



Informazioni di base sulla Giornata del malato 2020

Autrice: Nicole Fivaz, responsabile della comunicazione Giornata del malato

«Non arrendiamoci alla malattia»

Quando sentiamo o leggiamo le parole malattia o disabilità, nella nostra testa compaiono subito delle immagini. Pensiamo a persone ammalate o disabili che conosciamo, ma anche a dolori, limitazioni e al fatto che non si riesce più a partecipare alla vita professionale e sociale. In particolare per quanto riguarda le malattie croniche questo è però vero soltanto in parte. Molte persone malate o disabili restano pilastri importanti della nostra società. Anche se la malattia influisce sulla vita di tutti i giorni e chiede tempo e spazio, la vita è fatta anche di altri contenuti. Questo è quanto risulta dalle cifre di un'analisi speciale del Panel svizzero delle economie domestiche. Dai dati si evince pure che in caso di malattia cronica la partecipazione alla vita sociale influisce positivamente sulla qualità di vita e sullo stato di salute percepito.

Nel 2017, in occasione dell'Indagine sulla salute in Svizzera, l'85 % della popolazione diceva che il proprio stato di salute era buono o molto buono. Nel medesimo sondaggio però, un terzo della popolazione ha affermato di avere un problema di salute persistente e un quarto delle persone nelle economie domestiche private era leggermente o fortemente limitato nelle proprie attività di tutti i giorni durante almeno sei mesi, a causa di un problema di salute.

Vivere con limitazioni o malattie, che cosa significa?

Nel rapporto sulla salute 2015 "La salute in Svizzera - il punto sulle malattie croniche" (solo in D e F) si afferma: "molte persone che soffrono di malattie croniche vivono contente e soddisfatte con poche limitazioni." Il dossier OBSAN "Leben mit chronischer Krankheit" (disponibile solamente in tedesco) indica inoltre che per la maggior parte delle persone malate è importante riacquistare al più presto la normalità e la capacità funzionale nella vita quotidiana e di poterle mantenere il più a lungo possibile. Vogliono integrare la malattia nella propria vita e porre al centro la vita stessa e non la malattia e molte persone non amano parlare continuamente della loro malattia o della loro disabilità. Apprezzano ad esempio il fatto di avere una cerchia di amici in cui non si continui a parlare di problemi di salute. Questo è pure il motivo per cui molte persone colpite preferiscono dire «ho una malattia» piuttosto che «sono malato/malata», visto che la malattia influisce, ma non caratterizza la persona e la sua vita.

Attivi professionalmente e nella vita sociale nonostante malattia e disabilità

Naturalmente ci sono persone molto limitate o condizionate da una malattia. Il Rapporto sulla salute però mostra pure che vi sono enormi differenze. Molte persone malate o disabili lavorano e si impegnano a livello sociale. L'analisi speciale dei dati del Panel svizzero delle economie domestiche degli anni 2016, 2017 e 2018 fornisce indicazioni e informazioni importanti. Nel 2018 il 36,7% delle 9'219 persone interpellate, a partire dai 15 anni di età, ha indicato di soffrire di una malattia cronica o di avere un problema di salute che già si protrae da tem-

po. Il 54,7% delle persone di questo gruppo lavora o sta seguendo una formazione. Un ulteriore 36,4% è già in età di pensione e percepisce la rendita. Le cifre del Panel delle economie domestiche mostrano pure che, nonostante la loro malattia, le persone partecipano attivamente alla vita sociale. Il 52,7% degli interpellati affetti da una malattia cronica s'impegna in un gruppo, un'associazione o un'altra organizzazione. Le cifre del 2016 indicano inoltre che circa il 30% delle persone con malattie croniche lavorano a titolo volontario a favore di persone che non vivono nella loro economia domestica, ad esempio curano bambini, aiutano i vicini o effettuano servizi di trasporto. Questo permette loro non soltanto di fare del bene ad altri, ma anche a sé stesse.

