Edizione N°4 | 2021

FORTE

La rivista della Società svizzera sclerosi multipla

RITRATTO

Con coraggio verso il successo, per risultati da record

ARGOMENTO FOCUS

Storie di successo

SM Società svizzera sclerosi multipla

Sommario

2 **Indice ed editoriale**

4 **Ritratto**
M. Heusler
In duello contro la SM

8 **Articolo specialistico**
Consigli per le persone con SM

10 **Registro svizzero SM**
Nuovo sondaggio «Fattori di rischio della SM»

12 **Agenda**
Manifestazioni della società SM

14 **Familiari**

15 **SepteMber Walk**

16 **State of the Art 2022**

17 **Gruppi regionali:**
il racconto di Therese Lüscher

18 **Storie della SM**
- Arianna parla di maternità
- Alessandro: affrontare la SM con un hobby

22 **Intervista VIP**
Alberto Regazzoni parla della sua carriera calcistica

04

In duello contro la SM

Ritratto di Margrit Heusler

08

Prof. Hasler

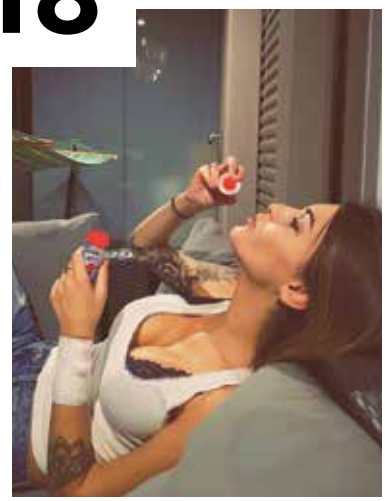
Consigli per le persone con SM

17

Gruppi regionali

Il racconto di Therese Lüscher

18



Finalmente mamma!

Arianna si racconta

Rimani sempre aggiornato grazie alle nostre pagine social

Patricia Monin
Direttrice della Società svizzera SM

Editoriale

La presente edizione della rivista FORTE è dedicata al tema «Storie di successo». Come disse Henry Ford: «Il successo risiede nell'avere proprio quelle competenze richieste in quell'istante.» Il ritratto di Margrit Heusler è un racconto di queste capacità. La donna con SM è in sedia a rotelle ma nonostante la sua malattia attraversa mari, corre maratone e partecipa a gare cittadine. Combatte un perenne duello con la sua SM. «Allenandomi ogni giorno per sei ore, riesco a continuare a sollevare una padella o ad aprire una bottiglia», racconta.
Successo non significa solo ottenere le migliori prestazioni sportive. L'articolo specialistico sul tema della resilienza vi fornisce preziosi suggerimenti per ottenere piccole conquiste quotidiane. Mentre l'articolo del Registro svizzero SM riguarda un sondaggio appena lanciato.
Per citare Thomas Edison: «I risultati positivi premiano solo chi si dà da fare nell'attesa che arrivi il successo.» Da molti anni la Società svizzera SM, animata proprio da questo spirito, accompagna e sostiene le persone colpite. Un ringraziamento alle nostre donatrici e ai nostri donatori, alle fondazioni, agli sponsor e a coloro che con i loro lasciti contribuiscono a infondere forza alle persone con SM nel loro percorso verso il successo personale.

Vi auguro una lettura stimolante e buon divertimento nel vostro viaggio verso il successo!

Patricia Monin
Direttrice

Impressum

FORTE è la rivista ufficiale della Società SM.
La riproduzione è autorizzata solo previa autorizzazione formale.

Editore:
Società svizzera sclerosi multipla,
via S. Gottardo 50,
CH-6900 Lugano-Massagno
Tel. 091 922 61 10
info@sclerosi-multipla.ch,
CCP 65-131956-9

Redazione: Antonella Rossi Harbus, Isabelle Buesser, Milo Prada
Contributi per questa edizione: Esther Grosjean, Prof. Gregor Hasler, Reto Meienberg, Dr. Nina Steinemann
Grafica: Neonrot, Zürich
Immagini: Ethan Oelman, Società SM
Stampa: Baumer Group, Frauenfeld
Pubblicazione: 4 volte all'anno
Tiratura: 15'000 copie in italiano, 75'200 copie in tedesco, 20'000 copie in francese

Conto CCP 65-131956-9
IBAN CH85 0900 0000 6513 1956 9

Ogni franco è importante
Supportate le persone con SM e i loro familiari con la vostra donazione. Grazie!

