

# Paraplegia



La rivista della Fondazione svizzera per paraplegici  
Marzo 2026

Si torna  
a casa





Fondazione  
svizzera per  
paraplegici



Toccante,  
interattivo e  
coinvolgente

Centro visitatori ParaForum

# Per una gita emozionante

Veniteci a trovare a Nottwil.  
[paraforum.ch](http://paraforum.ch)

# Idee che diventano realtà

Lo scorso anno abbiamo avuto il piacere di celebrare insieme al fondatore dr. Guido A. Zäch e a tutti voi il 50° anniversario della Fondazione svizzera per paraplegici. Ripercorrerne la storia intensa ha mostrato in modo straordinario la forza che nasce dall'unione di visione e solidarietà: il nostro impegno a favore delle persone con lesione midollare è infatti possibile solo grazie al sostegno della popolazione.

Un tema centrale è la possibilità di vivere in autonomia tra le proprie mura domestiche. Dopo la prima riabilitazione le persone in carrozzina non possono semplicemente rientrare a casa: spesso sono necessari interventi di ristrutturazione complessi. Il Gruppo svizzero per paraplegici si adopera per rendere le abitazioni prive di barriere, affiancando questo impegno con un'offerta completa di prestazioni (pag. 8).

Già dieci anni fa abbiamo contribuito alla realizzazione di 25 appartamenti accessibili e adatti alla terza età a Nottwil. Nel 2020 il Gruppo ha inaugurato a Schenkon (LU) il primo appartamento in condivisione per giovani con lesione midollare. Oggi, a Zurigo, stiamo dando vita a una forma abitativa innovativa, che vede convivere in modo inclusivo persone con lesione midollare e studenti (pag. 20).

Con la vostra fedeltà e il vostro sostegno rendete possibili progetti come questi. Grazie di cuore.



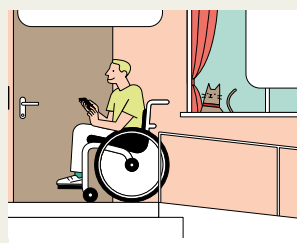
**Dr. iur. Joseph Hofstetter**

Direttore Fondazione svizzera per paraplegici



## 8 La valutazione dell'abitazione

Quando casa non è ancora adatta(ta).



## 14 Gli interventi di ristrutturazione più comuni

Piccoli ostacoli diventano grandi problemi.

## 16 Active Communication

Appartamento sotto controllo: il telecomando di Martin Hailer.

## 19 Unione dei sostenitori

Invito all'Assemblea dei soci.

## 20 Convivenza inclusiva

La ParaCasa di Zurigo è un luogo di ispirazione.



## 22 Incontro

Gion Stiffler: autonomia a portata di mento.



## 28 Riabilitazione ambulatoriale

Un passo avanti nell'offerta terapeutica.

## 30 Riconoscimento

Il GSP riceve lo Swiss Arbeitgeber Award.

## 31 In prima linea

Isolde Kunde, l'infermiera di terapia intensiva che infonde coraggio.

## Impressum

**Paraplegia** (anno 44), la rivista della Fondazione svizzera per paraplegici (FSP). **Edizione** marzo 2026, n. 173, pubblicata quattro volte l'anno in tedesco, francese e italiano **Tiratura totale:** 1038323 copie certificate **Editrice:** Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, 6207 Nottwil **Riproduzione:** solo previa autorizzazione **E-mail:** redaktion@paraplegie.ch

**Redazione:** Stefan Kaiser, caporedattore (kste), Peter Birrer (pmb), Simon Rohrer (rohs), Andrea Zimmermann (anzi), Christine Zwiggart (zwo) **Traduzione:** Annalisa Iaconis-Bessegeto, Stefania Marbet **Impaginazione:** Andrea Federer, responsabile, Daniela Erni **Progetto grafico:** Agentur Guido Von Deschwanden **Fotografia:** Adrian Baer (baad), Walter Eggenberger (we), Sabrina Kohler (kohs), Joel Najer (najo), Astrid Zimmermann-Boog (boa) **Illustrazioni:** Roland Burkart, Anja Wicki

**Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen

**In copertina:** il paziente del CSP Florian Schuler mette alla prova le proprie capacità al ParaForum di Nottwil. (Foto: kohs)

# 300 000

le persone  
iscritte, all'inizio  
del 2026, alla  
newsletter della  
Fondazione svizzera  
per paraplegici.  
Grazie per il  
vostro interesse!

+ [newsletter@paraplegie.ch](mailto:newsletter@paraplegie.ch)

## Abbattere le barriere con brevi video

Nel 2026 la Fondazione svizzera per paraplegici prosegue il suo progetto social di sensibilizzazione in un nuovo formato. Brevi video, semplici e accessibili, informano sulla rete di prestazioni del Gruppo svizzero per paraplegici (GSP) e sul lavoro svolto a Nottwil per migliorare l'autonomia e la qualità di vita delle persone con lesione midollare. I contenuti offrono uno sguardo dietro le quinte e trasmettono conoscenze al pubblico, contribuendo ad abbattere le barriere.

+ [paraplegie.ch/newsroom](https://paraplegie.ch/newsroom)



© HC Lausanne

## Una partita di hockey all'insegna dell'inclusione

A fine gennaio, la Fondazione svizzera per paraplegici è stata ospite dell'HC Losanna come partner della partita. Insieme al club romando ha sensibilizzato il pubblico sui temi della lesione midollare e dell'inclusione, presentando in modo divertente il lavoro del Gruppo svizzero per paraplegici. Giulia Damiano, protagonista della campagna romanda della Fondazione, ha sostenuto l'iniziativa come ambasciatrice: ha rilasciato interviste durante le pause e, al termine dell'incontro, ha premiato insieme al para-atleta Serge Meystre i migliori giocatori della serata.

+ [paraplegie.ch/hc-lausanne](https://paraplegie.ch/hc-lausanne)

## ParaForum: e-learning per le scuole

Il centro visitatori ParaForum di Nottwil è una meta molto apprezzata dalle scolaresche. Un programma realizzato su misura consente alle alunne e agli alunni dalla quarta elementare in poi di esplorare temi come la lesione midollare, l'inclusione e le disabilità fisiche, attraverso le testimonianze dirette di chi le vive in prima persona. Per facilitare l'integrazione di questi argomenti nell'attività didattica e renderli più coinvolgenti, il ParaForum mette ora a disposizione il materiale per l'apprendimento in formato e-learning. Disponibile in tedesco, francese e italiano.

+ [paraforum.ch](https://paraforum.ch)

## Simposio dedicato al weaning al CSP

Tra il weaning – lo svezzamento dalla ventilazione meccanica – e il ricorso alla ventilazione a lungo termine esiste un equilibrio delicato. Al simposio del 10 giugno a Nottwil, le specialiste e gli specialisti del Centro svizzero per paraplegici (CSP) metteranno in luce i fattori chiave che determinano l'esito dei casi di ventilazione più complessi.

+ [paraplegie.ch/svezzamento](https://paraplegie.ch/svezzamento)

## Wings for Life World Run: in palio posti di partenza



La più grande corsa al mondo si svolge per una buona causa: il 100 per cento delle quote di iscrizione confluisce direttamente nella ricerca sul midollo spinale. Essendo partner nazionale dell'evento, la Fondazione svizzera per paraplegici mette in palio 5 x 2 posti per la Flagship Run, già sold out, del 10 maggio a Zugo. Partecipate all'estrazione tramite il link indicato di seguito. Termine: 20 marzo. Sono escluse le vie legali.

+ [paraplegie.ch/wingsforlife](http://paraplegie.ch/wingsforlife)

### Più spazio alle persone in sedia a rotelle

Tra Sursee e Nottwil entrano in servizio due nuovi autobus snodati che, per la prima volta in Svizzera, offrono spazio a quattro persone in carrozzina. Con questa novità, la società dei trasporti di Lucerna e la Rottal Auto AG rispondono all'aumento costante di viaggiatrici e viaggiatori con mobilità ridotta nel trasporto pubblico. L'Ufficio federale dei trasporti ha autorizzato in tempi record l'impiego dei nuovi autobus: un segnale forte a favore di una maggiore accessibilità negli spazi pubblici.



### Inclusione sulle piste

A gennaio due giovani praticanti di monosci e il loro istruttore di Sport svizzero in carrozzella hanno preso parte allo Jugendskilager 2026, il più grande campo sciistico per ragazzi in Svizzera. Lo storico evento si è rivelato essere il contesto ideale per abbattere le barriere e rendere gli sport invernali accessibili a tutti. L'impegno collettivo ha mostrato come l'inclusione nello sport possa diventare realtà: in modo semplice, collaborativo e con grande entusiasmo.

# Cambiare prospettiva

**Tra il Gruppo svizzero per paraplegici e la Scuola universitaria professionale di Lucerna esistono diverse collaborazioni. Un esempio riuscito è il modulo «Cambio di prospettiva» del corso di laurea in Tecnologia medica | Life Sciences.**

«Dare una mano durante la settimana sportiva <move-on> è stata un'esperienza straordinaria», racconta Viki Tönz. La 22enne studia Tecnologia medica alla Scuola universitaria professionale di Lucerna (HSLU) e ha scelto di svolgere un periodo di volontariato a Nottwil come parte della sua formazione, partecipando a un cosiddetto cambio di prospettiva.

Ha preso parte a 10 delle 25 attività proposte, assistendo persone para e tetraplegiche nelle situazioni più varie: aiutandole a salire sulla barca da canottaggio o a recuperare le pietre nel curling. Un'esperienza che le ha permesso di confrontarsi direttamente con le reali esigenze delle persone in carrozzina, spesso diverse da quelle immaginate da chi progetta i prodotti da loro utilizzati. «Le esperienze pratiche sono un complemento prezioso alla teoria», spiega. «La settimana a Nottwil mi ha aperto gli occhi su tante cose.»

## «Ho incontrato persone forti»

Ogni anno, al campo sportivo e ricreativo «move-on», le persone in carrozzina, seguite da personale dedicato, possono scoprire e sperimentare numerose attività. Per realizzare questa iniziativa di successo dell'Associazione svizzera dei paraplegici serve il contributo di molti volontari. Di quei giorni a Nottwil, ciò che l'ha colpita di più sono stati gli incontri: «Ho conosciuto persone forti e autonome: un'esperienza che ha cambiato radicalmente i miei pregiudizi sull'idea di dipendenza legata alla carrozzina». Al campo ha imparato che anche i piccoli dettagli di design possono avere un impatto notevole nell'uso quotidiano dei dispositivi, una consapevolezza che le sarà utile negli studi.

«È importante che le nostre studentesse e i nostri studenti capiscano per chi stanno sviluppando soluzioni», spiega Piero Angelo Marangi, professore della HSLU. «Che si tratti di persone mielolese nella vita quotidiana o di personale specializzato in sala operatoria, la prospettiva di chi utilizza un dispositivo si comprende davvero solo attraverso l'esperienza pratica.» Da qui l'idea di creare moduli in collaborazione con istituzioni esterne, ora parte integrante del corso di Tecnologia medica | Life Sciences.

## Vantaggi su tutti i fronti

I cambi di prospettiva non migliorano solo il design dei prodotti, ma contribuiscono anche all'evoluzione del corso di studi, e l'impegno degli studenti offre un valore aggiunto alle istituzioni coin-

volte. «Quando ci si incontra su un piano di parità, tutti ne traggono beneficio», sottolinea il professore.

Per Viki Tönz l'esperienza al campo «move-on» ha superato ogni aspettativa: «A Nottwil ho trovato un'organizzazione eccellente, processi chiari e un'atmosfera straordinariamente familiare». Già nel prossimo semestre vivrà un altro cambio di prospettiva, questa volta con PluSport. **(kste)**



Immagini dal campo  
«move-on» 2025

+ [hslu.ch/medizintechnik](https://hslu.ch/medizintechnik) (in tedesco)



Viki Tönz sperimenta il tennis in carrozzina al campo sportivo «move-on».

