



S.O.S. MALNATE

MS

n° 2 anno 2 - novembre 1989

DIRETTORE RESPONSABILE: Cristina Curaggi - SEDE: Associazione S.O.S. Malnate via T. Tasso 4
COMITATO DI REDAZIONE: Rosella Bulgheroni, Lorenzo Castiglioni, Cervellera Antonio
Federico Giannatiempo, Dario Gottardello, Clelia Mantica, Roberto Poretti, Liliana Franzini,
Lorenza Veghini, Anna Vernocchi, Pier Maria Vernocchi
Quadrimestrale - Periodico gratuito - Stampa: Linea Grafica - Malnate - Aut. Trib. n° 517/88 del 27/1/88
Spedizione in abb. postale gruppo IV/70

LA FESTA SOCIALE DELL'ASSOCIAZIONE S.O.S. MALNATE

Domenica 15 ottobre, i volontari dell'Associazione S.O.S. di Malnate si sono riuniti in p.za Repubblica, insieme alla cittadinanza e agli ospiti presenti, per trascorrere, come da sempre una giornata di festa.

Proprio in quest'occasione il gruppo della protezione civile è stato presentato ufficialmente ai convenuti: segni distintivi le tute arancioni dei suoi componenti e l'attrezzatissima tenda di pronto intervento installata sul posto. Al gruppo di protezione civile abbiamo dedicato un ampio spazio in questo numero del giornale, per sottolineare l'importanza della nuova attività che alcuni volontari dell'S.O.S. hanno intrapreso, assumendosi un ulteriore impegno di assistenza alla popolazione.

In piazza si è svolta la prima parte della manifestazione: numerose quest'anno, le autorità civili che hanno presenziato alla cerimonia.

Primo a salire sul palco, situato accanto alla tenda della protezione civile, l'on. Paolo Caccia, vice presidente della Commissione Difesa della Camera dei Deputati, che ha ribadito l'importanza dell'azione pronta e necessaria del volontariato; inoltre ha posto particolare attenzione al problema dell'obiezione di coscienza.

Dopo la S. Messa celebrata nella chiesa parrocchiale, è intervenuto il Prevosto Don Massimo Frigerio che ha be-



nedetto il nuovo mezzo della protezione civile, cui madrina è stata la sig.ra Carla Terziroli; alla memoria del cui defunto marito Luigi l'S.O.S. ha dedicato il furgone.

Quindi, sono intervenuti: in rappresentanza della Regione Lombardia l'assessore all'Assistenza e Sicurezza sociale Vittorio Caldiroli, che ha fatto riferimento all'importanza di creare una legge per il riconoscimento dell'opera del volontariato; per l'amministrazione comunale di Malnate, il geom. Innocenzo Antonicelli, assessore all'Ecologia; per l'U.S.S.L. n° 3 di Varese, il dott. Antonio Sassi, membro del comitato di gestione.

Sono poi saliti sul palco il Presidente dell'Associazione Felice Bianchi, al suo 2° mandato: ha intrattenuto i presenti con un discorso che soprattutto, ha voluto sottolineare la necessità di nuove leve, per rafforzare le attività dell'S.O.S. e per poterne affrontare di nuove, come l'assistenza a domicilio e altre prestazioni; il capo-gruppo della protezione civile Enrico Merati, che ha rilasciato per il giornale l'intervista riportata di seguito; l'assistente ecclesiastico Don Massimo Frigerio che ha salutato i volontari. Da ultimo, sono state distribuite le targhe in ricordo alle autorità e alle associazioni

consorelle che come noi operano nel campo dell'assistenza e del pronto intervento: S.O.S. Milano, S.O.S. Sesto S. Giovanni, S.O.S. Canzo, S.O.S. Olgiate Comasco, S.O.S. Appiano Gentile, S.O.S. Lurago d'Erba, Croce Rossa Uggiate Trevano, Croce Bianca Acqui Terme.

Dopo il piccolo rinfresco, i volontari con familiari e gli ospiti, si sono ritrovati per il pranzo; sono poi state distribuite le targhe ai soci con cinque anni di servizio, che insieme a tutti gli altri continuano ad offrire il loro aiuto e tempo ai cittadini.

CRISTINA CURAGGI

SPECIALE PROTEZIONE CIVILE

Che cos'è la Protezione Civile?

Non si tratta solo di un'attività di assistenza, ma di una complessa organizzazione che opera per la prevenzione e per la previsione di calamità, sulla base di conoscenze e studi di organismi scientifici, intervenendo con mezzi e personale qualificato anche a sostegno dell'opera di soccorso e di ricostruzione.