Con coraggio verso il successo, per risultati da record

Più in alto, più lontano, più veloce: lo sport sonda i limiti delle capacità umane. Margrit Heusler mostra una nuova dimensione: la donna in sedia a rotelle sfida la SM attraversando laghi, affrontando maratone e disputando corse cittadine.

Quando la incontro a Sursee nel suo appartamento di 2,5 locali, Margrit tiene in una mano le tazzine del caffè per portarle al tavolo, mentre con l'altra spinge la sedia a rotelle e sistema tutto al suo posto con incredibile rapidità. Tuttavia, ci tiene subito a precisare: «Eh no, ormai tante cose non mi riescono più come un tempo». La SM l'ha «completamente privata» dell'uso delle gambe. Giorno dopo giorno, inesorabilmente. La donna ha affrontato l'esame di guida per ben tre volte nella sua vita: prima con due gambe funzionanti, poi con una sola gamba funzionante e infine con entrambi gli arti inferiori completamente paralizzati. Quando Margrit si sposta con i mezzi di trasporto pubblici e le serve un biglietto ha bisogno di aiuto nonostante si muova agilmente con la sua sedia a rotelle. «Devo chiedere a qualcuno di darmi una mano ad acquistare il biglietto al touchscreen. Anche il telefonino, purtroppo, non mi serve a molto, perché spesso non sento più nulla con le dita.»

Muoversi molto per sentire meno dolore

La giornata tipo di Margrit Heusler inizia con una breve maratona dopo colazione. Con la sedia a rotelle sportiva scende lungo la strada, attraversa il ponte e raggiunge il lago. In tutto percorre undici chilometri. «Lì mi fermo», racconta entusiasta. Poi nuota per due chilometri e mezzo o tre al massimo, all'aperto o in piscina a seconda del tempo. Ogni volta che scivola sull'acqua con la schiena si sente leggera e nuota con bracciate vigorose. L'acqua è un elemento magico che riesce ancora a fare ciò che ormai è impossibile anche alle medicine: dopo mezz'ora di nuoto, per un po' Margrit non avverte quei dolori lancinanti ai nervi che la affliggono. Più tardi, verso le 14.00, si concede un pranzo salutare. Ma non ne ha ancora abbastanza. A casa sale sulla sua Motomed (una sorta di cyclette motorizzata) e lascia pedalare le sue gambe, prima in avanti e poi indietro. Terminato questo allenamento è come se avesse percorso 15 chilometri. «Allenandomi ogni giorno per sei ore riesco a continuare a sollevare una padella o ad aprire una bottiglia. Certamente mi stanco, e anche molto.»

Vietato mollare

Per una volta non sarebbe bello trascorrere un'intera giornata a oziare sul divano? «Non credo di avere molta scelta. Tra poco si arrugginirà tutto». Mentre parla Margrit è molto calma. Combatte un duello perenne con la sua SM. Dove la malattia aggredisce, lei costruisce una sorta di scudo attraverso l'esercizio fisico. Una vera e propria fatica di Sisifo; potrebbe lamentarsi, ma Margrit non è certo una persona che se la prende con il destino: «La mia vita potrebbe essere completamente diversa: ve lo immaginate, io sdraiata nel letto come un'invalida permanente che da anni non è più in grado di fare nulla...»

L'anno del nuovo millennio è stato per Margrit un periodo difficilissimo. Dopo il secondo attacco violento di SM, l'allora cinquantaquattrenne è stata costretta al ricovero in una casa di cura. Era arrivata a un punto in cui non riusciva più nemmeno ad accendere da sola l'abat-jour. È paralizzata dalla quarta vertebra toracica in giù. «Vorrei stare in piedi sulle mie gambe», il pensiero la sfiora per un attimo. I suoi due figli sono ormai cresciuti ed è separata dal marito. In passato la buona sorte le aveva già voltato le spalle. Un brutto incidente in bicicletta, infatti, le aveva causato per anni forti dolori. Poi è arrivata anche la diagnosi di SM

«Sono orgogliosa di me stessa e delle mie conquiste.»