© Tobias Lachner



**Messaggi di speranza: Noelle Balet (a sinistra) consegna le cartoline di Natale ad Andrea Neyerlin (FSP).**

## Un'iniziativa natalizia che tocca il cuore

**Sorpresa alle pazienti e ai pazienti del CSP: otto classi vallesane portano messaggi di solidarietà.**

Un momento carico di emozione, proprio sotto Natale: l'insegnante Noelle Balet ha consegnato alle pazienti e ai pazienti di Nottwil un pacco colmo di biglietti d'auguri, realizzati da otto classi del centro scolastico di Grône, in Vallese. Le allieve e gli allievi della Svizzera romanda hanno inviato messaggi di sostegno, coraggio e speranza, in un periodo in cui molte persone ricoverate si trovano lontane dalle proprie famiglie. I biglietti sono stati creati in classe, accompagnati da discussioni su temi come la disabilità, la resilienza e il valore della solidarietà.

L'insegnante conosce bene il Centro svizzero per paraplegici (CSP). Nel 2024 suo figlio è precipitato per ottanta metri da una scogliera e da allora vive con una lesione midollare. Per dieci mesi la famiglia gli è rimasta accanto a Nottwil. «Ogni giorno vivo la realtà, il coraggio

ma anche la solitudine delle pazienti e dei pazienti», racconta Noelle Balet. «Da madre e insegnante ho sentito l'importanza di trasformare questo periodo difficile in un gesto di solidarietà e condivisione.» E così ne è nata quest'iniziativa.

Le classi hanno accolto l'idea con entusiasmo. Sono orgogliose dell'impatto concreto che hanno generato, e nella scuola si è diffusa una vera e propria ondata di solidarietà. «Il progetto ha contribuito a rafforzare i valori umani dei nostri giovani e a stimolare riflessioni importanti su inclusione, diversità, rispetto e aiuto reciproco», spiega l'ideatrice. Questo gesto collettivo di solidarietà è stata un'esperienza significativa e arricchente per tutti. **(red, we)**

### Parola alla Presidente



#### Obiettivi lontani

Mi guardano e mi parlano. «Lasciatemi in pace», penso dal mio letto di terapia intensiva, muta come un pesce e ventilata. Io capisco tutto, ma nessuno capisce me. In questo momento, avere obiettivi è impensabile. Poi, finalmente, la liberazione: una valvola fonatoria mi restituisce la voce. E la dignità. Si aprono nuove prospettive; gli obiettivi tornano ad avere senso. Questi i pensieri che una paziente mi ha confidato.

#### ... concreti

Il nostro impegno nasce proprio da qui: sviluppare insieme alle persone con lesione midollare nuove prospettive e nuovi obiettivi, perché possano riprendere in mano la propria vita. Il 50° anniversario della Fondazione svizzera per paraplegici ci ha offerto l'occasione per ringraziarvi in quanto membri. Perché solo grazie al vostro sostegno possiamo trasformare gli obiettivi in realtà.

#### ... raggiunti

Grazie alla vostra fedeltà, abitazioni e veicoli vengono adattati, affinché le persone con lesione midollare possano raggiungere traguardi concreti: vivere in autonomia, svolgere un'attività professionale o abitare nella nuova ParaCasa di Zurigo, insieme a studenti coetanei. Ad agosto abbiamo inoltre compiuto un passo decisivo verso una maggiore equità delle opportunità, con l'adozione della Strategia nazionale per la lesione midollare. Grazie per sostenerci in questo percorso. E per aiutare le persone para e tetraplegiche a raggiungere i loro obiettivi.

**Heidi Hanselmann, presidente della Fondazione svizzera per paraplegici**



Per la prima volta di nuovo a casa: Fabian e Mirjam Schuler nel loro appartamento ad Alpthal (SZ).

# Quando casa non è ancora adatta(ta)

**Per le persone con lesione midollare, il ritorno nel proprio ambiente di vita non è affatto scontato: spesso sono necessari interventi di adeguamento per poter tornare a vivere a casa propria.**

## F

Fabian Schuler è emozionato. Oggi, per la prima volta dall'inizio della riabilitazione, torna a casa. Non per restarci, ma per capire se e come l'abitazione potrà adattarsi alla sua nuova quotidianità. Un'équipe multidisciplinare lo accompagna per valutare la situazione e individuare possibili interventi, con l'obiettivo di rendere l'ambiente domestico accessibile e funzionale. Il 32enne, guardaboschi di professione, non sa cosa lo attende, né come reagirà tornando nei luoghi della sua vita di prima.

Durante il viaggio dal Centro svizzero per paraplegici (CSP) verso Alpthal (SZ), sono molti gli interrogativi che gli affollano la mente. Il primo ostacolo arriva subito, in garage. La porta d'ingresso è troppo stretta: con la carrozzina non riesce a passare. Fuori nevica; dentro di lui cresce la delusione. «Non posso fare nulla», dice. «Ti lasciano davanti a casa e... non riesci più a entrarci.» È un momento duro.

Anche la rampa provvisoria installata dal fratello Mike nel vano scala va smontata: è troppo ripida per la carrozzina. Attraverso l'ingresso sul retro e con l'aiuto della sua ergoterapista, riesce infine a raggiungere l'appartamento al

primo piano. È allora che prende pienamente coscienza di quanto lavoro resti da fare prima di poter tornare a vivere nel proprio ambiente.

### **La situazione abitativa influisce sull'autonomia**

Sono trascorsi due mesi dall'incidente di motocross. «Fabian è sempre stato un motociclista prudente», racconta la moglie Mirjam. «Era il suo hobby e conosceva i suoi limiti.» Si erano sposati solo tre mesi prima dell'incidente. Pensavano di allargare la famiglia e di acquistare la casa dove vivono già da sei anni con il fratello di Fabian. L'incidente ha stravolto i progetti per quella che doveva diventare la loro casa familiare.

Al CSP di Nottwil, l'ergoterapista Miriam Ploner ha iniziato ad affrontare la questione della sistemazione abitativa con i coniugi già nelle prime settimane. «L'ambiente domestico influisce in modo decisivo sull'autonomia che una persona può raggiungere», spiega. Nei casi di paraplegia, la riabilitazione stazionaria dura in media quattro mesi. Gli interventi edilizi vanno quindi pianificati mentre le pazienti e i pazienti stanno ancora elaborando quanto acca-

duto. Molti pensano di tornare a casa camminando, come prima, senza limitazioni né ausili. Per questo la valutazione dell'abitazione può essere un passaggio emotivamente impegnativo, anche per i familiari.

«Cerchiamo di affrontare la questione con la massima delicatezza», sottolinea l'ergoterapista. «Ma dobbiamo anche capire quali interventi e quali ausili saranno indispensabili al momento della dimissione.» Quanto una casa sia davvero accessibile in carrozzina lo si capisce solo con un sopralluogo. Porte troppo strette, soglie tra le stanze, gradini, altezze scomode o impianti sanitari non adatti sono dettagli che passano altrimenti facilmente inosservati.

### **Una verifica punto per punto**

Fabian e Mirjam Schuler hanno avuto alcune settimane per prepararsi a questo momento. Anche loro, all'inizio, pensavano che non sarebbero stati necessari adattamenti, racconta Mirjam: «Ora però riusciamo ad accettarlo meglio, anche perché possiamo considerarla una soluzione valida per quando saremo anziani.» La coppia desidera

restare ad Alpthal: «Qui stiamo bene, c'è un bell'ambiente e riceviamo tanto sostegno».

All'odierno sopralluogo partecipano un architetto del Centro per costruire senza barriere (CSB) dell'Associazione svizzera dei paraplegici e un consulente della FCSMA, ente indipendente che valuta le soluzioni dal punto di vista dell'assicurazione invalidità (AI). A coordinare l'incontro è l'ergoterapista Miriam Ploner. Insieme al suo paziente, ai familiari e agli esperti passa in rassegna ogni aspetto dell'abitazione.

Tutti gli ambienti vengono esaminati uno per uno, seguendo una checklist. La verifica riguarda anche il raggio di azione di Fabian: aprire le porte, superare una soglia, sollevare un pentolino dal fornello, aprire un cassetto, manovrare la carrozzina. Le opzioni vengono discusse, scartate, riconsiderate. Non tutte sono finanziabili: il consulente FCSMA segnala che l'AI non coprirebbe i costi di alcuni interventi proposti.

#### Per l'AI la priorità sono i costi

«Semplici e adeguati»: così devono essere gli interventi di ristrutturazione

per l'assicurazione sociale, il che implica spesso dover scegliere. Serve davvero una porta d'ingresso più larga, in modo che anche Fabian possa raggiungere la bucalettere e non solo sua moglie? O è invece meglio rendere accessibile il garage con una rampa? In cucina occorrono superfici di lavoro accessibili in carrozzina, considerato che Fabian lavora fuori casa e non fa il casalingo? Per il paziente è una situazione molto delicata: qui non si tratta di realizzare la casa dei sogni, ma di trovare soluzioni pratiche. Per l'AI, il criterio fondamentale resta il costo.

A preoccupare maggiormente Fabian e Mirjam è il vano scala troppo stretto. Il consulente FCSMA propone l'installazione di un montascale a soffitto con una piattaforma sospesa simile a una seggiovia, che consentirebbe di raggiungere il primo piano. Il secondo piano, che la giovane coppia vorrebbe ristrutturare in vista della famiglia, resterebbe però escluso. Per entrambi la situazione è chiara: serve un ascensore che colleghi tutti i livelli della casa, anche se la copertura finanziaria non è ancora garantita.



**«Quando possibile, cerchiamo sempre una soluzione di ristrutturazione accettabile.»**

**Joseph Hofstetter,  
direttore FSP**

#### «La nostra rapidità fa la differenza»

Anche per l'aiuto diretto della Fondazione le soluzioni abitative sono un tema centrale e oneroso. Molte delle richieste provengono da persone anziane che non hanno più diritto alle prestazioni dell'AI, spiega il direttore della FSP, Joseph Hofstetter: «Se una lesione midollare insorge dopo il pensionamento, nessuna assicurazione sociale copre i costi. In questi casi interviene la Fondazione, affinché le persone colpite possano tornare nel loro ambiente abituale».

Per chi è in età AI, la FSP anticipa le spese, consentendo di avviare i lavori già durante il ricovero in clinica. Altrimenti, l'attesa della decisione dell'AI durerebbe circa sei mesi. «La nostra rapidità fa la differenza», dichiara il direttore. «Guido A. Zäch, fondatore della FSP, ha introdotto precocemente il

### Centro per costruire senza barriere (CSB)

Il CSB è la divisione specializzata dell'Associazione svizzera dei paraplegici che si occupa della progettazione e realizzazione di soluzioni abitative e lavorative prive di barriere per persone con disabilità fisiche. Un'équipe esperta accompagna ogni progetto in tutte le sue fasi, dalla consulenza edilizia gratuita alla progettazione, fino alla direzione dei lavori e alla consegna finale. Lo studio di architettura collabora a stretto contatto con il Gruppo svizzero per paraplegici e si impegna attivamente, nel settore e presso le autorità, per promuovere una cultura dell'edilizia senza barriere.

+ spv.ch



**A sinistra: l'ergoterapista Miriam Ploner e Mike Schuler trasportano il paziente al primo piano. In alto: le soglie delle porte e le dimensioni del bagno si rivelano ostacoli insormontabili.**



Centro per costruire senza barriere e il modello di prefinanziamento. La Fondazione fa però sempre in modo di recuperare gli importi anticipati presso i principali enti assicurativi.» In caso di controversie, intervengono gli avvocati del Gruppo, per garantire che le persone interessate ottengano quanto spetta loro per legge.

Le richieste più costose vengono esaminate da una commissione composta dal Consiglio di fondazione, da esperti di edilizia e da persone che utilizzano la carrozzina. Ogni intervento finanziato deve essere ragionevole e offrire una soluzione duratura. «Quando possibile,

cerchiamo sempre una soluzione di ristrutturazione accettabile», conclude il direttore della Fondazione. «Ma in alcuni casi la soluzione migliore è trasferirsi in un'abitazione già priva di barriere.»

#### **Serve un lavoro di squadra**

Le nuove costruzioni richiedono meno adattamenti: ma può essere questo un motivo valido perché un'intera famiglia debba lasciare il proprio ambiente? Ci vuole grande sensibilità. Un ruolo centrale lo svolge la Consulenza sociale, inserita nell'équipe interprofessionale. Il suo compito è individuare una solu-

zione abitativa adeguata per la fase successiva al ricovero: a casa, in un nuovo appartamento, in una sistemazione transitoria o in un istituto.

