



Comunicato stampa sulla Giornata del malato 2021

Rafforzare il sistema immunitario dell'anima

Berna, marzo 2021. In Svizzera 2,2 milioni di persone di tutte le età soffrono di una malattia cronica, stando al rapporto sulla salute 2015. Malattie e disabilità non limitano solamente a livello fisico, ma hanno un impatto anche sulla nostra psiche. Se e in che misura si manifesta questo impatto dipende da noi stessi. Il 7 marzo 2021, la Giornata del malato, con il nostro motto «vulnerabile ma resiliente» desideriamo attirare l'attenzione della popolazione proprio su questo, e invitare a parlare apertamente delle limitazioni dovute alla salute, ma anche di quello che ci fa bene in queste situazioni.

Noi tutti nel corso della nostra vita siamo confrontati con malattie e handicap – in quanto familiari o perché ci è stata diagnosticata una malattia o siamo stati vittime di un infortunio. L'anno 2020 ha dimostrato che la salute non è una cosa ovvia e che una crisi in ambito sanitario influisce anche sulla nostra psiche. I dati del Panel svizzero delle economie domestiche dimostra che non tutte le persone reagiscono allo stesso modo a una malattia (informazioni cfr. riquadro). Per gestire questo genere di cambiamenti e per il nostro benessere psichico è utile sapere che cosa ci fa bene e di che cosa abbiamo bisogno. Con la Giornata del malato del **7 marzo 2021** e il motto «**vulnerabile ma resiliente**» desideriamo proporre delle discussioni e invitare persone malate e sane a uno scambio di idee. La «Giornata del malato» ha il suo posto fisso tra gli avvenimenti dell'anno in Svizzera. Migliaia di persone partecipano con concerti, campagne di visite e di regali negli ospedali e negli istituti di cura come pure con prediche e manifestazioni di solidarietà. La giornata è proposta dall'associazione che porta lo stesso nome, e che ogni anno, da oltre 80 anni, si prefigge di sensibilizzare la popolazione del nostro Paese su un tema di attualità del settore «salute e malattia».

In quanto società, parlare delle malattie e dello stato di salute della psiche

Nello stesso modo in cui rafforziamo il sistema immunitario del nostro corpo, possiamo farlo con la nostra psiche e aumentare la nostra resistenza. Ma sviluppare la resilienza ([cfr. in merito le informazioni di base sulla Giornata del malato 2021](#)) non è un'azione individuale: un aspetto importante è costituito dalla società e dall'ambiente sociale, di cui fanno parte gli amici e la famiglia, ma anche nuovi contatti, ad esempio con persone che condividono la medesima sorte o che già hanno superato la crisi. Sarebbe utile se in quanto società trattassimo in modo più aperto gli argomenti malattia e salute psichica e ne parlassimo per rafforzarci tutti assieme. Rientra nel medesimo discorso il fatto che percepiamo tutte le nostre emozioni e sappiamo quando, come e dove possiamo chiedere aiuto esterno in caso di problemi. Gli operatori specializzati forniscono un contributo importante per rafforzare la resilienza delle proprie e dei propri pazienti, se tengono d'occhio non solamente il trattamento della malattia ma l'essere umano nel suo insieme. I punti forti e le risorse, lo stato di salute psichico e l'ambiente sociale andrebbero affrontati in modo esplicito nei colloqui con le/i pazienti e bisognerebbe tenerne conto. E ciò non soltanto al momento in cui viene constatata la malattia, ma regolarmente nel corso del trattamento, visto che lo stress psichico può manifestarsi anche più avanti nel tempo.

L'impatto delle malattie sulla nostra psiche

Una valutazione dei dati del Panel svizzero delle economie domestiche conferma gli studi internazionali: la reazione delle persone alle malattie è diversa dal punto di vista psichico e si manifesta in momenti diversi. Per principio si possono riconoscere quattro gruppi diversi. Il primo e il più grande di questi gruppi reagisce in modo resiliente, vale a dire che le persone né prima né durante né dopo la malattia mostrano alcun carico psichico importante (nel caso dello studio svizzero il 54%). Nel secondo gruppo (il 9%) poco dopo il manifestarsi della malattia si manifesta un carico psichico. Dopo qualche tempo le persone di questo gruppo si riprendono, imparano a gestire la malattia e sviluppano strumenti per superare la situazione mutata. Questo processo porta a un rafforzamento della resilienza e fa sì che quest'ultima possa essere impiegata anche in altri settori della vita. Nel terzo gruppo (il 15%) il carico psichico si manifesta con un certo ritardo, vale a dire alcuni anni dopo l'accertamento della malattia. L'ultimo gruppo (nello studio svizzero il 22%) è e rimane sotto stress psichico, e quest'ultimo nella maggior parte dei casi già era presente prima della malattia.

Sul nostro sito web www.giornatadelmalato.ch, nella rubrica «servizi» trovate link interessanti relativi a offerte di aiuto e informazioni sugli argomenti salute e malattia, come pure indicazioni bibliografiche e le [Informazioni di base sull'argomento di quest'anno e sul concetto di resilienza](#). La rubrica «attività» contiene inoltre una panoramica su dove e quando avranno luogo le diverse manifestazioni.

Contatto per i media

Nicole Fivaz, responsabile del Segretariato centrale della Giornata del malato
mobile: 079 214 28 34
E-Mail: info@tagderkranken.ch

L'associazione «Giornata del malato» – oltre 80 anni di impegno a favore delle persone malate e con disabilità

La «Giornata del malato» è un'associazione senza scopo di lucro, fondata nel 1939. Fanno parte dell'associazione sia organizzazioni di pazienti sia leghe svizzere per la salute, associazioni professionali, la Conferenza svizzera delle direttrici e dei direttori della sanità (CDS) e altre associazioni del settore sanitario.

La «Giornata del malato» propone ogni anno alla popolazione del nostro Paese un tema di attualità legato alla salute e alla malattia. Essa vuole contribuire a promuovere i rapporti tra malati e persone sane, a ricordare i doveri delle persone sane nei confronti dei malati e a promuovere la comprensione per i loro bisogni. Vuole inoltre impegnarsi per far riconoscere l'attività di tutti coloro che si impegnano professionalmente o volontariamente a favore dei pazienti e dei malati. L'associazione si finanzia tramite i contributi dei membri e donazioni:

Giornata del malato, conto per le donazioni: CP 89 -187572 -0