Il sostegno sociale influisce positivamente sulla salute percepita

Il fatto di mantenere delle amicizie e i contatti quotidiani con conoscenti, colleghe e colleghi di lavoro o vicini di casa significa normalità. In caso di malattia o disabilità questa normalità è spesso una necessità e proprio in situazioni particolarmente difficili risulta essere di aiuto. Anche nel caso di bambini affetti da una malattia o da una disabilità è importante che nonostante la malattia possano essere bambini e giocare con altri bambini, ad esempio. Dalle cifre del Panel delle economie domestiche si possono trarre le seguenti conclusioni: è vero che una malattia limita le attività quotidiane e riduce la qualità di vita, ma il sostegno sociale permette di contrastare questa situazione, riducendone l'effetto. Indipendentemente dal sostegno sociale, quando le persone fanno parte di organizzazioni, gruppi o associazioni o si impegnano nell'ambito del lavoro di volontariato, risultano inoltre più soddisfatte e percepiscono il proprio stato di salute in modo più positivo.

Coinvolgere il sostegno sociale nei trattamenti

Le risorse sociali dovrebbero essere esplicitate nei colloqui con i pazienti e bisognerebbe tenerne conto. Le persone che dispongono di una buona rete sociale e godono di un sostegno sufficiente, si sentono integrate, vivono più a lungo e sono più sane, sia fisicamente sia psichicamente, rispetto a quelle socialmente isolate. Analisi e studi hanno confermato l'effetto positivo sulla salute. La partecipazione alla vita sociale influisce in maniera non indifferente sulla speranza di vita, come pure sui rischi legati a malattie, sulle opportunità di guarigione e sulla durata della medesima. Una buona integrazione e un buon sostegno sociali riducono in particolare i rischi di malattie cardiovascolari, cancro, infezioni e affezioni psichiche. Secondo le conclusioni di studi effettuati, il sostegno sociale influisce sul comportamento e sulle emozioni, da cui a loro volta si scatenano processi biologici. Si parte dal presupposto che i contatti sociali hanno un influsso diretto sulle reazioni di stress, sul livello ormonale, sulle difese immunologiche e sui processi infiammatori.

Per la Giornata del malato 2020 rivolgiamo perciò un appello a tutti: cerchiamo di sostenerci a vicenda. Sosteniamo le persone che non stanno bene, impegniamoci per loro e coinvolgiamole nella nostra società. Fidiamoci della nostra fantasia che, grazie alla nostra apertura mentale, ci permetterà di contribuire in qualche modo a una situazione "win-win", ossia favorevole a tutti!

Cifre riferite a malattie, infortuni e disabilità

Secondo i rilevamenti del Rapporto sulla salute 2015, in Svizzera 2,2 milioni di persone (di tutte le fasce d'età) sono affette da una malattia cronica, circa mezzo milione di loro, secondo le stime della Confederazione, soffrono di una delle cosiddette malattie rare. In gioventù spesso a pesare sono le affezioni psichiche, più tardi poi le di malattie cardiovascolari, le malattie tumorali, il diabete, le affezioni polmonari croniche, le malattie dell'apparato motorio e infine le demenze. Le persone di età superiore ai 50 anni spesso sono affette da più malattie croniche, ossia di problemi di salute che non porteranno mai più a una guarigione completa. Anche gli infortuni possono causare limitazioni a corto o a lungo termine dello stato di salute delle persone. Nel 2017 l'Assicurazione infortuni obbligatoria ha registrato quasi 832'789 nuovi casi d'infortunio. Sempre nel 2017, il 4,7 % della popolazione soffriva di una marcata disabilità funzionale, in altre parole aveva notevoli difficoltà di vista, di udito, del parlato o di deambulazione. Nel 2017 il 29% delle donne e il 15% degli uomini soffriva di disturbi fisici marcati.

Chi siamo

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 e di categoria, 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

Le persone malate e i loro congiunti trovano link alle offerte di aiuto e indicazioni bibliografiche sul nostro sito web www.giornatadelmalato.ch nella rubrica service.

Fonti e informazioni ulteriori:

- FORS, Analisi con il Panel svizzero delle economie domestiche per la Giornata del malato 2020 (solo in D)
- Indagine sulla salute in Svizzera 2017
- Osservatorio svizzero della salute OBSAN – Rapporto nazionale sulla salute 2015
- OBSAN BULLETIN 1/2014 Soziale Ressourcen als Gesundheitsschutz (Le risorse sociali quale fattore di protezione per la salute (solo in D e F))
- OBSAN BULLETIN 9/2016 Längsschnittanalyse chronisch Kranker (Analisi longitudinale delle persone affette da malattie croniche (solo in D e F))
- OBSAN Dossier 46 Leben mit chronischer Krankheit (solo in D)