«È importante che chi lascia la clinica abbia una soluzione idonea», spiega Silvia Lötscher, responsabile della Consulenza sociale. «Dopo aver esaminato l'abitazione, ci confrontiamo con l'ergoterapia e, sulla base della stima dei costi del Centro per costruire senza barriere, discutiamo con pazienti e familiari come procedere.»

L'équipe della Consulenza sociale, composta da 16 persone, si occupa delle richieste alla Fondazione, dell'iscrizione



**Metro alla mano: l'architetto Philipp Pfäffli (CSB) discute con l'ergoterapista Miriam Ploner (CSP) le possibili soluzioni per l'accesso al garage.**



**«È importante che chi lascia la clinica disponga di una sistemazione idonea per la vita quotidiana.»**

**Silvia Lötscher, responsabile della Consulenza sociale**

all'AI e offre supporto nella ricerca di un nuovo alloggio. Rientra tra le sue responsabilità anche l'organizzazione dell'assistenza e delle cure a domicilio. «Il compito è complesso», sottolinea Silvia Lötscher. «Per accompagnare una persona nel ritorno alla vita quotidiana, serve il contributo dell'intera équipe di cura, con competenze diverse e complementari.»

#### **«È come una rinascita»**

Dopo il sopralluogo ad Alpthal, Fabian e Mirjam Schuler attendono ora il rapporto della consulenza edilizia del CSB, con il relativo preventivo. I due mettono in conto interventi importanti, come l'installazione di un ascensore verticale, che richiede un'autorizzazione edilizia. Per il periodo transitorio, un amico ha offerto loro il suo nuovo appartamento appena ultimato, rinviando il proprio trasferimento: un esempio concreto di solidarietà. Loro preferiscono però non pesare su di lui e probabilmente prenderanno in affitto un monolocale in paese. «L'incidente ci ha uniti ancora di più», constata Mirjam. «Tutti aiutano

come possono.» Un sostegno che si sente non solo in famiglia, ma in tutto il villaggio.

I due sono particolarmente grati per l'assistenza ricevuta dalla Consulenza sociale e dall'Ergoterapia, che hanno alleggerito molti fardelli e mostrato come raggiungere una certa autonomia anche in una sistemazione provvisoria. Mirjam ringrazia anche tutte le specialiste e gli specialisti dell'équipe interprofessionale: «Al CSP anche i familiari si sentono seguiti e sostenuti».

Per la giovane coppia è una fase segnata da molte incertezze: la salute, i lavori di ristrutturazione, il finanziamento, il futuro professionale. «È come una rinascita», afferma Fabian. «Bisogna guardare avanti e trarre il meglio dalla situazione. Senza mai arrendersi.»

**(kste/kohs)**

# «Anche gli anziani potrebbero vivere a casa più a lungo»

**Il Centro per costruire senza barriere (CSB) dell'Associazione svizzera dei paraplegici aiuta le persone mielose a realizzare soluzioni abitative su misura: dalla progettazione architettonica alla direzione dei lavori, fino alla consegna.**

## **Felix Schärer, quali sono le principali sfide negli interventi di ristrutturazione?**

Le difficoltà riguardano spesso l'accesso all'edificio e i collegamenti tra più piani in assenza di un ascensore. Ma sono problematici anche gli spazi ridotti, nei quali è impossibile installare un bagno accessibile, oppure l'accesso a balconi e terrazze. A questi si aggiungono numerosi dettagli, come porte troppo strette o apparecchi posizionati in modo poco funzionale.

## **Anche gli edifici sono molto diversi tra loro.**

Abbiamo a che fare con una grande varietà di casi: da immobili del tutto inadatti ad appartamenti già privi di soglie e facilmente accessibili. Serve una certa esperienza per valutare correttamente la situazione.

## **E come intervenite quando la situazione è particolarmente complessa?**

Dal punto di vista tecnico una soluzione esiste quasi sempre, ma deve essere proporzionata ai bisogni reali. Un fattore decisivo è il livello della lesione: una persona sportiva con una paraplegia non è paragonabile a una persona tetraplegica in carrozzina elettrica, che è in grado di muovere solo la testa. Garantire a quest'ultima un minimo di autonomia tra le mura domestiche è una vera sfida.

## **E il tutto deve avvenire in tempi rapidi.**

Quando possibile, cerchiamo di fare in modo che l'abitazione sia in gran parte pronta alla conclusione della riabilitazione. Alcuni elementi, come montascale o ascensori, richiedono però tempi di consegna o autorizzazioni che possono rallentare i lavori. Cerchiamo comunque soluzioni che evitino lunghe sistemazioni provvisorie.

## **Durante i sopralluoghi entrano in gioco anche aspetti psicologici?**

Queste valutazioni sono spesso accompagnate da forti emozioni, anche per i familiari. È necessario iniziare a riflettere sulla futura sistemazione abitativa già nelle prime fasi della riabilitazione, ma per alcune persone è troppo presto: devono ancora elaborare quanto accaduto e, talvolta, coltivano la speranza di poter tornare a camminare. Allo stesso tempo, però, i lavori non possono essere ritardati. Serve quindi molto tatto.

## **Soprattutto quando pervengono i primi preventivi.**

Quando si discutono le diverse varianti, è richiesta molta sensibilità anche da parte di chi rappresenta il punto di vista dell'assicurazione invalidità. La decisione definitiva sul finan-



**Felix Schärer, responsabile di settore Centro per costruire senza barriere (CSB) dell'Associazione svizzera dei paraplegici**

ziamento spetta infatti all'AI, in base al principio «semplice e adeguato». Grazie al sostegno della Fondazione svizzera per paraplegici, il CSB può privilegiare soluzioni sostenibili, senza limitarsi ai criteri di pura economicità dell'AI.

## **Spesso sono necessari anche ricorsi.**

La pressione degli enti assicurativi sugli adeguamenti edilizi è aumentata notevolmente: per questo è importante che le persone a cui vengono ridotti o negati i contributi possano contare sul supporto del Servizio giuridico dell'Associazione svizzera dei paraplegici.

## **Lei cosa si aspetta dal settore immobiliare?**

I principi dell'architettura adattabile dovrebbero diventare uno standard nelle costruzioni, così si eviterebbero fin dall'inizio costi inutili a carico della collettività. A beneficiarne non sarebbero solo le persone mielose: anche molte persone anziane potrebbero vivere più a lungo a casa propria. Di fronte all'evoluzione demografica, è imperativo ripensare il modo di costruire.

## **Che cosa la appassiona di questo lavoro?**

Sviluppiamo soluzioni che migliorano la qualità di vita e permettono di partecipare a una vita sociale senza barriere. È un'attività che dà senso al nostro impegno, ripagato da una grande riconoscenza. Cosa si può desiderare di più? **(kste/najo)**

# Interventi comuni

Per le persone con lesione midollare, anche piccoli dettagli possono diventare grandi ostacoli.

## La cucina

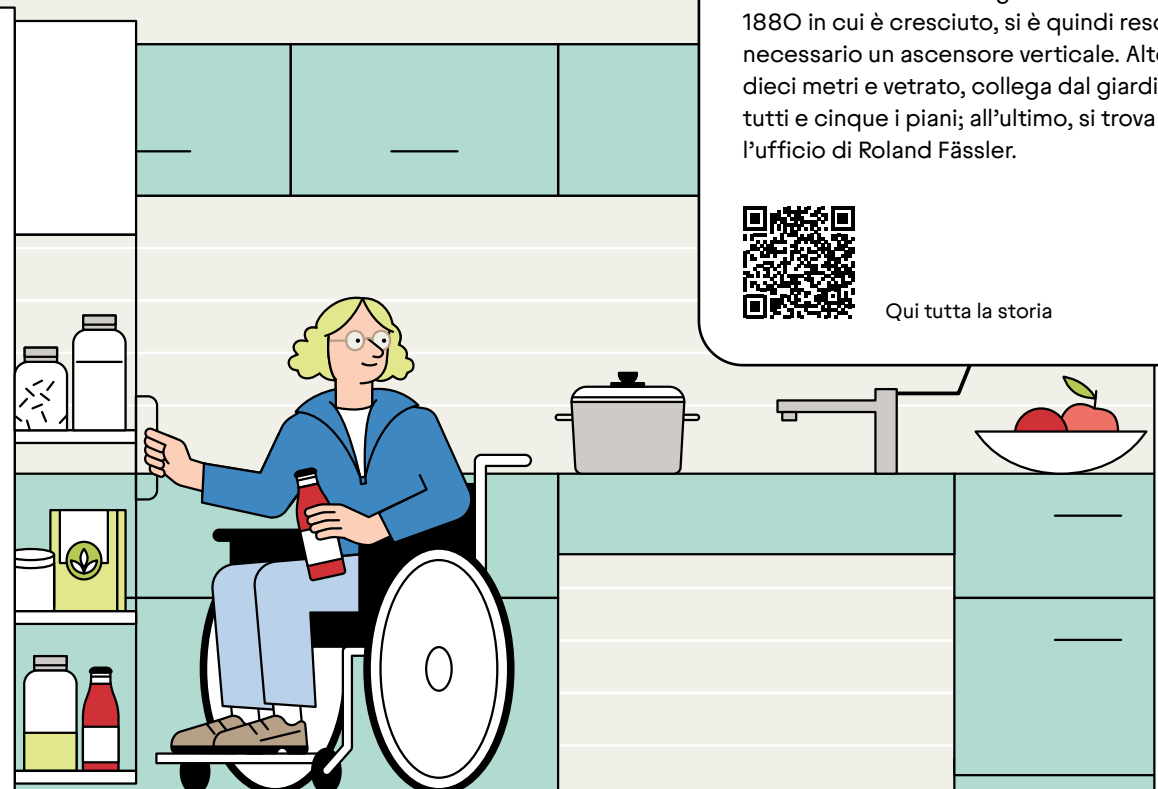
In cucina sono importanti l'accessibilità e lo spazio di manovra per la carrozzina. Piano cottura e lavello devono poter essere utilizzati da seduti; cassetti, frigorifero e forno devono aprirsi lateralmente. Utili anche i mobili estraibili e una postazione di lavoro ergonomica, poiché tutte le attività si svolgono da seduti. Le armature vanno adattate e il piano di lavoro deve permettere di spostare pentole calde senza rischio di ustioni. I pensili in alto sono poco accessibili.

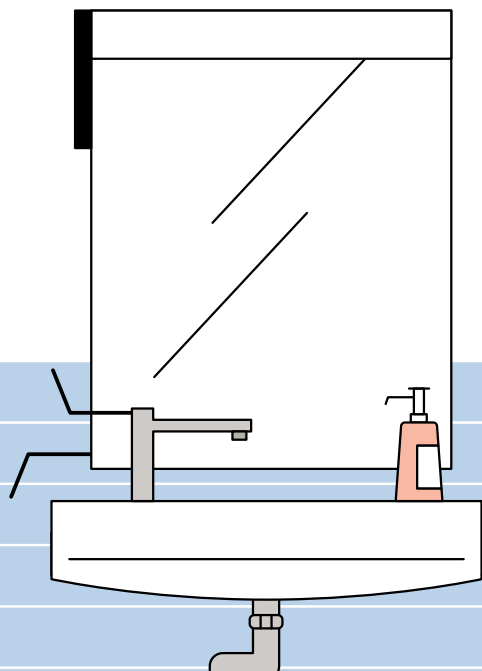
## L'ascensore verticale

Un incidente sugli sci ha reso tetraplegico Roland Fässler di Wädenswil (ZH). Le dimensioni dell'edificio non consentono l'installazione di un montascale a rampa o a soffitto. Per poter continuare a vivere nella casa multigenerazionale del 1880 in cui è cresciuto, si è quindi reso necessario un ascensore verticale. Alto dieci metri e vetrato, collega dal giardino tutti e cinque i piani; all'ultimo, si trova l'ufficio di Roland Fässler.