Il raggio d'azione della Protezione Civile è ormai esteso a quattro fasi: previsione, prevenzione, emergenza e ripristino. Il servizio di Protezione Civile deve essere perciò concepito come un'organizzazione capace di prevedere e prevenire una catastrofe e di ripristinare le condizioni ottimali di vita delle popolazioni colpite.

Dobbiamo anche ricordare che la definizione di catastrofe, come viene attualmente interpretata è relativamente recente, e precisamente è stata elaborata nel 1968. Venne infatti precisata per la prima volta nel progetto presentato al Parlamento nel luglio '68 come "l'insorgenza di situazioni che comportino grave danno e pericolo di danno all'incolumità delle persone e ai beni e che per la loro natura ed estensione debbano essere fronteggiate con interventi tecnici straordinari".

Struttura operativa della Protezione Civile.

La normativa fondamentale sulla Protezione Civile vigente prevede che gli organi centrali siano il Ministero dell'Interno ed il dipartimento della Protezione Civile, quest'ultimo retto dal Ministero per il coordinamento della Protezione Civile.

Il bipolarismo esistente fra i due organi è attualissimo e il disegno di legge proposto nell'88 non ne chiarisce i rapporti, limitandosi a prevedere l'esistenza di un dipartimento della Protezione Civile presso la presidenza del Ministero dell'Interno. Lo stesso disegno annuncia l'istituzione di un Ministero della Protezione Civile, senza fissarne i campi e i modi di intervento.

La situazione attuale richiede

quindi un chiarimento legislativo, che determini con precisione l'ambito di attività e i poteri dei ministeri interessati. Il progressivo "disimpegno" del Ministero dell'Interno, cui peraltro fanno capo due strutture essenziali della Protezione Civile, Prefetture e Vigili del fuoco, è stato dettato non solo dalla chiara tendenza politica a favorire l'azione del dipartimento, ma soprattutto dal limitato interesse che i ministeri dell'Inter-

c) il commissario straordinario;
d) il commissario del Governo nella regione;
e) il Prefetto;
f) l'ispettore dei Vigili del Fuoco;
g) il Sindaco, nella sua qualità di ufficiale del Governo. Sono elementi dell'organizzazione:

il Comitato interministeriale di Protezione Civile (di cui fanno parte il Ministero dell'Interno, che lo presiede-

re un evento particolarmente grave si ricorresse alla nomina di un commissario. Questo scelto tra i membri del Governo o del Parlamento, esperti o tecnici estranei alla Amministrazione, amministratori regionali o enti locali, assumeva sul posto la direzione dei servizi di soccorso e attuava il coordinamento. Il commissario aveva perciò ampi poteri derogatori che inevitabilmente si scontravano con altre strutture, come enti locali e in particolare con la struttura militare.

Con l'istituzione del Ministero per il coordinamento, la figura del Commissario è in pratica decaduta in quanto sostituita dallo stesso ministro.

Che cos'è la pianificazione?

Una organizzazione efficiente non può certo limitarsi alle sole misure a breve termine che vengono adottate nell'approssimarsi di un evento dannoso. È fondamentale che si proceda alla pianificazione degli interventi e alla preparazione tecnica degli operatori.

La conoscenza dei rischi legati alle caratteristiche fisiche di un territorio o ad una particolare impronta socio-economica dello stesso è sostegno per una pianificazione razionale.

È bene che i cittadini e il pubblico potere si abituino a considerare le calamità non più come frutto del destino ma come caratteristica permanente del territorio. In tal senso è possibile individuare diversi tipi di rischio, quali: il sismico, il vulcanico, il nucleare, l'idrologico, il chimico industriale.

I principali problemi che si pongono normalmente all'attenzione dei responsabili e che devono essere riassunti nel piano di intervento sono:

- informazione e segnalazione dell'evento;
- collegamenti telefonici e via radio;
- attività ricognitiva e delimitazione della zona investita dalla calamità;
- salvataggio vite;
- assistenza e soccorso sanitario.



no hanno dimostrato, sentendosi soprattutto ministri di polizia.

Nello spirito di collaborazione e di cooperazione, poi, ricordiamo che la Comunità Europea sta iniziando un embrione di "eurorganizzazione di Protezione Civile", il cui primo passo è costituito dal primo, e finora unico, Consiglio dei Ministri della Protezione Civile che si è tenuto a Bruxelles nel Maggio '87.