Margrit Heusler

e all'orizzonte hanno iniziato ad addensarsi nuvole ancora più scure. Il cortisone, la morfina e il Betaferon somministrati non facevano altro che gonfiare questa donna dal fisico snello. I 40 chili presi la costringevano immobile a letto.

Bisognava aggrapparsi con ogni singola forza rimasta a quello che ancora aveva. Margrit riusciva ancora a muovere leggermente le braccia. Così si è data da fare: ha iniziato ad appendersi dei pesi al braccio destro e sinistro e ad allenarsi senza sosta. A piccoli passi, aumentando gradualmente i pesi, finché un giorno le braccia erano diventate abbastanza forti da spingere la sedia a rotelle, permetterle di lasciare la casa di riposo e tornare a prendersi cura di sé stessa. Grazie al sostegno della Società svizzera SM Margrit, un tempo collaboratrice nel settore dell'assistenza, ora riceve una rendita di invalidità completa e la visita dello Spitex due volte alla settimana. Per il resto se la cava da sola.

Il sostegno della grande famiglia dello sport

Le tante medaglie e i riconoscimenti conquistati sono il coronamento dei suoi sforzi immensi. Dal 2005 ha partecipato a diverse maratone e attraversato a nuoto numerosi laghi. Ad esempio, ha

attraversato il lago di Zurigo in uno dei suoi punti più ampi nuotando a dorso con la sola forza delle braccia. Ha impiegato 55 minuti per coprire la distanza di due chilometri e mezzo piazzandosi a metà classifica. Tanti colleghi del mondo dello sport sono diventati suoi amici. «Quando si fa sport insieme si condividono esperienze ed emozioni. Quando mi alleno mi dimentico completamente della SM».

Si percepisce chiaramente che Margrit ha un carattere aperto. Le piace stare in compagnia, partecipa a due soggiorni di gruppo della Società SM e fa parte del Gruppo regionale di Lucerna. Apprezza molto queste offerte e la possibilità di confrontarsi con gli altri. Se fosse per lei si dovrebbero organizzare incontri per le persone colpite da SM anche oltre i confini nazionali. Essendo cresciuta nel Giura da genitori contadini di lingua tedesca, Margrit è bilingue. Invece altre informazioni che abbiamo su di lei ci lasciano qualche dubbio. Sul passaporto c'è scritto che è nata nel 1946. Con tutta quell'energia e una pelle così liscia? Persino un medico curante una volta ha commentato scuotendo la testa: «Impossibile». Ride, anche lei si toglierebbe volentieri una ventina di anni.

Margrit trova sempre nuovi modi per andare avanti nonostante le sue limitazioni. Mentalmente è forte, supera i limiti che incontra ed è creativa. «Non sono più in grado di comandare le mie gambe. Quindi uso le mani per spostarle dove voglio che stiano». A bordo del pullman consegna la sua sedia a rotelle perché venga sistemata nel bagagliaio e con la sola forza delle braccia si aggrappa alla scaletta della porta posteriore.

«Sulla sedia a rotelle sportiva combatto le limitazioni della mia SM.»

/// Margrit Heusler durante un allenamento sulla sua sedia a rotelle sportiva.

Sostegno morale per gli altri

«Di recente, mentre mi allenavo con la sedia a rotelle un signore mi ha gridato: hai ancora abbastanza benzina nel motore? Ho riso di questa battuta per tutto l'allenamento! Sì, tranquillo, ne ho ancora parecchia!» Si dà una pacca sulle braccia. Margrit sa benissimo che non tutti hanno un'indole positiva come la sua. Lei è semplicemente fatta così. «Posso chiamarti quando sono un po' giù di morale?», le hanno chiesto. «Naturalmente!». Lo dice con particolare enfasi. «Chiamatemi pure. Sono brava a trasmettere coraggio!»