Qui tutta la storia



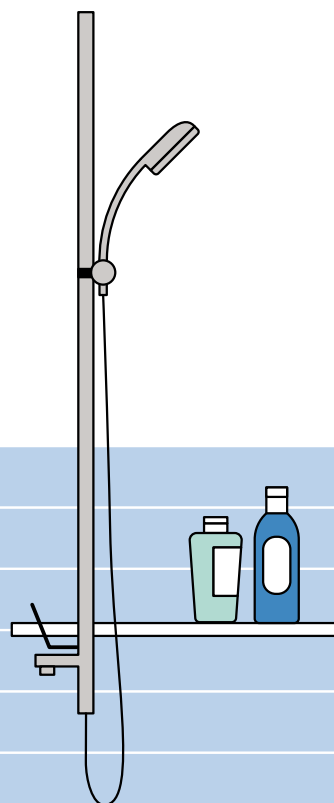


## Il bagno

La ristrutturazione del bagno comprende una doccia senza barriere, un lavabo accessibile in carrozzina, un WC adattato e diversi maniglioni di sostegno. A questi si aggiungono uno specchio inclinabile, la carrozzina per doccia, rubinetterie utilizzabili con una sola mano e, negli edifici più datati, porte più larghe. Nel video Christian Roth racconta che, per l'adattamento del suo loft a Wald (ZH), «le possibilità erano limitate». Per il tetraplegico è stata comunque trovata una soluzione funzionale che risponde alle sue esigenze.



Qui il video (in tedesco)



## L'ingresso

I principali ostacoli all'entrata sono scale, soglie, porte strette o spazi di manovra ridotti. Singoli gradini si possono superare con rampe, per scale più alte serve un montascale. Un sistema di automazione consente di aprire e chiudere le porte con telecomando o smartphone. Maniglie, citofoni, spioncini, vani porta e interruttori vanno adattati alle esigenze individuali.



# Il telecomando universale per l'appartamento

**Martin Hailer vive a casa in gran parte in autonomia. Un sofisticato sistema di controllo ambientale gli consente di gestire la sua abitazione senza dipendere da nessuno.**

## È

È un giorno di dicembre e Martin Hailer lavora concentratissimo al computer. Quando distoglie lo sguardo dallo schermo, si accorge con sorpresa che fuori è già calato il buio. Un clic sull'icona giusta e l'appartamento si illumina. «In autunno capitava spesso di ritrovarmi al buio nel tardo pomeriggio», racconta il 45enne. «A mezzogiorno non mi veniva quasi mai in mente di chiedere alla mia assistente di accendere la luce per tempo.» Oggi, dalla sua carrozzina, controlla molti aspetti della vita domestica grazie a un sistema di controllo ambientale: porte, telefono, luci, tapparelle, televisore e lettore DVD.

Martin Hailer è nato con un'atrofia muscolare spinale, una malattia genetica che colpisce nervi e muscoli. Da oltre dieci anni vive con assistenza personale a Rothenburg (LU), insieme alla compagna e al gatto Zorro. Laureato in traduzione e interpretazione, oggi si dedica soprattutto alla scrittura: tiene letture tratte dal suo libro «Was guckst du so behindert?» pubblicato nel 2012 («Perché mi guardi storto?», inedito in italiano, n.d.t.) e incontra classi scolastiche per raccontare com'è la vita con una disabilità.

### Infanzia senza barriere

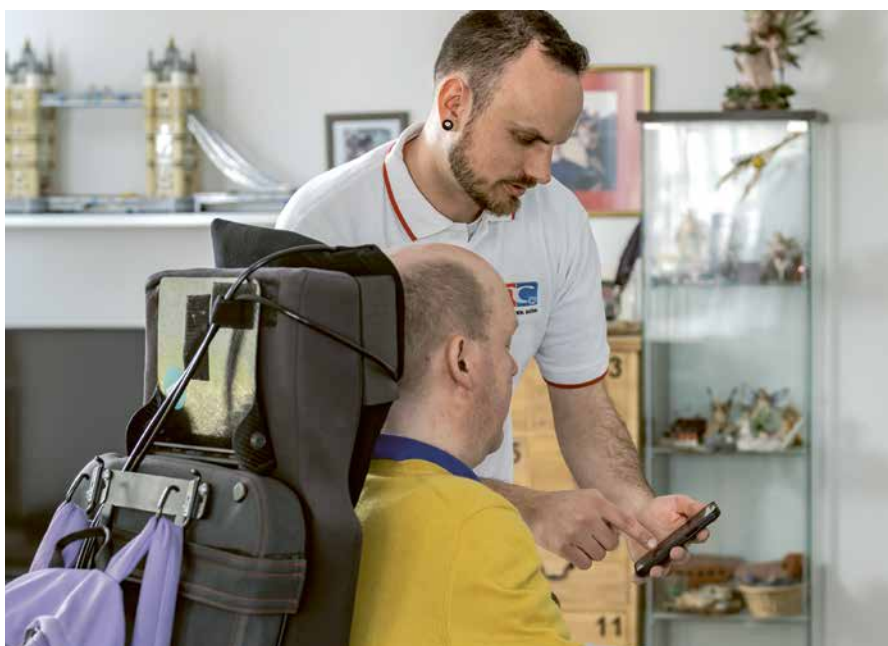
A sei anni riceve la sua prima carrozzina elettrica. «Sono sempre stato circondato da bambini senza disabilità, ma non mi sono mai sentito davvero di-

verso», racconta. Anche nelle situazioni in cui la malattia è impossibile da ignorare, difficilmente si lascia fermare: «Se qualcosa per me era impossibile, trovavo comunque un modo per partecipare: facevo l'arbitro o il commentatore».

Da adolescente prende piena coscienza di tutto ciò a cui dovrà rinunciare. Fatica ad accettare la sua disabilità e si ribella a qualsiasi cosa gliela ricordi: i nuovi ausili o la fisioterapia, ad esempio. Durante un campo estivo, con-

frontandosi con altre persone nella sua stessa condizione, impara ad accettare i suoi limiti fisici.

La malattia avanza lentamente, ma a intervalli di qualche anno presenta il conto. Un tempo riusciva a mangiare da solo o a scrivere a mano; oggi non più. La forza e la funzionalità delle sue mani sono ormai molto limitate. Per questo dipende dagli ausili. Per spostarsi dalla carrozzina al letto usa un sollevatore e per fare la doccia una carrozzina impermeabile senza componenti elettronici.



**Il consulente Elia Di Grassi (AC) spiega l'utilizzo pratico del sistema.**



**Grazie a un sistema di controllo dell'ambiente, Martin Hailer può lavorare in autonomia da casa.**

Quando si rende necessario un nuovo ausilio, è sempre un passaggio doloroso: «Significa che ho perso definitivamente un'altra capacità».

### **Una qualità di vita inattesa**

La sua compagna lavora all'Ospedale cantonale di Lucerna e, di conseguenza, Martin Hailer trascorre spesso molte ore da solo. Quando inizia a sentirsi sempre meno autonomo tra le mura domestiche, contatta Active Communication (AC), una società affiliata della Fondazione svizzera per paraplegici. Vuole valutare un nuovo sistema di controllo ambientale: con l'installazione precedente non riesce più a usare il telefono e solo nelle giornate migliori riesce ad aprire la porta a chi lo viene a trovare. Chiedere aiuto non è nelle sue corde: non vuole pesare su chi gli sta accanto.

Le possibilità offerte dalle tecnologie più recenti lo entusiasmano: «Il consulente di Active Communication mi ha mostrato soluzioni che non solo risol-

vono i problemi, ma permettono una qualità di vita che non mi aspettavo». Il suo sistema domotico Loxone, ad esempio, può essere gestito sia con un clic del mouse sia tramite comandi vocali. Quando Martin Hailer non è al computer, continua ad avere tutto sotto controllo grazie alla voce: «Il sistema mi dà la sicurezza di poter chiamare aiuto in qualsiasi momento o di far entrare le persone che mi assistono».

### **«Anche la relazione ne beneficia»**

Il sistema di controllo ambientale è una sorta di telecomando universale per tutto ciò che lo circonda in casa. Quando si presenta una nuova esigenza o un problema tecnico, Active Communication lo assiste direttamente a domicilio. L'autore e traduttore ha un obiettivo chiaro: «Condurre una vita il più normale possibile, dove per normale intendo senza vincoli e senza fardelli».

Il contributo assistenziale dell'AI gli consente di organizzare in autonomia le

cure di cui ha bisogno, grazie al supporto di una rete di assistenti. Il nuovo sistema di controllo ambientale, intanto, è diventato un elemento chiave della sua quotidianità: «Un tempo dipendevo dalla mia compagna per molte cose che ora posso fare da solo. Sembrerà una sciocchezza, ma per la nostra relazione significa molto che non debba essere sempre lei a uscire da sotto le coperte per spegnere la luce. Adesso posso farlo anch'io. Semplicemente con la voce». (red/baad)

[+ paraplegie.ch/hailer](https://paraplegie.ch/hailer) (in tedesco)

# «Offriamo alternative alle funzioni corporee perdute»

**Active Communication, un'organizzazione del Gruppo svizzero per paraplegici, offre tecnologie che permettono alle persone con disabilità di vivere in modo autodeterminato e senza barriere a casa propria.**

## **Florian Blattner, su quali aspetti vi concentrate per quanto riguarda l'abitazione?**

Nella consulenza edilizia analizziamo quali capacità motorie sono presenti e in quali ambiti le persone con limitazioni fisiche necessitano di un supporto. I temi più ricorrenti sono l'apertura di porte e finestre, l'accensione delle luci, il comando delle tapparelle, la regolazione del letto, l'uso di dispositivi elettronici o dell'ascensore. I nostri sistemi permettono di gestire tutto ciò che è necessario quando una mano non riesce più ad azionare un interruttore o una maniglia.

## **Come procedete concretamente?**

Al centro ci sono sempre le esigenze individuali della clientela. Presentiamo le possibili soluzioni e, a seconda della situazione, anche opzioni alternative. Il percorso comprende diverse fasi di consulenza e coinvolge anche specialiste e specialisti di Nottwil, il Centro per costruire senza barriere di Muhlen (AG) e partner locali.

## **Vi occupate quindi anche del collegamento con l'impianto tecnico?**

Siamo specializzati nelle interfacce tra essere umano e tecnologia, con l'obiettivo di garantire la massima autonomia possibile nell'ambiente domestico. Per esempio, quando una persona riesce ancora a toccare uno schermo con un dito, utilizziamo lo smartphone come collegamento all'impianto che consente di aprire la porta. Nei casi di tetraplegia grave impieghiamo dispositivi specifici, azionabili con la testa o tramite joystick a mento, nonché sistemi di controllo oculare.

## **E fate in modo che tutto ciò che serve possa essere comandato a distanza?**

Sì. Valutiamo quali funzioni devono essere affidabili al cento per cento e dove, invece, possono bastare soluzioni più semplici, come il controllo vocale tramite smartphone, anche in combinazione con le app per la domotica più diffuse, per esempio quelle di Google o Apple. Utilizziamo tutti i sistemi disponibili per creare la soluzione ottimale per ogni singola persona.

## **Quali sono le tendenze attuali?**

Una di queste è l'automazione basata sulla posizione: il sistema riconosce dove si trova la persona e reagisce di conse-

guenza, aprendo la porta al momento giusto o regolando l'illuminazione. I sistemi domotici intelligenti imparano ad adattare l'ambiente al comportamento degli utenti. Funzioni di questo tipo faranno sempre più parte della quotidianità.

## **Vi occupate anche delle questioni di finanziamento?**

È uno degli aspetti più complessi. L'assicurazione invalidità finanzia solo soluzioni «semplici e adeguate». Una volta raggiunta l'età AVS, però, l'AI non è più competente: in questi casi servono fondi privati o il sostegno di fondazioni. Spesso la vera sfida non è tecnica, ma riuscire a garantire il finanziamento e a coordinare tutti i partner coinvolti.

