

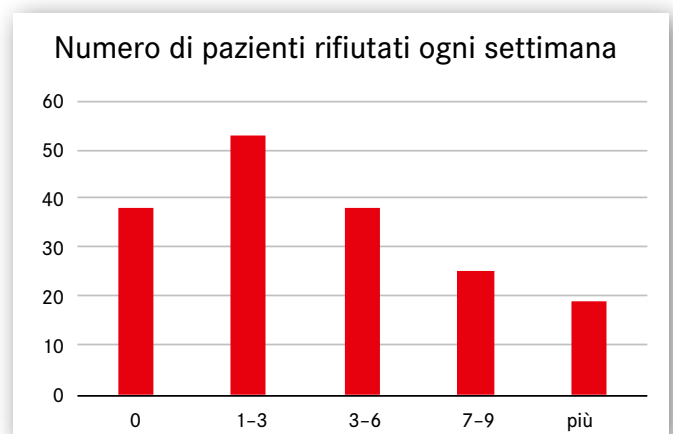
Di quanti chiropratici ha bisogno la Svizzera?

Charlotte Schläpfer Il numero di chiropratici necessario per soddisfare la domanda futura è stato uno dei temi discussi dai professionisti riuniti in occasione dell'annuale congresso di formazione continua organizzato in Ticino. All'orizzonte si profila una disponibilità insufficiente di queste figure professionali.

Su incarico di ChiroSuisse, INFRAS ha condotto un'analisi del fabbisogno di prestazioni a medio e lungo termine per i pazienti che soffrono di disturbi alla schiena. I risultati ottenuti delineano uno scenario di insufficiente disponibilità di queste figure professionali. Il tema è stato discusso sul palco da un gruppo di quattro professionisti e il pubblico è stato coinvolto attivamente nel dibattito attraverso una piattaforma di voto.

Per poter valutare la futura disponibilità di prestazioni per i pazienti con disturbi alla schiena, ChiroSuisse ha commissionato un'analisi del fabbisogno. Durante la presentazione introduttiva dei risultati dello studio, la responsabile Beatrice Ehmann della società di ricerca e consulenza INFRAS, ha messo in evidenza come entro il 2035 si preveda un'insufficiente disponibilità di chiropratici. Dei 300 chiropratici che attualmente praticano in Svizzera, infatti, un terzo andrà in pensione nei prossimi dieci anni. Ciò significa che il numero dei professionisti che cesseranno la propria attività sarà maggiore rispetto al numero dei laureati che entreranno nel mercato del lavoro. Già oggi i chiropratici si trovano nella situazione di dover rifiutare i pazienti. Alla domanda di quale sia il numero di pazienti rifiutati ogni settimana, un professionista su tre tra quelli presenti in sala a Lugano ha risposto di essere costretto a rifiutare da uno a tre pazienti ogni settimana; 23 chiropratici addirittura oltre nove.

Poiché nella Svizzera tedesca i posti disponibili per gli studi di chiropratica sono molto limitati e nella Svizzera romanda non



Esempio di lettura: 53 chiropratici sono costretti a rifiutare 1-3 pazienti ogni settimana.

vi è ancora alcuna possibilità di formazione, a medio termine l'offerta di trattamenti chiropratici non potrà essere garantita. Sul palco si è discusso di come aumentare il numero dei chiropratici. La dott.ssa Petra Schweinhardt, nuova direttrice del reparto di medicina chiropratica della Clinica universitaria Balgrist di Zurigo, ha spiegato che non si tratta semplicemente di aumentare il ridotto numero di posti per questo corso di studi. A suo avviso, infatti, la professione chiropratica è ancora troppo poco conosciuta tra i futuri studenti universitari. Stefan

Spycher, CEO della fondazione Careum, ha sottolineato come per altre professioni sanitarie, tranne che per i medici di famiglia, la disponibilità di un numero sufficiente di professionisti venga garantita grazie all'immigrazione dall'estero.

Nessuna immigrazione dall'estero

Nella chiropratica l'immigrazione dall'estero è pressoché assente. Gli ostacoli in fase di ammissione e i requisiti relativi al livello d'istruzione in questa disciplina sono molto elevati. Per questa ragione è poco probabile che il numero dei chiropratici che praticano in Svizzera possa essere aumentato con il contributo di chiropratici provenienti dall'estero.