/// Testo: Esther Grosjean
/// Foto: Ethan Oelman

Scansionate il codice e con la vostra donazione aiutate persone con la SM come Margrit Heusler. **Grazie di cuore!**

Dona ora con TWINT!
Scansiona il codice QR con l'app TWINT
Conferma importo e donazione

***Conto** CCP 65-131956-9*
IBAN CH85 0900 0000 6513 1956 9

Consigli sul tema della resilienza per persone con SM

La sclerosi multipla è una malattia neurologica potenzialmente grave che genera molte insicurezze. Mantenersi in forma a livello psicologico con e nonostante la SM è una vera sfida. Ciò che ci consente di farlo prende il nome di resilienza, ossia la capacità di resistere. Di seguito, il Prof. Dr. med. Gregor Hasler offre alcuni consigli per rafforzare la propria resilienza.

Il giusto ottimismo

Sentimenti positivi come speranza, gioia, serenità, orgoglio e gratitudine sono una vera e propria manna per la resilienza. Determinano il rilascio di dopamina, che promuove la neuroplasticità, ossia la capacità di apprendimento del cervello. Si tratta di un aspetto particolarmente importante nel caso della SM.

Consiglio pratico: alla sera pensa a tre momenti positivi che hai vissuto durante la giornata. Immergiti di nuovo negli istanti per te preziosi e descrivi i sentimenti, le impressioni sensoriali e i pensieri che hanno suscitato in te.

La giusta tensione

Nel nostro corpo ci sono due sistemi nervosi vegetativi: quello simpatico, chiamato anche ortosimpatico, che permette al corpo di reagire prontamente preparandolo alla lotta e alla fuga e quello parasimpatico. Il sistema parasimpatico stimola la distensione del corpo, favorisce la digestione e la rigenerazione dei tessuti. Durante l'allenamento fisico, quando è necessario un riorientamento a livello sociale e professionale o affrontare nuove opzioni di trattamento, è necessario che entri in gioco la tensione per sopportare lo stress. Non è consigliabile evitare questo stress e cercare di essere sempre rilassati. La capacità di sostenere uno stato di tensione è fondamentale per la resilienza, che viene tuttavia minata da una tensione prolungata nel tempo, la quale rende inclini a sviluppare malattie a livello psichico e fisico. Per evitare che ciò accada, abbiamo bisogno di una fase di «distensione»: tempo da dedicare a noi stessi, tempo per staccare la spina.

Consiglio pratico: cerca di immaginare la tua giornata come una sessione di yoga. Passi da una posizione all'altra, ciascuna delle quali ha in sé una componente di tensione caratterizzata da vigore e determinazione, a cui fa seguito la fase di distensione.