L'organizzazione di Protezione Civile.

Sono organi di Protezione Civile, secondo la normativa del 1981:

- il Ministero dell'Interno;
- il direttore generale della Protezione Civile (dipartimento);

va, i Ministri per il Tesoro, per la Difesa, per i Lavori Pubblici, per i Trasporti e l'Aviazione civile, per l'Agricoltura e Foreste e quello per la Sanità); la Commissione interministeriale tecnica e i Comitati regionali.

Organi locali sono il prefetto e il sindaco, le cui competenze sono determinate dalla gravità dell'evento e dall'estensione della zona colpita. Nel caso siano interessate più amministrazioni la potestà di intervento è riservata al prefetto, organo provinciale di Protezione Civile.

La figura del Commissario straordinario.

La comparsa di tale figura risale al 1970. La Legge 996 prevedeva che per fronteggia-

Il livello degli interventi, oltre che per settore, deve essere distinto anche per competenze territoriali:

- comunale;
- provinciale;
- regionale;
- nazionale.

Fermiamo ora la nostra attenzione sull'importanza dei collegamenti. Infatti una rete di informazione tempestiva presuppone l'efficienza di una rete di collegamenti che copra il territorio colpito. A tale proposito occorre partire dal presupposto della sicura inefficienza, nelle prime ore, dei collegamenti telefonici. Dovrà essere previsto il ricorso a collegamenti via radio sia fissi

nazionale dei Vigili del fuoco. Con le leggi del dicembre 1978 venivano definiti gli obblighi dei volontari nei seguenti punti:

- a) partecipare ai corsi di addestramento e alle esercitazioni;
- b) rendersi disponibili in caso di necessità;
- c) mantenere in efficienza l'equipaggiamento;
- d) sottoporsi alle vaccinazioni obbligatorie.

Si chiariva inoltre come l'impegno dei volontari fosse autorizzato dal prefetto nell'ambito della Provincia e, fuori di essa, dal Ministero dell'Interno.

La dicotomia ministero-

d) comunicazioni.

- Impiego delle associazioni iscritte.

- Rimborso delle spese.

- Emanazione di provvedimenti per garantire il mantenimento del posto di lavoro e del trattamento previdenziale.

- Emanazione di atti concernenti la copertura assicurativa.

Qualche prefettura ha compreso l'importanza della preparazione dei volontari e per questo ha instaurato un rapporto di collaborazione anche con l'università, la regione, le autorità militari, i comuni e gli ordini professionali.

Il primo corso di questo gene-

po un folto gruppo di volontari che si occupa del problema. Abbiamo curiosato tra i loro programmi di intervento e ne riportiamo qui di seguito degli stralci.

Si potrà osservare, anche con una lettura veloce, come ogni scelta sia in perfetta sintonia con gli obiettivi che abbiamo cercato di riassumere nella prima parte dell'articolo.

1° Cosa si prefigge la Protezione Civile.

- Predisposizione ed attivazione dei servizi di soccorso mediante istituzione di squadre di soccorso autosufficienti in grado di operare nei vari casi di eventi calamitosi.

- La partecipazione al verificarsi dell'evento calamitoso, di tutti gli interventi nell'ambito dell'organizzazione stabilita dalla Federazione Nazionale delle Pubbliche Assistenze tramite il suo centro operativo nazionale.

- Gli interventi previsti in caso di calamità sono regolamentati dalle Leggi o Decreti Ministeriali emanati e vigenti al momento dell'evento calamitoso.

2° Tipo di intervento.