Serve una cattedra nella Svizzera romanda

Per contrastare la scarsa disponibilità di trattamenti chiropratici è necessario istituire una cattedra nella Svizzera romanda. La procedura di istituzione è già stata avviata, ma la strada da percorrere è ancora lunga.

Sul palco sono intervenuti:

Petra Schweinhardt, direttrice generale del reparto di medicina chiropratica, Balgrist, Stefan Spycher, CEO Careum, Judith Trageser, INFRAS, Martin Wangler, direttore del Clinica universitaria di medicina chiropratica Balgrist. La tavola rotonda è stata moderata da Andreas Fingal.

Più autonomi con il rollator

Barbara Mullis La mobilità è uno dei presupposti fondamentali per una vita soddisfacente e autonoma. Per questo, il «rollator» è un ausilio sempre più apprezzato, ma occorre imparare a usarlo correttamente.

Il rollator è un'invenzione relativamente recente della svedese Aina Wifalk: la donna, affetta da difficoltà di deambulazione dovute alla poliomielite, ha ideato nel 1978 un deambulatore molto simile al rollator che conosciamo oggi.

Con una buona conoscenza del funzionamento e un po' di pratica, questo ausilio diventa una risorsa preziosa per le persone con difficoltà di deambulazione e consente loro di preservare o riacquistare la mobilità, l'autonomia e la possibilità di partecipare alla vita sociale. In combinazione con un allenamento mirato della forza e dell'equilibrio, il rollator contribuisce in misura decisiva al mantenimento dell'autonomia. Come trarre il massimo beneficio dal rollator?

Valutazione delle esigenze

Gli ergoterapisti e i fisioterapisti dispongono delle competenze necessarie per valutare l'esigenza di ausili e fornire consulenza mirata. Se utilizzati senza una reale necessità o troppo precocemente, infatti, gli ausili possono avere effetti negativi su mobilità, forza ed equilibrio. Al contrario, se vengono introdotti troppo tardi vi è il rischio che la persona che ne ha bisogno sia già troppo debole o cognitivamente non più in grado di ap-

prenderne l'uso sicuro. Nella situazione ideale gli ausili sono necessari per periodi di tempo limitati o solo in determinate situazioni; tuttavia, alcune persone dipendono costantemente da essi per spostarsi in sicurezza e senza timore.



Scelta del giusto modello di rollator

Quando si acquista un rollator è consigliabile non soffermarsi solo sul prezzo, ma riflettere sui requisiti a cui esso deve rispondere. La persona interessata necessita di un rollator per camminare in ambienti interni o esterni? Cammina principalmente sull'asfalto o desidera potersi muovere anche sulla ghiaia e, magari, passeggiare nei boschi? Esistono diversi modelli di rollator e varie tipologie di pneumatici a seconda delle esigenze di ciascun utilizzatore. Inoltre, la configurazione del rollator deve essere adatta alla statura e al peso dell'utilizzatore, e deve soddisfarne le esigenze in termini di capacità di carico della seduta, materiale e forma delle impugnature, sistema di inclinazione e sistema frenante. Inoltre, è bene accertarsi che i meccanismi di chiusura consentano un ripiegamento agevole del deambulatore.

Nei moderni rollator è sufficiente tirare verso l'alto la seduta con il minimo sforzo; così facendo, il deambulatore si piega nel senso della lunghezza, rimanendo stabilmente in piedi sulle quattro ruote in una configurazione salvaspazio. I modelli tradizionali, invece, si piegano per lo più nel senso della larghezza, pertanto poggiano su due sole ruote e devono essere sostenuti. In questo caso vi è il rischio che il rollator si ribalti o si sposti, facendo inciampare l'utilizzatore.

Esistono anche tantissimi modelli dotati di funzionalità specifiche, ad es. per persone affette da emiparesi, Parkinson o artrite.

I moderni rollator non sono solo eleganti, ma anche di qualità e semplici da utilizzare. I negozi specializzati offrono consulenza e assistenza sia in fase di scelta, sia dopo la vendita. Optando per offerte più economiche su internet o di altri fornitori, invece, queste prestazioni non sono garantite.