## **Cosa la appassiona di questo lavoro?**

La combinazione tra il rapporto umano e la tecnologia: portiamo a casa delle persone mielese soluzioni che compensano funzioni corporee perdute. La gratitudine che riceviamo è enorme. E il modo in cui queste persone affrontano il proprio destino mi tocca profondamente ed è fonte di grande motivazione. (kste)



**Florian Blattner, responsabile Forniture di ausili tecnici, Active Communication**



# Invito all'Assemblea dei soci UdS

Mercoledì, 29 aprile 2026, ore 18  
Aula del Centro svizzero per paraplegici,  
Nottwil



## Trattande

1. Saluto di apertura di Heinz Frei, presidente dell'Unione dei sostenitori
2. Approvazione del protocollo dell'Assemblea dei soci del 30 aprile 2025<sup>1)</sup>
3. Rendiconto annuale del Presidente
4. Informazioni della Fondazione svizzera per paraplegici (FSP),  
Heidi Hanselmann, presidente FSP
5. Approvazione del Conto annuale 2025<sup>1)</sup>
6. Mozioni<sup>2)</sup>
7. Nomina dell'Organo di controllo
8. Informazioni
9. Varie

<sup>1)</sup> A partire dal 31 marzo 2026 il Protocollo 2025 e il Conto annuale 2025 saranno disponibili su [paraplegie.ch/Jahresbericht-GoeV](http://paraplegie.ch/Jahresbericht-GoeV) o potranno essere richiesti in forma cartacea presso: Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil.

<sup>2)</sup> Le mozioni all'Assemblea dei soci vanno inviate entro il 9 aprile 2026 a: Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil oppure a [sps.sec@paraplegie.ch](mailto:sps.sec@paraplegie.ch). Fa fede la data del timbro postale o dell'invio per posta elettronica con conferma di lettura messaggio.



[paraplegie.ch/  
assembleadeisoci](http://paraplegie.ch/assembleadeisoci)



## Tagliando d'iscrizione all'Assemblea dei soci 2026

Intendo partecipare all'Assemblea dei soci

Cognome

Nome

Via

NPA / Luogo

N. membro

Telefono

Voglia cortesemente inviare il tagliando d'iscrizione a: Unione dei sostenitori della Fondazione svizzera per paraplegici, Service Center, Guido A. Zäch Strasse 6, 6207 Nottwil

Iscrizione online: [paraplegie.ch/assembleadeisoci](http://paraplegie.ch/assembleadeisoci)

# Un luogo di ispirazione

**A Zurigo è nata la prima ParaCasa inclusiva della Svizzera, una comunità abitativa dove persone in carrozzina vivono fianco a fianco di studenti del Politecnico, che fanno confluire le proprie esperienze quotidiane in progetti di ricerca.**

**I** tre giovani si danno visibilmente da fare. Per la prima volta provano a preparare il sushi in casa... e non risparmiano le battute. «Sembra una pista da sci», commenta Delia Guggenheim mentre osserva Jan Karabowicz ricoprire di riso un foglio di alga. «La prossima volta meglio una raclette...»

Attorno al tavolo della cucina l'atmosfera è allegra e, a prima vista, nulla distingue questa scena da quella di qualunque convivenza tra coinquilini. Eppure, qui prende forma un'esperienza abitativa unica nel suo genere in Svizzera: nell'estate del 2025, è infatti nata a Zurigo la prima comunità abitativa inclusiva. La cosiddetta ParaCasa raduna sotto lo stesso tetto persone in sedia a rotelle, come Delia Guggenheim, che ha una paraplegia, e studenti del Politecnico federale di Zurigo, come Jan Karabowicz. L'appartamento, situato nel quartiere di Seefeld, dispone di dodici camere da letto e sette bagni in un ambiente completamente privo di barriere.

## La sensibilizzazione inizia a casa

Il progetto, avviato dal Centro svizzero per paraplegici, persegue due obiettivi. Da un lato amplia l'offerta di ParaCasa, già affermata nella Svizzera centrale, rendendola accessibile anche a persone della Svizzera orientale; dall'altro offre agli studenti spunti che nascono dalla convivenza quotidiana e confluiscono in futuri progetti di ricerca. La sensibi-

lizzazione è un elemento centrale: conoscere meglio le esigenze delle persone para e tetraplegiche aiuta a sviluppare nuove idee per ausili.

L'appartamento di Zurigo vuole essere un luogo di ispirazione e inclusione vissuta. Qui i coinquilini traggono beneficio reciproco, cucinano insieme due volte alla settimana, condividono i pasti e si aiutano a vicenda. «Apprezzo soprattutto sapere che nella stanza accanto c'è qualcuno a cui posso chiedere aiuto. Basta bussare», racconta Delia Guggenheim.

A fine marzo 2025, mentre si allenava in bici da corsa, un'auto l'ha investita da dietro. Da allora l'atleta di resistenza ha una paraplegia. Durante i sei mesi di riabilitazione nella Clinica universitaria Balgrist di Zurigo, si è posta una domanda decisiva: dove vivere dopo la dimissione? L'appartamento della madre, a Zumikon (ZH), avrebbe richiesto importanti interventi di adeguamento strutturale.

## I dubbi sono ormai svaniti

Tra le opzioni c'era la ParaCasa di Zurigo, dove le persone mielolese possono vivere per un massimo di tre anni. In questo periodo seguono un percorso di apprendimento domestico che le aiuta a gestire in autonomia la vita quotidiana. All'inizio, la studentessa di psicologia era scettica: «Non sono un tipo da convivenza. Non conoscevo gli altri

**«I primi riscontri lo confermano: vale la pena impegnarsi a fondo.»**

**Regula Isenring-Butz,  
responsabile ParaCasa Zurigo**



**Sushi, prova superata: Regula Isenring-Butz (a destra) con Delia Guggenheim a cena nell'appartamento condiviso.**

coinquilini e non sapevo cosa aspettarmi». In mancanza di alternative valide, ha comunque deciso di provarci.

Oggi quei dubbi appartengono al passato: «La convivenza funziona bene, il clima è sereno e collaborativo». Per certi versi, aggiunge, è come una lunga gita scolastica. «Ed è bello avere sempre qualcuno attorno.»

Durante il percorso di apprendimento domestico, la 23enne impara a gestire la propria disabilità fisica. «Faccio pratica sul campo», spiega. «Acquisisco competenze che mi saranno utili quando andrò a vivere da sola.»

### **Maggiore fiducia in sé**

La vita quotidiana in questo gruppo eterogeneo ha un effetto positivo sulla sua autostima. All'inizio si sentiva ancora insicura nel muoversi in carrozzina nella quotidianità; dopo alcune settimane, però, ha trovato il suo equilibrio e ha acquisito molta più autonomia. Definisce la ParaCasa di Zurigo un «ambiente ideale per fare esperienza». Dal

confronto con le colleghe e i colleghi del Politecnico spera che si compiano progressi nell'integrazione: «Ad esempio, un futuro architetto dovrebbe pensare non solo alle scale quando progetta una casa, ma anche a una rampa o a un ascensore».

In effetti, la convivenza contribuisce a rafforzare la consapevolezza dei temi legati alla lesione midollare. «Prima non facevo quasi caso all'accessibilità. Ora sì.», racconta lo studente di fisica Jan Karabowicz. Esperienze simili le vive anche Amelie Grossmann, futura specialista in tecnologie della salute: «Oggi noto molto di più le barriere. Davanti alle scale mi chiedo spesso perché non si sia pensato anche alle persone in carrozzina. Davvero non c'erano altre soluzioni?»

### **Un impegno che ripaga**

Il progetto zurighese è partito sotto i migliori auspici. Oltre alla Fondazione svizzera per paraplegici, anche la Fondazione Nina L. Kummerfeldt ha soste-

nuto l'avvio con 150 000 franchi. Inoltre, 26 collaboratrici e collaboratori di IKEA hanno aiutato ad assemblare letti e armadi e ad appendere quadri. La comunità abitativa è coordinata da Regula Isenring-Butz insieme a un piccolo team. «I primi riscontri lo confermano: vale la pena impegnarsi a fondo», afferma, «la ParaCasa inclusiva ha tutte le carte in regola per diventare una storia di successo».

Entro l'estate del 2026 l'attività dovrebbe entrare a pieno regime. L'obiettivo è chiaro: poter annunciare che la ParaCasa di Zurigo è al completo. **(pmb)**

# Autonomia a portata di mento

**Gion Stiffler ha una grave tetraplegia dovuta a un disturbo circolatorio del midollo spinale. Il 43enne di Trimmis, nei Grigioni, affronta la situazione con pragmatismo – e una buona dose di ironia.**

## S

Sembrava una giornata qualsiasi. Prima di recarsi al lavoro, Gion Stiffler si ferma alla stazione di servizio di Bad Ragaz (GR) e inserisce la carta di credito nel lettore carte, quand'ecco che accade una cosa inquietante. La schiena è pervasa da uno strano dolore e per un attimo tutto sembra avvolto nell'oscurità. Si rende conto che qualcosa non va, ma cerca di non pensarci: passerà. Dopo tutto il lavoro chiama. Ma anziché entrare in servizio, quel 28 agosto 2014 si ritroverà a lottare per la sua vita.

Torna di corsa alla sua auto, il braccio destro pesante come il piombo e ora anche un fastidioso intorpidimento alle gambe. «Questo è quanto», racconta il 43enne, seduto al tavolo del suo appartamento di Trimmis (GR). È successo così, senza preavviso.

Originario dei Grigioni e di formazione meccanico d'auto, ama i motori e la velocità. Autista di camion e meccanico per il team di Formula 1 Sauber, va spesso in Spagna e il suo cuore batte per le corse automobilistiche. Nel 2009 completa la formazione da macchinista e viene assunto dalle Ferrovie retiche; la sua tratta preferita è Coira-Disentis.

### **Il sogno: luna di miele alle Mauritius**

Gion Stiffler ama il suo lavoro, ma prima della pensione vuole vedere e sperimen-

mentare altro. È alla ricerca di una nuova sfida che gli offra più varietà, per questo presenta domanda alla scuola di polizia. Supera il test attitudinale, la sua nuova carriera avrebbe dovuto iniziare nel 2015.

Le aspettative professionali sono rosee ed è felice anche nella vita privata. Il 26 luglio 2014 sposa Manuela a Scuol. I due hanno desideri e progetti, sognano dei figli, immaginano una vita quotidiana serena e, per iniziare la loro nuova vita come coppia sposata, vogliono godersi una vacanza alle Mauritius. Il salvadanaio è pieno grazie al contributo degli invitati al matrimonio.

Ma i loro sogni si infrangono 33 giorni più tardi alla stazione di servizio di Bad Ragaz. Gion descrive in dettaglio cosa è accaduto in quei minuti e in quelle ore. Il trauma gli si è impresso nella memoria in modo indelebile. «Quel maledetto giorno», racconta, «non lo dimenticherò mai».