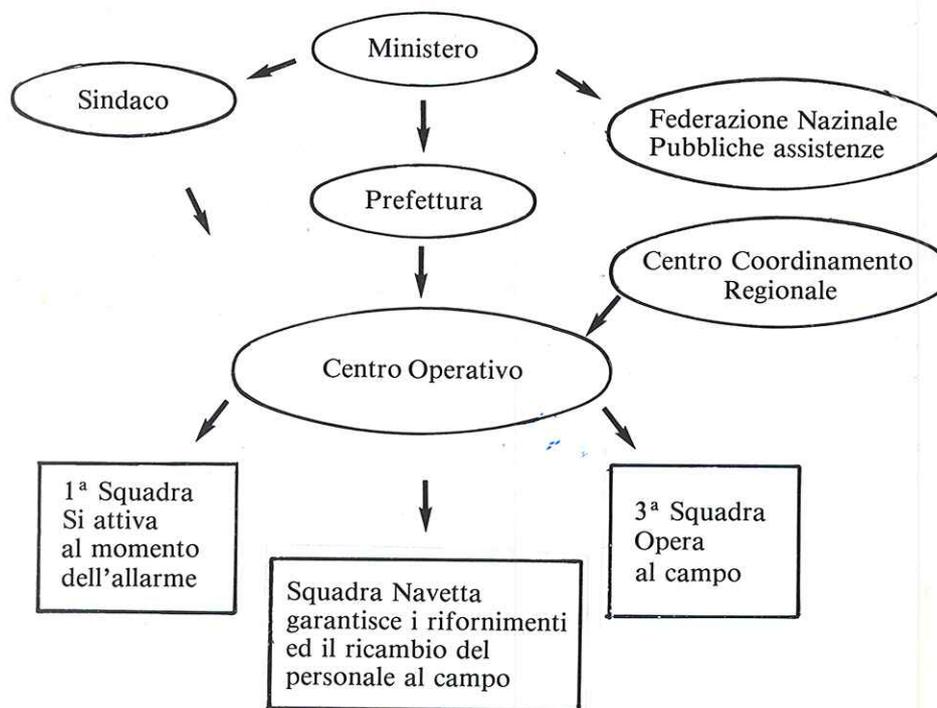
Data la vastità delle operazioni da effettuare in condizioni di emergenza e dato che gli enti predisposti (Stato, Prefettura, Sindaco) hanno a disposizione efficienti apparati logistici in grado di controllare la situazione a livello operativo, la nostra posizione si colloca solo nell'intervento di emergenza sanitaria, nel caso specifico: soccorso ai sinistrati, trasporto nelle strutture predisposte, trasferimento dei suddetti in ospedali più idonei mobilitati per l'emergenza, trasferimento del personale di soccorso nelle zone in cui se ne richieda la presenza, trasporto dei farmaci, trasporto sangue, ecc. ecc.

3° Geografia dell'intervento. L'Associazione è in grado di effettuare il proprio intervento sia:

A) a livello locale con tempo di attivazione entro le 3 ore senza limiti di durata.

B) a livello nazionale con tempo di attivazione entro le 6 ore sino alla fine dell'emergenza di primo intervento (in genere attorno alle 72 ore).

Schema di passaggio delle comunicazioni



che mobili, potrà essere chiesto anche l'intervento dei radioamatori e dei C.B.. Dovrà peraltro essere organizzato uno schema di passaggio delle comunicazioni.

Il volontariato.

Parlando di Protezione Civile è inevitabile riservare uno spazio all'opera dei volontari, che lavorano come associazioni nelle diverse fasi di prevenzione, previsione e ricostruzione.

La normativa del 1970 precisava che fosse compito del Ministero dell'Interno la cura, l'istruzione, l'addestramento e l'equipaggiamento dei volontari, tramite il corpo

dipartimento relativa alla gestione del volontariato emerge nella normativa del 1984 e si riconferma nella Legge del 1986, dove viene ulteriormente specificata la funzione dei prefetti, allo scopo di garantire un migliore impiego delle associazioni volontarie. Le competenze del Prefetto vengono così elencate:

- Istituzione presso le prefetture di un elenco delle associazioni di volontariato operanti nella Provincia distinto per settori:

- a) soccorso sanitario;
- b) soccorso tecnico-logistico;
- c) soccorso socio-assistenziale

re si è tenuto a Firenze nel gennaio 1988.

Sempre seguendo tale tematica ricordiamo il corso che l'Assessore alla Protezione Civile di Varese, in collaborazione con il servizio A di Anestesia e Rianimazione dell'Ospedale Multizonale di Varese, ha organizzato nello scorso mese di maggio, ottenendo una costante ed entusiasta partecipazione di volontari.

Anche l'S.O.S. di Malnate si è sensibilizzata da tempo alla "questione" della Protezione Civile. All'interno della Associazione infatti esiste da tem-

Bibliografia:

La Protezione Civile in Italia. Funzioni, competenze, rischi e piani di intervento. Paolo Padoin La Nuova Italia Scientifica Ed. 1988

**INTERVISTA
AL CAPOGRUPPO
E. MERATI**

Cosa si prefigge la Protezione Civile.

1 - Predisposizione ed attivazione dei servizi di soccorso mediante istituzione di squadre di soccorso autosufficienti in grado di operare nei vari casi di eventi calamitosi.

2 - La partecipazione al verificarsi dell'evento calamitoso, di tutti gli interventi nell'ambito dell'organizzazione stabilita dalla Federazione Nazionale delle Pubbliche Assistenze tramite il suo centro operativo nazionale.