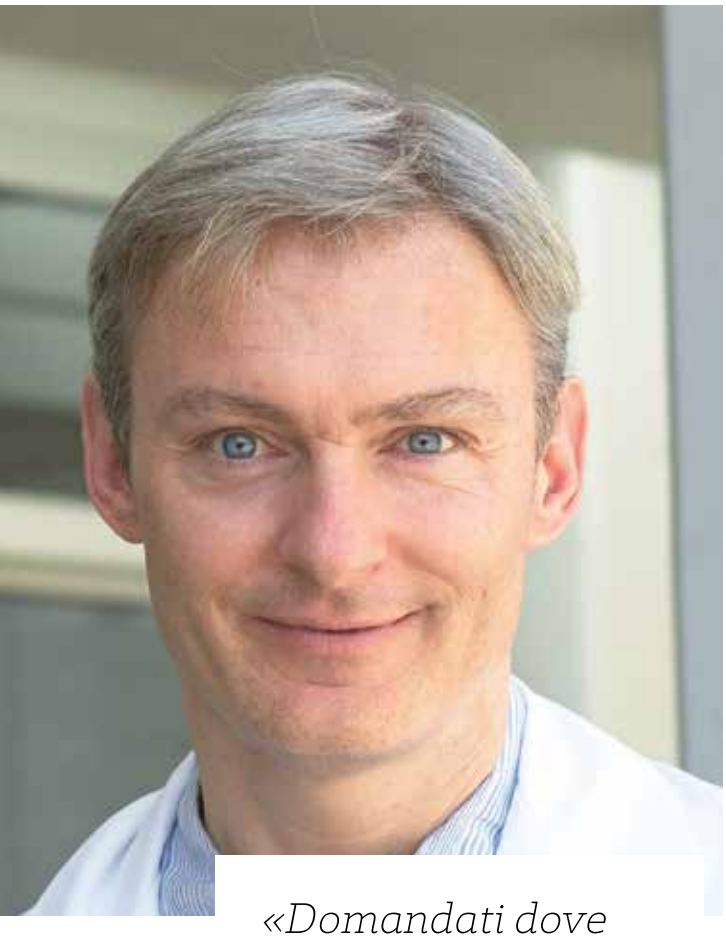
La giusta ricompensa

Le ricompense rappresentano un'importante forma di protezione dai danni conseguenti allo stress. Chi si sforza per tutto il giorno di fare cose che a causa della propria malattia non è più in grado di svolgere e si lamenta sempre della propria sorte, corre il rischio di diventare di cattivo umore e sviluppare disturbi depressivi. Proprio le persone con SM dovrebbero riflettere sul fatto che anche per loro, esattamente come per tutti gli altri, sono necessarie ricompense. A livello di neurobiologia ci si può immaginare la situazione come segue: al centro del cervello si trova il sistema della ricompensa. È il grande avversario del sistema dello stress; in altre parole, la giusta ricompensa può potenzialmente attenuare il sistema dello stress. Basti pen-

sare alla situazione in cui un padre cerca di salvare la figlia caduta in un crepaccio. La grandissima energia e resistenza alla fatica che mette in campo si basano sull'importante ricompensa prospettata, vale a dire il salvataggio della figlia e la possibilità di trascorrere ancora molti anni insieme a lei.
Consiglio pratico: quando vivi una situazione di stress, domandati qual è la corrispondente ricompensa (menzionare un esempio concreto). Scegli di affrontare sfide e difficoltà alla portata del tuo stato di salute.

Il momento giusto

Le guide spirituali lo dicono da millenni: nel singolo istante i problemi non esistono. Lo stress nasce quando si volge lo sguardo al passato e al futuro. La ricerca moderna conferma questa osservazione: siamo assorti nei nostri pensieri per il 40-50% del tempo. Più una persona si sente stressata, più aumenta questa percentuale. Tale situazione interessa in particolare coloro che provano paura. Lo stato in cui siamo completamente immersi nel momento presente prende il nome di flow (flusso). Persino nei campi di concentramento, alcuni prigionieri riuscirono a preservare la propria resistenza psichica grazie al flow; in questo erano molto bravi i matematici e i poeti che, immergendosi in problemi matematici e scrivendo poesie, dimenticavano il rischio di morire. Non esistono principi generali che spiegano come raggiungere lo stato di flow. Le situazioni che prevedono la presenza di determinate regole, come nel caso del ballo o del gioco, favoriscono il flow. È inoltre bene che le aspettative siano ben calibrate in base alle proprie capacità. Si tratta di un aspetto particolarmente importante nel caso della SM. Il sovraccarico e un carico insufficiente ostacolano il raggiungimento del flow.
Consigli pratici: domandati dove ti trovi esattamente in questo momento in termini temporali. Cerca di concentrarti sul presente. Imposta il computer e lo smartphone in modo da non ostacolare il tuo flow.



«Domandati dove ti trovi esattamente in questo momento e concentrati sul presente.»

Prof. Dr. med. Gregor Hasler
Università di Friburgo (Svizzera)
gregor.hasler@unifr.ch
Gregor Hasler ha studiato medicina e dal 1° gennaio 2019 è professore ordinario di psichiatria e psicoterapia all'Università di Friburgo. Le sue opere scientifiche hanno ottenuto riconoscimenti nazionali e internazionali.