Prima di acquistare un rollator è bene chiarire se l'ausilio dovrà essere utilizzato solo temporaneamente o se si desidera provarlo per un determinato periodo di tempo. In questo caso potrebbe essere vantaggioso il noleggio.

La cassa malati fornisce un contributo spese a seconda dell'assicurazione complementare.

Se si ha diritto a prestazioni integrative è possibile rivolgersi a Pro Senectute per richiedere un contributo per l'acquisto del rollator.

Acquisto del rollator

I negozi specializzati in articoli sanitari, ortopedici e per la riabilitazione forniscono consulenze mirate e una breve spiegazione sulla regolazione e l'uso del rollator. Inoltre, offrono prestazioni di assistenza e ricambi anche dopo l'acquisto.

Ordinando il rollator su internet, solitamente a prezzi più bassi, oppure acquistandolo presso un grossista, l'acquirente non può provarlo per capire se sia adeguato alla propria corporatura e soddisfatti altri requisiti. Di norma il prodotto è corredato solo da una descrizione scritta. È evidente che in questo caso l'uso del deambulatore non è illustrato in maniera sufficiente, senza contare che l'utilizzatore non può neppure provarlo ed esercitarsi. Questo può portare a posture scorrette, cadute e dolori.

I moderni rollator disponibili nei negozi specializzati non sono economici, costano diverse centinaia di franchi. Una buona



soluzione per i famigliari potrebbe essere quella di regalarlo in occasione di un compleanno o per Natale, oppure di contribuire alle spese per l'acquisto.

Uso del rollator

Fondamentale è la corretta **regolazione dell'altezza** delle impugnature. Per regolarla procedere nel modo seguente: mantenendo una postura il più possibile eretta, lasciare cadere le spalle. Con le braccia rilassate, regolare le impugnature all'altezza dei polsi. In questo modo la persona può camminare con i gomiti leggermente piegati, in posizione il più possibile eretta, con i piedi tra le quattro ruote, ossia «dentro» il rollator, e le ginocchia vicino al sedile. Il rollator non deve essere spinto, bensì scorrere accanto alle gambe seguendone il movimento. La persona può così camminare in posizione eretta, apparendo elegante e sicura di sé, ed evitando di assumere una postura curva durante la deambulazione.

Ogni rollator dispone di **due diversi sistemi di frenata**: il freno di marcia, che può essere utilizzato ad esempio per moderare la velocità in pendenza oppure, se azionato su un solo lato, per agevolare la guida nelle curve strette; il freno di stazionamento, che viene inserito tutte le volte che il rollator viene parcheggiato. Inizialmente è necessaria un po' di pratica per rendere questo movimento automatico.

Superamento degli **ostacoli**: lievi dislivelli e soglie alte fino a tre centimetri possono essere superati procedendo in diagonale. Il cordolo del marciapiede, invece, può essere oltrepassato ad es. adoperando speciali tecniche di inclinazione. Dal momento che, il più delle volte, l'utilizzo del deambulatore è reso necessario da una mancanza di equilibrio, sollevando il rollator oltre l'ostacolo si rischia di cadere.

Esistono numerosi altri automatismi che occorre allenare affinché il rollator fornisca il beneficio e la serenità per cui è stato progettato e permetta di mantenere i contatti sociali. Tra questi:

- allenare le capacità motorie, ad esempio sedersi e alzarsi correttamente dalla sedia

- sedersi sul rollator e prestare attenzione agli aspetti opportuni
- aprire le porte
- avvicinarsi a un tavolo e parcheggiare il rollator in sicurezza
- camminare su terreni irregolari
- comprendere quali siano le calzature adatte
- caricare il deambulatore
- utilizzare il deambulatore in modo sicuro in strada
- sottoporre il deambulatore ai controlli tecnici e agli interventi di assistenza necessari

Corsi sul rollator

Digitando «corsi rollator» in internet potete trovare le offerte più vicine a voi. L'Ufficio prevenzione infortuni (upi), l'Associazione svizzera degli ergoterapisti (ase) e diverse aziende di trasporto pubblico in collaborazione con strutture per anziani illustrano in modo pratico come muoversi in sicurezza nella vita quotidiana.