### **La dashcam registra tutto**

Le condizioni di Gion peggiorano rapidamente. Deve raggiungere in qualche modo il medico di famiglia a Malans e sceglie d'istinto la strada cantonale, perché l'autostrada gli sembra troppo pericolosa. La dashcam registra le sue emozioni. È terrorizzato e disperato, sbraita perché un automobilista davanti a lui è

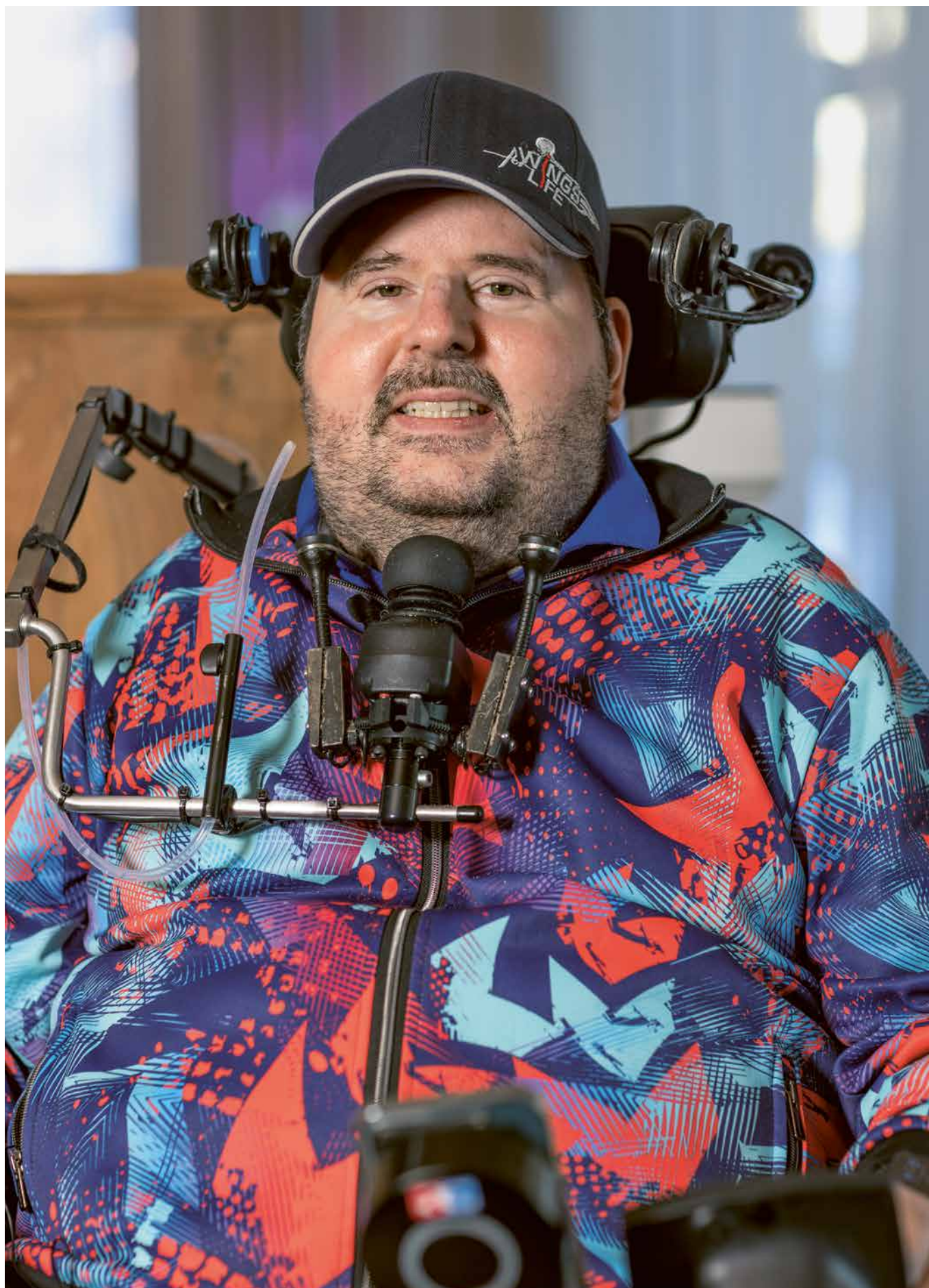
troppo lento. Tutto questo lo vedrà nel video, che non avrà il coraggio di guardare una seconda volta.

I pochi minuti da Bad Ragaz a Malans sembrano non finire mai. Quando finalmente arriva, subisce un duro colpo: lo studio è chiuso, il medico è in vacanza. Ormai Gion Stiffler riesce a malapena a muoversi al volante. Chiama il 144 e descrive la sua drammatica situazione di paralisi di tutti gli arti. Poi chiama il datore di lavoro: «Dovete mandare qualcun altro sul mio treno».

Le ultime forze lo abbandonano; il cellulare gli cade di mano, sente la sirena dell'ambulanza, fa sempre più fatica a respirare e ha paura di soffocare. In preda al panico, grida aiuto.

### **Le ultime parole prima del black-out**

Nel tragitto verso l'Ospedale cantonale di Coira è ancora cosciente. Ricorda vagamente una domanda del medico d'urgenza, che gli suona come una brutta battuta: «Ha assunto droghe?». Scuote la testa. Nella sala d'emergenza, sente una voce che gli chiede di trattenere il respiro durante una tomografia computerizzata. Trattenere il respiro, nelle sue condizioni? Riesce a malapena a pronunciare una frase: «Le sembra in grado di farlo?». Sono le sue ultime parole prima del black-out. «Poi si è spento



## «Essere imboccato come un neonato: quale adulto lo vorrebbe?»

Gion Stiffler

tutto. Quel che è successo nel reparto di terapia intensiva lo so solo dalle annotazioni del personale infermieristico.»

Gli esami confermano i peggiori timori: sindrome dell'arteria spinale anteriore. Si tratta di un disturbo circolatorio del midollo spinale che causa a Gion Stiffler una tetraplegia incompleta. All'inizio la diagnosi non lo sconvolge: «Ero certo che le cose sarebbero migliorate». Solo dopo il trasferimento al Centro svizzero per paraplegici (CSP) di Nottwil si rende lentamente conto della gravità della situazione. Ha bisogno di ventilazione assistita ed è paralizzato dal collo in giù. Per comunicare deve usare la testa e gli occhi. La sensibilità del corpo è rimasta intatta, ma non riesce più a muovere nulla. Si sente impotente, in balia degli eventi, completamente indifeso: «L'autodeterminazione e l'indipendenza sono svanite di colpo. Non riuscire neanche più a muovere le dita mi ha scosso profondamente».

### «Lo stesso di prima»

Il destino di Gion è scioccante. Quando Adrian Derungs, testimone di nozze di Gion e Manuela Stiffler, va a trovarlo a Nottwil per la prima volta, rimane senza parole. La vista dell'amico, che conosce fin dalle elementari, lo sconvolge e lo perseguita a lungo. Da giovani, i due avevano discusso di cosa avrebbero fatto se fossero finiti in carrozzina a seguito di un incidente. «Staccare la spina», avevano sentenziato. Niente avrebbe più avuto senso.

Ma Adrian Derungs non lascia trasparire il suo tormento ed evita qual-

siasi gesto che l'amico possa interpretare come pietà. Preferisce impegnarsi in conversazioni che suggeriscano normalità: a volte l'umorismo nero alleggerisce l'atmosfera.

Gion Stiffler trascorre nove mesi nella prima fase di riabilitazione e afferma di essersi rassegnato relativamente in fretta alla lesione midollare. Ha ritrovato la voglia di vivere anche per merito degli altri pazienti conosciuti a Nottwil. Alcuni momenti gli restituiscono una certa dose di normalità, come mangiare una pizza insieme e guardare una partita di hockey o un film in TV. Fondamentale è stata sua moglie Manuela, che è sempre rimasta al suo fianco e non ha mai pensato di lasciarlo. «Gion è mio marito. L'ho sposato perché lo amo», afferma. «Non è cambiato nulla, è lo stesso di prima.»

Si prende affettuosamente cura del marito, gli dà da mangiare, gli porta la cannuccia alla bocca per fargli bere il caffè e lo guarda sorridendo: «Anche se non possiamo più improvvisare nulla, siamo felici per tutto ciò che ancora funziona».

### Un cuore quasi spezzato

Gion Stiffler chiama Manuela il suo «diamante» e si commuove quando la conversazione si sposta sul tema della famiglia. Il desiderio di avere figli resta irrealizzato, perché crede di non essere all'altezza del suo ruolo: «Che razza di padre sarei con queste limitazioni?» Allo stesso tempo, è tormentato dai sensi di colpa verso la moglie: «Mi si è quasi spezzato il cuore quando le ho

detto che per me non aveva più senso avere figli».

La dipendenza è ciò che lo opprime di più. «Essere imboccato come un neonato, bere con una cannuccia: quale adulto lo vorrebbe?» Vuole fare il più possibile da solo. E ci riesce davvero: con il mento. È così che guida la sua carrozzina e, grazie agli ausili di Active Communication, una società affiliata della Fondazione svizzera per paraplegici, può controllare i dispositivi elettronici col cellulare: accendere la TV, aprire le porte, chiamare l'ascensore e persino riempire le ciotole dei suoi due gatti Arlo e Gin.

È restio a uscire dall'appartamento di Trimmis. Tra le sue quattro mura si sente al sicuro e protetto e, grazie alla tecnologia moderna, di giorno non ha bisogno di assistenza. Le uscite richiedono una preparazione mirata e un grande dispendio di energie. Ma non può farne completamente a meno: un concerto o una cena a Coira ogni tanto sono comunque traguardi possibili.

### «Sono un manista perfetto»

Gion Stiffler trasmette serenità e soddisfazione. «Sto bene», afferma. Ci sono momenti in cui si lamenta, si pone domande e inveisce contro il mondo. Ma il malumore raramente dura a lungo, perché sa che imprecare non serve a nulla. È piuttosto il suo pragmatismo ad aiutarlo a superare i momenti difficili: «È così, punto e basta». Oppure stupisce il suo interlocutore con il suo umorismo: «Sono un manista perfetto», dice all'improvviso. Manuela lo osserva interroga-



**Tra le mura di casa si sente al sicuro: Gion Stiffler lavora al computer con un mouse a bocca, segue una partita di hockey su ghiaccio e può contare sul grande sostegno della moglie Manuela, sempre al suo fianco.**



# Uno sguardo all'album dei ricordi

**Gion Stiffler ci mostra le sue fotografie. Gli scatti raccontano momenti della sua vita, che il 28 agosto 2014 ha subito una svolta drastica.**



**2008:** Con il suo capo Antonio Perdicchia durante i test di Formula 1 a Jerez (Spagna).



**2014:** Addio al celibato. Gion Stiffler (secondo da destra) con gli amici Martin Derungs (dietro), Werner Businger, Adrian Derungs e Raphael Clement (da sinistra).



**2014:** Gion e Manuela Stiffler festeggiano il loro matrimonio insieme ai testimoni Adrian Derungs e Tamara Thanei.



**2016:** Gion e Manuela a un matrimonio di amici ad Ardez (GR).



**2018:** La coppia alla Wings for Life World Run, a cui sono molto legati.



**2024:** Con la suocera, la madre e la moglie alla Wings for Life World Run.

**«Ho sposato Gion perché lo amo. Non è cambiato nulla, è lo stesso di prima.»**

**Manuela Stiffler**



**Un gesto di intesa: Manuela Stiffler posa la mano su quella del marito.**

tiva. «Guarda che belle mani pulite: da più di dieci anni non si sporcano più con nessun tipo di lavoro». Lei ride: «Mio marito nutre una sana fiducia in se stesso».

Anche se il raggio d'azione e le possibilità di Gion Stiffler sono fortemente limitati, lui sa come impiegare il suo tempo. Trascorre tante ore davanti al computer, legge molto su Internet e ha scoperto un hobby che è diventato una vera passione: con un mouse a bocca progetta e stampa vari oggetti in 3D.

Il suo amico Adrian pensa che il suo atteggiamento mentale sia cambiato. In passato, Gion esprimeva il suo punto di vista in modo deciso e non esitava a scontrarsi con gli altri. «Oggi accetta opinioni diverse, ha interessi più vari, è diventato più paziente e rilassato.» E aggiunge: «Non so come riesca a gestire una situazione del genere. Lo ammiro molto».

**Wings for Life: un progetto del cuore**

Sono passati quasi dodici anni dall'infarto midollare di Gion. Nonostante il tempo trascorso, continua a coltivare la speranza che un giorno potrà passare a una carrozzina manuale. Per questo si impegna con dedizione in progetti che si occupano della ricerca sul midollo spinale, come la Wings for Life World Run, che sta particolarmente a cuore alla coppia: una corsa di solidarietà

mondiale in cui i partecipanti partono contemporaneamente e corrono insieme contro una «Catcher Car». Il 100 per cento delle quote d'iscrizione e delle donazioni è devoluto direttamente alla ricerca sul midollo spinale. Il Gruppo svizzero per paraplegici è partner nazionale dell'evento, che quest'anno si terrà il 10 maggio.

Gion e Manuela Stiffler hanno partecipato per la prima volta undici anni fa e da allora sono ospiti fissi. «Per Wings for Life facciamo di tutto. È la nostra missione», spiega. Sua moglie aggiunge: «Senza la ricerca sarebbe impossibile compiere progressi nel campo delle lesioni midollari». Nel 2024 i due hanno dato un contributo finanziario fuori dal comune: hanno venduto al mercato di Trimmis prodotti fatti in casa come miscele di spezie, mandorle tostate e biscotti, raccogliendo così 576.50 franchi.