3 - Gli interventi previsti in caso di calamità sono regolamentati dalle leggi o decreti ministeriali emanati e vigenti al momento dell'evento calamitoso.

Tipo di intervento

Data la vastità delle operazioni da effettuare in condizioni di emergenza e dato che gli enti predisposti (Stato, Prefettura, Sindaco) hanno a disposizione efficienti apparati logistici in grado di controllare la situazione a livello operativo, la nostra posizione si colloca solo nell'intervento di emergenza sanitaria, nel caso specifico: soccorso ai sinistrati - trasporto nelle strutture predisposte - trasferimento dei suddetti in ospedali più idonei mobilitati per l'emergenza - trasferimento del personale di soccorso nelle zone in cui se ne richieda la presenza - trasporto dei farmaci - trasporto sangue - ecc. ecc.

Geografia dell'intervento

L'Associazione è in grado di effettuare il proprio intervento sia:

A - a livello locale con tempo di attivazione entro le 3 ore senza limiti durata.

B - a livello nazionale con tempo di attivazione entro le 6 ore sino alla fine dell'emergenza di primo intervento (in genere attorno alle 72 ore).

R.B.

IL CORSO DI PRONTO SOCCORSO



Al termine del Corso di Pronto Soccorso organizzato dall'SOS MALNATE, ho intervistato Michele Desiante e Ambrogio Gini, rispettivamente Responsabile Corpo Volontari e Vice-Direttore Sanitario dell'Associazione.

Il Corso, come precisa Desiante, ha avuto inizio il 17 marzo e si è concluso agli inizi di maggio, articolandosi in 18 serate. Al ciclo delle lezioni teoriche sono stati affiancati due incontri complementari, in occasione dei quali il Gruppo Istruzione dell'SOS ha organizzato delle esercitazioni di tipo pratico.

Gli iscritti registrati sono stati circa 70 ma la frequenza è andata poi scemando di qualche unità. Il Corso ha interessato una fascia di età abbastanza varia, così come svariati sono stati i comuni di provenienza. Oltre a Malnate, infatti, un buon numero di partecipanti risiedeva a Varese, Veduggio Olona, Cantello e zone limitrofe.

Una volta superato il test di fine corso una decina di persone ha manifestato interesse ad entrare in SOS in qualità di volontari. Alcune di queste "nuove leve" hanno completato le pratiche per l'iscrizione e operano all'interno dell'Associazione da qualche tempo.

Oltre al Gruppo Istruzione al quale si è accennato in precedenza, Desiante ringrazia, a nome dell'SOS, tutti i medici intervenuti: Calveri, Cocchio, Curti, Damiani, Ferrari, Gini, Marchiò e lo studente in medicina Panepinto.

E riportiamo qui di seguito le considerazioni di Gini.

"L'attività dell'SOS MAL-

NATE vede come momento essenziale l'organizzazione di corsi di pronto soccorso, sia a carattere divulgativo che preparatorio, diretti ai futuri soci soccorritori.

La trattazione delle materie è stata strutturata in diversi momenti, a seconda che esse necessitassero o meno di più serate. Complessivamente, sono stati discussi l'aspetto anatomico e fisiologico del corpo umano, le manifestazioni dei meccanismi patogenetici (cioè delle alterazioni che si instaurano nei diversi organi), i sintomi e la terapia. Ovviamente le caratteristiche richieste ai partecipanti, così come in altri corsi, sono state differenti a seconda che essi intendessero aderire in qualità di soci effettivi piuttosto che in veste di semplici interessati alla materia.

I problemi più grossi incontrati dagli operatori sanitari hanno riguardato la scelta del linguaggio e la verifica del grado di apprendimento.

Da una parte, anche questa volta è emerso che si rivela complesso trattare argomenti di medicina davanti ad un pubblico che nella quasi totalità, conosce solo quanto i mass-media gli presentano. Dall'altra, sempre difficile rimane la possibilità di verificare appieno le reali capacità degli interessati.

La qualità dei corsi si evince soprattutto nella scelta dei diversi specialisti in conformità alle materie trattate. Nondimeno, il problema maggiore consiste nel far accettare alla gente professionisti poco conosciuti. Innegabile, anche in questo caso, è il ruolo rivesti-

to dall'immagine ma, personalmente, farei piuttosto un discorso di qualità. Mi spiego: avrebbe fatto certamente "più figura" l'ingaggio di qualche luminare ma la sua irripetibilità non deve pregiudicare l'intervento di colleghi perfettamente all'altezza della situazione e che con la medicina si confrontano quotidianamente a pari livello.

