



Appello per la Giornata del malato 2013

a cura di Denise Biellmann *

Il pattinaggio artistico su ghiaccio è esposto a molti pericoli, anche del tutto inaspettati.

Gli allenamenti a temperature sotto lo zero e il rischio di cadute che provocano spesso forti dolori richiedono nervi saldi, un'alimentazione adeguata e un sano equilibrio tra il logorio nervoso e lo scarico delle tensioni.

Anche molte persone ammalate – soprattutto quelle che soffrono di una malattia cronica – sono costrette ad assumere con se stesse un comportamento prudente e ciò nonostante vogliono offrire il proprio contributo sia nella professione sia nella vita di tutti i giorni. Se ciò non è possibile, ci vuole una buona dose di fiducia e di reciproca comprensione per evitare che la pressione aumenti e superi addirittura quella comunque già esistente.

Il tema della „Giornata del malato“ di quest’anno – Lo stress dell’essere malato – mi tocca il cuore. È infatti importante che ci soffermiamo un attimo a riflettere sul comportamento da assumere sia come persone sane sia come persone ammalate. Ogni malattia rappresenta un carico sia fisico sia psichico perché si ha paura di non essere più utili a nessuno e quindi di contare ancora meno. Anche per me sarebbe molto più difficile se non avessi qualcuno che mi sostiene e m’ incoraggia dopo una ferita o una malattia.

In occasione dell’odierna “Giornata del malato” auguro a tutti gli ammalati che possano sempre avere al loro fianco persone con le quali parlare apertamente dello stress dell’essere malato e che siano disposte a condividere con loro paure e pressioni. Sono convinta che in questo modo entrambe le parti possano crescere assieme.

* campionessa svizzera di pattinaggio artistico su ghiaccio, campionessa mondiale ed europea nel 1981, detentrica di molti titoli a livello internazionale