La sensibilizzazione sul tema della lesione midollare è molto importante per Gion. La speranza di poter passare prima o poi a una carrozzina manuale lo accompagna fin dall'inizio. Gion Stiffler ha dei sogni che vorrebbe realizzare, ad esempio recuperare la luna di miele: i 5000 franchi per le Mauritius sono ancora intatti sul conto in banca.

**(pmb/kohs)**

**La vostra quota d'adesione aiuta**

La Fondazione svizzera per paraplegici ha sostenuto Gion Stiffler con prefinanziamenti e contributi economici sia per l'adattamento dell'abitazione sia per l'acquisto e la modifica di un furgone VW.

# Novità al CSP: la riabilitazione ambulatoriale

**Mettere subito in pratica a casa quanto appreso in terapia: l'offerta di riabilitazione ambulatoriale colma un'importante lacuna nell'offerta dei trattamenti del Centro svizzero per paraplegici (CSP).**

## Q

Quello che dall'esterno sembra un esercizio facile, per lui è una vera prova di forza. Tom Hug si mette in posizione a quattro zampe, distribuendo il peso su mani e ginocchia. «Ho già fatto questo esercizio tantissime volte», dice. Allunga, uno alla volta, il braccio sinistro e quello destro, cercando di mantenere l'equilibrio. «Un po' più su con il braccio», lo incoraggia la fisioterapista Sibille Bühlmann, sostenendogli il bacino. L'esercizio rafforza il tronco, le spalle, le anche e migliora la stabilità.

La tetraplegia di Tom Hug è incompleta: pur avendo delle paralisi, riesce a stare in piedi e a camminare. Nel novembre 2024, mentre tornava a casa dalla palestra, è caduto a testa in giù in un ruscello. Dopo sei mesi di prima riabilitazione stazionaria al Centro svizzero per paraplegici (CSP), ha potuto rientrare a casa. «Ho avuto il tempo di ambientarmi e di prendere confidenza con la mia nuova vita», racconta il 51enne di Malters (LU). Due settimane più tardi ha iniziato a Nottwil una riabilitazione ambulatoriale, con l'obiettivo di migliorare la funzionalità delle mani e la deambulazione.

### Una lacuna colmata

Tom Hug è stato il primo paziente a beneficiare, nel maggio 2025, della nuova riabilitazione ambulatoriale del CSP, che permette alle persone con para o tetraplegia di lavorare su obiettivi perso-



**«I trattamenti ambulatoriali completano in maniera efficace le cure stazionarie.»**

**Pirmin Oberson,  
co-responsabile Terapie**

nali. «Per offrire un sostegno mirato, elaboriamo un piano terapeutico personalizzato, che viene poi rivisto e adattato regolarmente», spiega la fisioterapista Sibille Bühlmann. Nel corso di venti giornate di terapia, le pazienti e i pazienti hanno accesso all'intera offerta del CSP: fisioterapia, ergoterapia e tera-

pia sportiva, il servizio ParaWork per il reinserimento professionale, i servizi sociali, il supporto psicologico e le prestazioni mediche.

Il percorso è seguito da un'équipe di professioniste e professionisti in ambito medico e terapeutico; altri specialisti vengono coinvolti in base alle necessità. «Nel primo anno abbiamo definito il quadro necessario e stabilito come strutturare la riabilitazione ambulatoriale, definendo quali discipline coinvolgere», afferma Sibille Bühlmann. «Ora stiamo ampliando ulteriormente l'offerta.»

Il nuovo servizio nasce per diversi motivi, spiega Pirmin Oberson, co-responsabile Terapie del CSP: «Da un lato, vi è una chiara volontà politica di favorire le cure ambulatoriali. Dall'altro, abbiamo constatato che, dopo la prima riabilitazione intensiva, il rientro a casa può essere difficile». La riabilitazione ambulatoriale colma così una lacuna importante nell'offerta di cure delle persone con lesione midollare.

### Successi che incoraggiano

A differenza della prima riabilitazione, nella riabilitazione ambulatoriale le pazienti e i pazienti arrivano già con esperienze di vita quotidiana. «Il vantaggio è che possiamo lavorare in modo mirato sulle capacità già presenti e migliorarle ulteriormente», spiega l'ergoterapista Martina Müller. Questo vale anche per



**A sinistra: Tom Hug si esercita con la fisioterapista Sibille Bühlmann.**



**A destra: nell'odierna seduta di ergoterapia con Martina Müller, il paziente si allena con Diego, il robot terapeutico.**

chi utilizza la carrozzina da più tempo: «Le condizioni di vita o lo stato di salute possono cambiare e creare nuove sfide».

Per distanze maggiori o quando deve stare seduto a lungo, Tom Hug continua ad avere bisogno della sedia a rotelle. Per spingerla servono spalle e braccia forti. Oggi, durante una seduta di terapia con Martina Müller, si allena con il robot Diego, che consente di lavorare su mobilità e forza degli arti superiori. Le braccia sono fissate al dispositivo, che ne alleggerisce il peso: «Mi sembrano più leggere e riesco a muoverle meglio», spiega. Sullo schermo davanti a lui compare un videogioco con una strada a tre corsie. A seconda della posizione delle braccia, può cambiare corsia ed evitare i veicoli: un modo semplice e divertente per ripetere gli esercizi.

All'inizio della riabilitazione ambulatoriale la mano destra era molto limitata. «Ora riesco a premere i palmi l'uno contro l'altro, la motricità fine è migliorata e la tensione nelle dita è diminuita», racconta. È anche più stabile sulle gambe e quando cammina non deve più concentrarsi su ogni singolo passo. «Ri-

esco perfino a chiacchierare con qualcuno mentre cammino», dichiara soddisfatto. Le funzioni riacquisite rappresentano un'importante conquista in termini di indipendenza e partecipazione sociale.

#### **Un progetto destinato a crescere**

Con una dozzina di pazienti nel primo anno, i processi si sono ormai ben consolidati. In alcuni casi già durante la prima riabilitazione emerge la possibilità di proseguire con quella ambulatoriale; in altri, è opportuno iniziarla solo mesi o anni dopo la lesione midollare.

Per chi deve affrontare un tragitto troppo lungo per una riabilitazione ambulatoriale di più giorni, sono disponibili camere presso l'Hotel Sempachersee, sul campus di Nottwil. Se necessario, è inoltre possibile aggiungere l'assistenza infermieristica, garantita dalla équipe del CSP. Attualmente i costi della riabilitazione ambulatoriale sono coperti dall'assicurazione infortuni, dall'assicurazione militare o dall'assicurazione invalidità (fino ai 20 anni). Le casse malati non rimborsano ancora integralmente queste prestazioni.

Per il 2026, l'équipe punta a far conoscere meglio l'offerta, spiega Sibille Bühlmann: «Sarebbe bello poter accogliere ogni settimana una nuova paziente o un nuovo paziente». Per permettere a sempre più persone di beneficiare della riabilitazione ambulatoriale di Nottwil. (zwc/kohs)

[+ paraplegie.ch/terapia](https://paraplegie.ch/terapia)

# «Il senso del lavoro va vissuto ogni giorno»

**Il Gruppo svizzero per paraplegici (GSP) ha nuovamente ottenuto il terzo rango degli Swiss Arbeitgeber Award. Marcel Unterasinger Stäger, responsabile delle Risorse umane, racconta cosa rende speciale lavorare a Nottwil.**



**Marcel Unterasinger Stäger, responsabile Risorse umane GSP.**

**Marcel Unterasinger Stäger, che cosa rappresenta lo Swiss Arbeitgeber Award, il principale riconoscimento per l'attrattività dei datori di lavoro, per il Gruppo svizzero per paraplegici?**

Il riconoscimento rende evidente, all'interno del Gruppo e all'esterno, che offriamo condizioni di impiego e di lavoro di qualità. Il fatto che si basi su un sondaggio tra le collaboratrici e i collaboratori gli conferisce inoltre un'elevata credibilità.

**Negli ultimi anni il Gruppo ha investito molto nelle risorse umane.**

Il periodo della pandemia di Covid-19 e quello successivo sono stati particolarmente impegnativi a causa della carenza di personale. Abbiamo lavorato costantemente per migliorare ulteriormente le condizioni di impiego, investendo nei salari e in molti altri aspetti che rendono Nottwil un luogo di lavoro attrattivo, sia per le singole professioni sia per il personale. Sono particolarmente orgoglioso delle iniziative a favore della conciliazione tra lavoro e vita privata, come la settimana di vacanza con servizio di assistenza per i bambini in età scolastica e la costruzione di un nuovo asilo nido nel campus.

**Che cosa distingue in modo particolare il GSP?**

La nostra cultura aziendale si fonda su una visione chiara. Tutti sanno per che cosa si impegnano nel proprio ambito per contribuire alla sua realizzazione, sentendosi parte di qual-

cosa di più grande. Allo stesso tempo, la collaborazione tra le diverse categorie professionali e le società del Gruppo è guidata dal cosiddetto «spirito di Nottwil»: ci relazioniamo con rispetto e su un piano di parità. Ciò significa che ci sosteniamo reciprocamente e cresciamo insieme, per ottenere i migliori risultati e favorire nuove prospettive per le persone mielolese. A livello internazionale, il Gruppo svolge un ruolo pionieristico e promuove lo sviluppo continuo del proprio personale.

**Molte collaboratrici e molti collaboratori attribuiscono grande valore al senso del proprio lavoro.**

Questo senso, però, non nasce automaticamente dalla nostra missione: va vissuto ogni giorno. Il personale deve poter vedere come il proprio contributo permetta alle persone con para o tetraplegia di vivere in modo autodeterminato e con la migliore salute possibile. Senza questo riscontro la motivazione diminuisce. Una bella visione, da sola, non basta.

**Grazie al miglioramento delle condizioni quadro, la carenza di personale qualificato a Nottwil si è notevolmente ridotta.**

Registriamo un turnover molto più basso e copriamo le posizioni vacanti in tempi più brevi, anche per merito della nostra campagna di employer branding. In passato il marketing si concentrava sull'acquisizione di nuovi membri; oggi valorizziamo anche le numerose attività stimolanti e diversificate offerte dal Gruppo. Con i suoi due milioni di membri, il Gruppo svizzero per paraplegici gode di un'elevata reputazione a livello nazionale. Ora vogliamo far conoscere meglio anche le opportunità professionali e il contesto di lavoro attrattivo. Riconoscimenti come lo Swiss Arbeitgeber Award contribuiscono a rafforzare la nostra visibilità.

**In che modo il cambiamento demografico influisce sulle attività delle Risorse umane?**

La pandemia di Covid ha messo in luce le sfide che attendono il sistema sanitario sul fronte delle risorse umane. Con l'evoluzione della piramide demografica, la carenza di personale è destinata ad aumentare. Si pongono questioni di natura sociale che la nostra organizzazione, da sola, non può risolvere. Possiamo però creare le condizioni per offrire anche in futuro un contesto lavorativo di qualità e restare attrattivi come datore di lavoro. **(kste/kohs)**

+ [paraplegie.ch/carriera](https://paraplegie.ch/carriera)

# Colei che infonde coraggio

**Isolde Kunde è infermiera nel reparto di Terapia intensiva del Centro svizzero per paraplegici.**

La giornata è stata lunga e faticosa, ma Isolde Kunde termina il turno soddisfatta. «Apprezzo ogni singolo giorno in cui posso lavorare qui», racconta. «Ho un lavoro che mi appaga e che mi stimola di continuo.»

Da sette anni la 58enne lavora come infermiera nel reparto di Terapia intensiva del Centro svizzero per paraplegici (CSP), dove segue persone in situazioni critiche con la sensibilità che momenti così delicati richiedono. Quando entra in una stanza, la prima cosa che fa è coglierne l'atmosfera: «Scansiono l'am-

**«I grandi risultati si ottengono solo quando tutta l'équipe funziona.»**

**Isolde Kunde,  
infermiera**

biente: poi so quali parole usare». A inizio 2025 è stata promossa a responsabile di gruppo del reparto.

Isolde Kunde vive la sua professione come una vocazione. Originaria dell'Assia, in Germania, porta con sé un bagaglio di 23 anni di esperienza alla Clinica universitaria di Magonza. In sala di emergenza ha assistito a destini sconvolgenti e ha imparato a mantenere la calma nel caos. Ha lottato per salvare vite umane e ha vissuto lo strazio del dolore di quei momenti in cui non si poteva fare più niente. «Ero in prima linea», ricorda. A Nottwil aiuta i pazienti a guardare avanti.