Il giusto merito da attribuire a questo corso di pronto soccorso - così come agli altri che si sono tenuti negli ultimi anni - è stato la possibilità di avvicinare la gente alle conoscenze sanitarie di base, avviando una sorta di processo di responsabilizzazione. È importantissimo sottolineare che, un domani, beneficiario delle tecniche di pronto soccorso apprese potrebbe essere un congiunto. È quindi in quest'ottica che dovrebbe maturare la più alta responsabilizzazione. Perché insieme ad un'educazione di tipo sanitario, se ne richiede ai partecipanti anche una di tipo civico-morale, ugualmente importante per far sì che, nell'approccio al pronto soccorso, si concretizzi anche un comportamento etico.

Fondamentale, infatti, ritengo sia l'attenzione all'ammalato inteso come persona, nella sua accezione più ampia, e al mondo che lo circonda.

Il concetto del "farsi prossimo", il senso della missione per ciascuno di noi rientrano quindi necessariamente, o dovrebbero rientrare, fra i punti "all'ordine del giorno" di un buon soccorritore.

Purtroppo, ciò che almeno al momento non è contemplato da un corso di questo tipo, è la trattazione di tematiche quale quella della condizione dei malati cronici, degli handicappati e degli anziani. Questo certamente non per mancanza di volontà bensì di personale specializzato, operante al di fuori del campo di pronto soccorso.

Questo potrebbe costituire un suggerimento per l'istituzione di corsi specifici - che sicuramente potrebbero interessare un gran numero di persone - o per l'organizzazione di lezioni complementari al corso stesso di pronto soccorso".

ANNA VERNOCCHI

MEDICINA: UN'ALTERNATIVA

La medicina nasce e si sviluppa da intuizioni elementari dell'uomo.

Attualmente essa è legata ai più sofisticati prodotti della scienza farmaceutica; i farmaci.

Qui si intende presentare alcuni metodi di cura dove il FARMACO non è usato.

MEDICINA MANUALE

La medicina definita "manuale" origina dall'istinto primordiale dell'imposizione delle mani a fini terapeutici. L'uomo sofferente ricerca sollievo portando le mani sulla parte dolente. L'osservazione, l'intuizione e l'esperienza dei popoli ha sviluppato questo atto istintivo, dando corpo alle numerose espressioni della medicina manuale. In Oriente la medicina nacque come **Micromassaggio**. Solo in tempi successivi si giunse alla introduzione di frecce e aghi nella cute, per prolungare o potenziare l'azione della mano.

In Occidente, in tempi recenti, hanno preso corpo il massaggio connettivale, la chiroprassi e l'osteopatia.

Il **Massaggio connettivale**, rappresenta il modello più recente di tutta la medicina manuale. Esso nacque nel 1929, in Germania ad opera di una terapeuta tedesca.

Essa giaceva ammalata per una grave vasculopatia dell'arto inferiore destro e si preparava, con angoscia, all'amputazione. Esplorando la zona del sacro, dove avvertiva dolore, la sua mano notò la presenza di una zona di retrazione del tessuto sottocutaneo. Il massaggio ripetuto quotidianamente sulla zona dolorante, risolse le alterazioni locali e fece gradualmente regredire la patologia vascolare sino alla guarigione.

Analoghe origini sono quelle di altre due grandi espressioni della medicina manuale: osteopatia e chiroprassi.

Andrew Taylor Still (1830-1917), fondatore dell'osteopatia, racconta nella sua autobiografia che, una volta, tenendo tra le braccia un bambino affetto da una forma acuta di dissenteria, avvertì una contrattura ed un senso di calore in regione lombare,

mentre la parte addominale era fredda. La semplice manipolazione vertebrale risolse rapidamente la sindrome, era nata l'**Osteopatia**.

Daniel David Palmer, fondatore della chiroprassi, con una manipolazione sul rachide ristabilì la funzione dell'udito ad un domestico, divenuto sordo in seguito ad una caduta con un trauma del tratto vertebrale cervicale.

Questi cenni storici dimostrano che i principali modelli della medicina nascono da in-

ma nervoso e sistema ghiandola endocrino.

L'AGOPUNTURA.

