chiuso?**  
**Sinupret® extract.**



- Calma la tosse
- Scioglie il muco

**Tosse?**  
**Bronchipret® Timo Edera Sciroppo.**

Sinupret® extract: Medicamento fitoterapeutico in caso di infiammazioni acute non complicate dei seni nasali .

Bronchipret® Timo Edera Sciroppo: Medicamento fitoterapeutico per lenire la tosse con formazione di catarro in caso di bronchite acuta.

Sono medicinali omologati. Leggere il foglietto illustrativo.