**«Ieri le è andata bene...»**

Per Isolde Kunde la base di una buona collaborazione è la fiducia reciproca. Il

suo impegno nasce dalla volontà di dare il suo contributo affinché le persone con lesione midollare raggiungano la massima autonomia possibile. Cerca sempre di creare un clima sereno, a volte riuscendoci con una battuta arguta: «Ieri le è andata bene: aveva un collega gentile; oggi invece ci sono io».

In reparto consola, incoraggia e scherza. Sa essere delicata, diretta o scomoda, secondo le situazioni. Su un punto però è irremovibile: la compassione non aiuta nessuno. «Non serve a niente. La vita continua e noi facciamo di tutto perché continui al meglio.»

Isolde Kunde lavora spesso di notte o nei giorni festivi, compresa la Vigilia di Natale. Capita spesso che debba confrontarsi con parenti sconvolti che in Terapia intensiva non riescono a trattenerne le emozioni. In quei momenti, racconta, fa semplicemente da «paraful-

mine». «Non la prendo mai sul personale.»

**Appassionata di calcio e carnevale**

Dopo aver assorbito tante emozioni, Isolde Kunde sa come ritrovare leggerezza: non rinuncia mai al carnevale di Magonza e segue la squadra del Mainz 05 anche allo stadio. Alle feste è sempre l'ultima ad andare via: «Ogni tanto bisogna anche far baldoria», sorride. Fa equitazione e, quando può, parte all'avventura: ha scalato il Kilimangiaro e da poco è tornata dall'Antartide.

L'energia che trae da queste esperienze l'aiuta nel lavoro di tutti i giorni, ma ci tiene a sottolineare che i grandi risultati si ottengono solo quando tutta l'équipe funziona. E al CSP, dice, è proprio così. Per questo è grata di poter lavorare qui. **(pmb/kohs)**



## Facebook

### Yanina Baltaze

Grazie per condividere le storie di persone coraggiose, che non si lasciano abbattere dalle difficoltà della vita. Apprezzo molto che i vostri reportage siano ricchi di dettagli, mai troppo brevi e accompagnati da belle fotografie.

### Andreas Hahn

Sono membro dal 2014 e dal 2017 convivo con una paraplegia completa. Il sussidio sostenitori, pari allora a 200 000 franchi, è stato di enorme aiuto; tra le altre cose, ha finanziato un'auto adattata che oggi mi consente di muovermi in autonomia.

### Brigitta Häfliger

In occasione della visita per l'anniversario della Fondazione, ho scoperto molte cose nuove; da persona in carrozzina, ve ne sono molto grata. Un grazie anche al personale infermieristico e a tutte le collaboratrici e a tutti i collaboratori, sempre pronti ad ascoltare e a offrire una parola gentile.

### Christine Haldi

È bello che esista la Fondazione. Da anni abbiamo versato la quota per l'affiliazione a vita dei nostri tre figli.

## Instagram

### Jenny L.

Grazie di esistere e di aiutarci a comprendere meglio il tema della lesione midollare.

### Ramona Moretti

Un grazie di cuore a tutti del CSP per aver regalato ai bambini una splendida Giornata Nuovo Futuro. Mia figlia è entusiasta.

## E-mail

Sapere che la mia affiliazione contribuisce a sostenere un'istituzione così preziosa è per me motivo di orgoglio. Un ringraziamento va al personale per il lavoro straordinario svolto a favore delle persone che, a seguito di eventi avversi, arrivano al CSP e ricevono le migliori cure per potersi integrare al meglio nella loro nuova vita. Nutro il massimo rispetto per la vostra professionalità e per la dedizione con cui affrontate questo compito tanto impegnativo.

### Hans Rudolf Koller



Rimango sempre colpita dagli interessanti articoli pubblicati su Paraplegia. Guardando la foto dello slittino per sci di fondo di Gabriela Bühler, mi chiedo: queste slitte non hanno freni a mano?

### Jvan Schelker

*Risposta della redazione:*

*Esistono due varianti di slittini per sci di fondo: i modelli di Tessier sono dotati di freni, mentre quelli di Prashberger no.*

*La redazione si riserva il diritto di riprodurre i messaggi in versione abbreviata.*

## Oro usato



La mia donazione: un ciondolo, una collana e un orecchino. Il ciondolo è stato realizzato da un'orefice dall'anello di fidanzamento del mio compagno deceduto. Grazie di cuore per tutto ciò che fate.

**L. F.**

Seguo con profonda gratitudine le attività del Centro svizzero per paraplegici: grata perché le persone che attraversano momenti difficili da voi sono in ottime mani, e grata perché noi, fortunatamente, non dobbiamo ricorrere alle vostre cure. Sono felice di potervi inviare un po' di oro.

**C. V.**

### Seguiteci:



facebook.com/  
paraplegie



linkedin.com/  
company/paraplegie



tiktok.com/  
@paraplegie



youtube.com/  
ParaplegikerStiftung



instagram.com/  
paraplegie

## Lettere alla Fondazione

Dopo diversi interventi alla schiena sono diventato tetraplegico e ho attraversato un periodo di grande sconforto. L'assistenza eccellente ricevuta a Nottwil mi ha restituito coraggio e speranza in un futuro in carrozzina. Grazie al vostro contributo per un'auto adattata ho potuto riconquistare una grande autonomia e indipendenza. Non so come ringraziarvi.

**Joël Raaflaub,  
Corcelles (NE)**

Vi ringrazio di cuore per aver sostenuto i costi della funzione di verticalizzazione e sollevamento della carrozzina elettrica di mio figlio. Non potete immaginare quanto questo aiuto abbia migliorato la nostra qualità di vita.

**Veronika Höhn,  
Fislisbach (AG)**

Poiché il mio appartamento non era accessibile in sedia a rotelle, ho dovuto trasferirmi, cosa che mi ha profondamente rattristato. Grazie all'intervento del Gruppo svizzero per paraplegici, nella nuova abitazione sono stati realizzati tutti gli adeguamenti necessari per renderla priva di barriere. Senza il vostro supporto e gli ausili forniti dalle vostre équipes, la mia quotidianità sarebbe oggi molto più complicata. GRAZIE mille!

**Susanne Huber,  
Sumiswald (BE)**

Sono profondamente grata alla Fondazione per la donazione che mi ha permesso di acquistare diversi ausili. Grazie a questo sostegno ho ritrovato autonomia negli spostamenti e posso di nuovo partecipare pienamente alla vita sociale.

**Christian Bransch,  
Corsier-sur-Vevey (VD)**

Un sentito ringraziamento per il sostegno finanziario destinato all'adattamento del bagno accessibile in sedia a rotelle. Nostro figlio ne è felicissimo e per noi questa soluzione rappresenta un enorme sollievo nell'assistenza quotidiana.

**Alois e Ursula Müller,  
Ermensee (LU)**

Vi ringraziamo di cuore per aver reso possibile l'acquisto di un lettino da statica per Silas, che gli permette di stare in posizione eretta e di migliorare quindi la sua qualità di vita.

**Famiglia Inauen,  
Kirchberg (SG)**

## Un dono speciale



La raccolta fondi di Alyson Greenwood Paus prende il via a Land's End, uno spettacolare promontorio sulla costa atlantica.

## Da Land's End a John O'Groats

**A causa di un incidente nell'aprile 2023, il marito di Alyson Greenwood Paus è diventato tetraplegico. Sette mesi di riabilitazione a Nottwil gli hanno permesso di ritrovare una nuova autonomia, di tornare a casa e di reinserirsi nella vita sociale: traguardi che, per la coppia, inizialmente sembravano impossibili.**

**Per esprimere la propria gratitudine, Alyson Greenwood Paus ha dato vita a un'iniziativa di raccolta fondi straordinaria: percorrere in bicicletta 1400 chilometri lungo la leggendaria tratta che va dalle scogliere più a sud della Cornovaglia fino all'estremo nord della Scozia. L'impresa le ha permesso di raccogliere 5070 franchi a favore della Fondazione svizzera per paraplegici. Un percorso che diventa un forte messaggio di solidarietà. Grazie di cuore.**

[+ paraplegie.ch/donazione-speciale](https://paraplegie.ch/donazione-speciale)

21 marzo a Nottwil  
**18° First Responder Symposium**

SIRMED organizza il principale appuntamento svizzero di formazione continua per first responder, sanitari aziendali e personale di primo soccorso. Relazioni di taglio pratico, workshop stimolanti e un'esposizione specialistica favoriscono lo scambio e l'aggiornamento professionale.

+ [sirmed.ch/frs](http://sirmed.ch/frs)  
 (in tedesco)

23 marzo a Nottwil  
**Pianificazione previdenziale e successoria**

Interventi specialistici illustrano gli aspetti da considerare nella redazione di un mandato precauzionale, di una direttiva del paziente o di un testamento; le specialiste sono inoltre a disposizione per rispondere a domande personali. La partecipazione è gratuita.

+ [paraplegie.ch/vorsorge](http://paraplegie.ch/vorsorge)  
 (in tedesco)

10 maggio a Zugo  
**Wings for Life World Run**

Correre per la ricerca sul midollo spinale, con partenze simultanee in tutto il mondo nei Flagship Run o con l'app ufficiale. La Fondazione svizzera per paraplegici è partner nazionale dell'evento.

+ [wingsforlifeworldrun.com](http://wingsforlifeworldrun.com)

Dal 21 al 23 maggio a Nottwil  
**ParAthletics 2026 Nottwil**

L'élite mondiale dell'atletica leggera paralimpica si dà appuntamento a Nottwil. Ogni anno, le ParAthletics radunano circa 300 atlete e atleti nell'arena sportiva del Centro svizzero per paraplegici.

+ [parathletics.ch](http://parathletics.ch)



## Questione di bisogni

Quando ho preso il cane, non sapevo ancora quale fosse la tecnica giusta per raccogliere i suoi bisogni. Ed eccolo subito lì, un bel mucchietto in mezzo al marciapiede. Così ho chiesto aiuto a una signora. Mi ha lanciato un'occhiata e tagliato corto: «Sto per arrivare il mio bus». Eppure, qualcosa la tratteneva. Alla fine, con evidente riluttanza, ha preso il sacchetto e ha tolto il faticcio. Di solito le persone mi aiu-

tano volentieri. Ma dopo vari episodi imbarazzanti, quando il mucchietto finisce dove non arrivo, faccio fatica a chiedere una mano.

Scena vissuta da Corina Hofmänner. Illustrazione di Roland Burkart. Inviatene le vostre esperienze in carrozzina a:

+ [redaktion@paraplegie.ch](mailto:redaktion@paraplegie.ch)



**Affiliazione:**

persone singole con figli CHF 45, coppie e famiglie CHF 90, affiliato permanente CHF 1000. I membri ricevono CHF 250 000 di sussidio in caso di mielolesione conseguente a infortunio e dipendenza permanente dalla sedia a rotelle.

[paraplegie.ch/diventare-membro](http://paraplegie.ch/diventare-membro)

**Per cambi di indirizzo online e domande sulla vostra affiliato:**

[paraplegie.ch/service-center](http://paraplegie.ch/service-center)

Fondazione svizzera per paraplegici  
 Service Center  
 6207 Nottwil  
 T 041 939 62 62  
[sps@paraplegie.ch](mailto:sps@paraplegie.ch)

# Unisciti a una grande causa.



Lavora al fianco di oltre 2000 specialisti in più di 100 diverse professioni e permetti alle persone con una lesione midollare di condurre una vita autodeterminata.

[paraplegie.ch/carriera](https://paraplegie.ch/carriera)



**Gruppo  
svizzero per  
paraplegici**



Fondazione  
svizzera per  
paraplegici

# Meccanico per passione grazie alla vostra adesione

La vostra adesione alla Fondazione svizzera per paraplegici permette a oltre il 60% delle persone para e tetraplegiche di riprendere un'attività lavorativa. Grazie della solidarietà.

[paraplegie.ch](http://paraplegie.ch)