Nonostante i numerosi articoli dedicati dalla stampa specializzata, e non solo da questa, all'agopuntura, essa resta quasi del tutto sconosciuta in Italia e possiamo dire in genere in Occidente, dove il numero dei suoi cultori è molto esiguo, se paragonato a quello dei medici di formazione accademica. Tuttavia, l'agopuntura, inserita da millenni nel costume cinese, è pratica-

applicata, da esperti che ne conoscano nel contempo la tecnica e la dottrina, ed i suoi risultati terapeutici non hanno nulla da invidiare alle più moderne tecniche, conseguendo in molti casi effetti molto più spettacolari e durevoli.

METODI DI RILASSAMENTO.

Questo metodo aiuta a prevenire le malattie causate da stress.

"Con lo stress la vita comincia, lo stress, la rende intensa, con lo stress la vita finisce". (Bernard Auriol)

Ogni sensazione che mette in allarme l'organismo, che lo rende vigile, che fa tendere i muscoli, accelerare il respiro e la circolazione, costituisce uno stress. In questo modo ci prepariamo a godere, a combattere o a fuggire. Se tra i primi esseri umani la sopravvivenza premiava chi reagiva in fretta, con forza e spesso, l'attuale competizione, che è peraltro una grande fonte di stress, premia la sopravvivenza di coloro che sanno reagire raramente e con poca intensità.

È stato osservato che molte persone sono ormai talmente abituate a sentirsi "pronte a tutto" che diventano incapaci di affrontare alcunchè e finiscono per l'ammalarsi.

All'ora non conviene più imparare a caricarsi di tensione e fare sforzi; è più importante invece imparare a distendersi.

È questa la ragione del successo e dell'efficacia dei metodi di distensione e di rilassamento. Confrontiamo ora gli effetti fisiologici di alcune tecniche di rilassamento:

Meditazione Trascendentale

Consumo di ossigeno:

diminuisce del 20%

Ritmo respiratorio;

diminuisce

Ritmo cardiaco: diminuisce

Onde alfa: aumentano

Tensione muscolare:

non misurata

Za Zen

Consumo di ossigeno:

diminuisce

Ritmo respiratorio:

diminuisce

Ritmo cardiaco: diminuisce

Onde alfa: aumentano

Tensione muscolare:

non misurata (probabilmente diminuisce).

RIMEDI ALTERNATIVI: LE ERBE



tuizioni elementari. Soltanto in tempi successivi, la dottrina ricerca una spiegazione scientifica, utile per la comprensione dei fenomeni provocati e conferisce alle esperienze ripetute la dignità di metodo.

Il massaggio connettivale (vedi cenni storici) non ha come finalità la rimozione della causa di malattia, nè la soppressione dei sintomi riferiti dal paziente. Non è quindi, una terapia eziologica e sintomatica, ma patogenetica. Esso tende a ristabilire l'omeostasi nel sistema simpatico sulla base di un equilibrio tra settore ortosimpatico e parasimpatico. Le reazioni indotte da questo metodo sono mediate dai sistemi di coordinazione del corpo umano: siste-

ta da circa un milione di adepti in Estremo Oriente. La ragione della non conoscenza in Europa dell'agopuntura è dovuta al difficile accesso alla teoria che non è stata portata a contatto del pubblico se non come oggetto di curiosità, con tutte le distorsioni ed inesattezze che comporta la volgarizzazione.

In questo caso specifico, si ha a che fare con una disciplina tradizionale, tipicamente Orientale e in più praticamente, cinese, sia riguardo alle modalità, sia al suo sviluppo storico.

L'agopuntura non ha nulla a che vedere con l'attività di guaritori, magnetizzatori, radioestesisti, dispensatori di acque miracolose e di raggi misteriosi. Essa può essere

Hatha Yoga

Consumo di ossigeno: diminuisce
Ritmo respiratorio: diminuisce
Ritmo cardiaco: diminuisce
Onde alfa: aumentano
Tensione muscolare: diminuisce

Training Autogeno

Consumo di ossigeno: ?
Ritmo respiratorio: diminuisce
Ritmo cardiaco: diminuisce
Onde alfa: aumentano di poco
Tensione muscolare: diminuisce

Ipnosi

Risultati variabili secondo le suggestioni.

Ipnosi con suggestioni di rilassamento

Come Training Autogeno

Tecnica di Benson

Consumo di ossigeno: diminuisce
Ritmo respiratorio: diminuisce
Ritmo cardiaco: diminuisce
Onde alfa: ?
Tensione muscolare: ?

R.E.D.D.

Consumo di ossigeno: diminuisce del 20%
Ritmo respiratorio: diminuisce
Ritmo cardiaco: diminuisce
Onde alfa: aumentano
Tensione muscolare: diminuisce
Seguono infine le varie diete e la ginnastica che qui non verranno trattate.