Inoltre, esiste un pool di oltre 60 ergoterapisti in possesso di un titolo di formazione specifico come istruttori di rollator. Durante l'attività ambulatoriale, questi professionisti trasmettono le proprie conoscenze agli utilizzatori di rollator o ai loro familiari nell'ambito di terapie individuali o di gruppo. Forniscono assistenza per la valutazione delle esigenze, durante la fase di scelta del modello e per la corretta regolazione del rollator. La giusta postura e il giusto utilizzo permettono di esercitare la capacità di movimento all'interno della propria abitazione e in ambienti diversi: per strada, nei negozi o nei centri commerciali, in chiesa (apertura di porte pesanti), su salite/discese, anche su diverse tipologie di terreno. L'uso dei mezzi di trasporto pubblico è una sfida considerevole che può essere affrontata solo dalle persone con buone abilità fisiche e cognitive, oltre che in possesso di un ottimo equilibrio.

In uno scenario ideale, l'esercizio con il rollator dovrebbe includere programmi di allenamento dell'equilibrio e della forza. L'allenamento crea i presupposti per un uso corretto, per acquisire le abilità fisiche necessarie e per trarre il massimo dalle possibilità di utilizzo del deambulatore. Il fatto di disporre di conoscenze solide produce effetti positivi sul piano della sicurezza, sulla paura di cadere e quindi sulla mobilità desiderata. Andare a piedi dal fornaio senza timori, essere autonomi nella propria abitazione o partecipare a un incontro pomeridiano per anziani sono conquiste che favoriscono l'autonomia e la gioia di vivere in età avanzata o in presenza di difficoltà di deambulazione.

Suggerimenti per l'inverno

- Rendetevi visibili! Applicate strisce catarifrangenti sul rollator, indossate indumenti chiari o gilet ad alta visibilità, montate sul rollator luci da bicicletta.
- Indossate calzature di buona qualità.
- Attenzione! Su terreni lisci (neve, ghiaccio) il rollator scivola, pertanto è meglio rimanere a casa.
- Fate controllare regolarmente i componenti di sicurezza del deambulatore (freni, ruote, viti) e oliate le parti in movimento.
- Nei negozi specializzati sono disponibili numerosi pratici accessori (catarifrangenti e luci, protezioni per le mani o scaldamani, imbottiture per il sedile, ombrello da fissare al rollator, coperture protettive, poncho per rollator, ramponi ecc.).



Opuscolo «Gehilfe als Gehilfe» (Un ausilio per la deambulazione come al-leato) dell'Ufficio prevenzione infortuni

Con l'opuscolo informativo «Gehilfe als Gehilfe» in italiano, l'upi offre un prezioso aiuto per la scelta e l'uso ergonomico di bastoni da passeggio e rollator. L'opuscolo contiene istruzioni con immagini chiare che forniscono agli utilizzatori, ai loro familiari e ai terapisti informazioni preziose sulla regolazione dell'altezza, sull'acquisto e sulla scelta del modello. Può essere ordinato gratuitamente presso l'upi (opuscolo 3.176). www.upi.ch, BFU, Hodlerstrasse 5°, 3011 Berna.



Note legali

Direttore responsabile

Pro Chiropraktik Schweiz / Pro chiropratica Svizzera

Pubblicazione / Prezzi

Quattro volte l'anno
Abbonamento annuale: CHF 20.-. Giornale singolo: CHF 5.-

Copie autorizzate 1300

Redazione

Rosmarie Borle, Giornalista, rosmarie.borle@bluewin.ch

Forum consultivo

Dr. iur. Franziska Buob, Zürich, Dr. Peter Braun, chiropratico, Zurigo, Dr. Marco Vogelsang, chiropratico, Rainer Lüscher, Aarau, Dr. Rebecca Duvanel, La Chaux-de-Fonds, Dr. Yvonne Juvet, Butttes (chiropratici)

Internet

www.pro-chiropraktik.ch

Cambiamento d'indirizzo

Beatrice Rohrbach, Balmerstrasse 10, 3006 Bern
mutationen@pro-chiropraktik.ch

Inserzione / Pubblicità

Stämpfli Fachmedien, Wölflistrasse 1, casella postale, 3001 Bern, www.staempfli.com

Tipografia / Edizione / Distribuzione

Stämpfli Comunicazione, staempfli.com

Schiene&salute: ISSN 1661-4313

stampato in
svizzera