Bibliografia

Chi volesse documentarsi sono riportati alcuni testi delle varie materie.
Bernard Auriol, "Tutti i metodi si rilassamento";
Gudrun Dalla Via, "Idroterapia";
Sylvie Lalague, "Talassoterapia";
Ruggero Dujany, "Manuale pratico di omeopatia familiare e d'urgenza";
F. Baucher Socp R. Pauze, "Senza diete";
Gianni De Chirico, "Training Autogeno";
Francesco Artusio, "Psicoginnastica";
Bruno Brigo, Renato Campassi, Fiorella Bianchi, "Esame e massaggio del connettivo";
Jacques Lavier, "Storia, dottrina e pratica dell'agopuntura cinese".

CLELIA MANTICA

FARE IL VOLONTARIO AL S.O.S.

La nostra Associazione nasce essenzialmente come una forma di volontariato organizzato. Questo non vuole necessariamente dire che la S.O.S. di Malnate non possa servirsi per l'espletamento dei propri fini istituzionali di forme diverse di collaborazione professionale, come ad esempio già avviene per gli obiettori di coscienza. È pressante infatti l'esigenza di assicurare un servizio che sia veramente efficiente, tempestivo, adeguato alle necessità e rispondente alle crescenti richieste che pervengono alla nostra Associazione. Fin qui il discorso è chiaro e risaputo, i problemi

va coordina l'azione degli equipaggi in servizio. Altri servizi ancora potrebbero attivarsi, giacché ci giungono continue richieste di ogni tipo. Anziani soli, persone in momentanea difficoltà, sofferenti psichici che spesso cercano soltanto un po' di compagnia ed una parola amica. Fino ad oggi la nostra Associazione non ha mai potuto dare risposte sistematiche a questi appelli che ci giungevano: questo per mancanza di volontari e di persone particolarmente sensibili a queste tematiche. È ora però che si cominci a dare risposte concrete anche a questi bisogni che

Da ultimo una motivazione piuttosto sgradevole ma pur diffusa impedisce a molti di entrare in una Associazione di volontariato.

In un paese delle dimensioni di Malnate le chiacchiere hanno ancora una larghissima diffusione. Capita a volte di sentire dei giudizi sull'operato della S.O.S., o dei singoli volontari, non sempre lusinghieri. Mi sembra ingiusto che il criterio con cui si valuta l'operato della nostra Associazione sia il pettegolezzo. Bisognerebbe essere più obiettivi e considerare invece il servizio effettivamente reso alla popolazione.



sorgono quando si chiede alla gente di entrare a far parte del S.O.S.: alcuni vorrebbero ma non hanno tempo, altri invece hanno problemi di diverso genere. C'è chi giustamente dice di non sentirselo perché ritiene di essere facilmente impressionabile. E si sa, facendo servizio in ambulanza possono capitare delle situazioni non sempre gradevoli.

Tuttavia l'azione della S.O.S. non si limita al servizio in ambulanza. Quotidianamente la nostra automobile trasporta bambini che si recano a fare la fisioterapia oppure nefropatici bisognosi di dialisi. C'è poi l'incarico altrettanto importante di centralista: è lui infatti che dalla base operati-

emergono dalla società in cui viviamo.

Ma facciamo pure un esempio di altro genere, che conferma il bisogno di avere altra gente, forze nuove disposte ad impegnarsi.

Una normativa più retrittiva esige la presenza delle ambulanze sui campi di gara, durante la manifestazioni di ogni genere.

Alle richieste delle società spesso siamo costretti a dire di no. Sarebbe bello se le società sportive ed i gruppi culturali anziché limitarsi a chiedere la nostra presenza, magari lamentandosi quando non possiamo concederla, sensibilizzassero i propri componenti a questa forma di volontariato.

Non è comunque il caso di dar corso a sterili polemiche, il modo migliore per poter giudicare è quello di venire di persona a rendersi conto di come vanno le cose alla S.O.S.: c'è posto per tutti. E come capita negli ambienti in cui non si fanno facili pregiudizi: da noi si trovano mescolati i simpatici e gli antipatici, i rossi e i neri, i milanisti e gli interisti, ecc. Questo per noi non è motivo di demerito, bensì di vanto.

La conclusione, pur scontata è questa, la S.O.S. ha bisogno anche di te, vienici a trovare e se lo crederai opportuno, fermati a darci una mano.

MAURIZIO AMPOLLINI