Letture consigliate tratte dalle opere del relatore
- *Resilienz: Der Wir-Faktor. Gemeinsam Stress und Ängste überwinden (Resilienza: il fattore noi. Superare insieme stress e paure), casa editrice Schattauer, 2018*
- *Die Darm-Hirn-Connection: Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit (La connessione intestino-cervello: conoscenze rivoluzionarie per la nostra salute psichica e fisica), casa editrice Klett-Cotta, 2020*

Registro svizzero SM

Secondo voi com'è iniziata la vostra SM?

Il 25 giugno 2021, il Registro svizzero SM ha celebrato il suo quinto anniversario. Oggi il Registro conta oltre 3'000 partecipanti, che contribuiscono attivamente alla ricerca sulla SM. Nel testo che segue, la Dott.ssa Nina Steinemann, responsabile del centro dati del Registro svizzero SM, illustra alcuni retroscena relativi al sondaggio appena lanciato.

A fine aprile è partito il nuovo sondaggio del Registro svizzero SM sul tema «Fattori di rischio della SM», un'iniziativa che ha ulteriormente rafforzato la collaborazione con le persone con SM. Anche le persone sane vengono coinvolte in questo progetto. La prima parte del sondaggio è incentrata sui pensieri, le esperienze e le impressioni personali di chi è colpito da SM riguardo all'insorgenza della propria malattia. Il sondaggio inizia con le seguenti domande:

Secondo Lei, quali elementi hanno favorito o persino innescato l'insorgenza della Sua SM?

Quali fattori di rischio sospetta che siano coinvolti?

Vi sono aspetti che, col senno di poi, eviterebbe o cambierebbe se potesse tornare giovane?

Si tratta di domande a risposta aperta, analogamente a quelle presenti nel sondaggio «La mia vita con la SM». Le risposte vengono fornite sotto forma di testo libero: una modalità che, pur semplificando il lavoro dei partecipanti, rappresenta al contempo una sfida, soprattutto per chi ha tanto da raccontare. Mentre si aspettava l'arrivo dei primi riscontri, si respirava una grande tensione nell'aria. Ogni volta che viene lanciato un nuovo sondaggio l'attesa si fa trepidante. Come verranno accolte le domande? Saranno comprensibili a tutti? Saranno abbastanza interessanti?

Nel frattempo sono arrivati i primi riscontri. Le domande hanno effettivamente suscitato grande interesse. Le risposte offrono preziose indicazioni su come proseguire il lavoro.

Dopotutto si tratta anche delle prime impressioni di questo sondaggio. Emerge chiaramente che vi sono gruppi di persone con SM che nel corso della loro vita hanno fatto i conti con una serie di fattori di rischio. Altre persone colpite hanno individuato fattori specifici che sono in grado di associare alla propria situazione con grande chiarezza. Infine, vi sono coloro per i quali la SM è insorta, per così dire, come un fulmine a ciel sereno, piombando nelle loro vite senza alcun preavviso. È impressionante vedere come già dai primi riscontri sia emerso l'ampio spettro delle circostanze di insorgenza della SM. Risulta inoltre evidente l'importanza della partecipazione delle persone con SM la cui esperienza di vita non è associata a rischi evidenti.

L'elenco dei singoli fattori di rischio include circa già venti voci. Anche questo aspetto riflette in linea generale la realtà dell'insorgenza della SM. Tra le risposte più comuni e per cui è facilmente individuabile una correlazione si annoverano accenni alla familiarità o ad altre malattie autoimmuni. Ulteriori aspetti citati con altrettanta frequenza sono lo stress vissuto durante l'infanzia, l'adolescenza o sul luogo di lavoro, nonché fattori nutrizionali e raffreddori manifestatisi spesso durante l'infanzia e l'adolescenza.

In questo sondaggio, tutte le indicazioni fornite dalle persone con SM sono importanti e preziose. Il ruolo che le persone colpite giocano nell'ambito della scienza dei cittadini è fondamentale in questo caso soprattutto nel fornire il proprio contributo con nuove idee. La scienza è ancora ben lontana dal conoscere tutti i meccanismi di insorgenza e i fattori di rischio

coinvolti nella SM. La partecipazione di ogni singola persona ci riempie di gioia. Cogliamo l'occasione per ringraziare di cuore tutti i partecipanti al Registro che sostengono il nostro sondaggio e il nostro progetto sul tema «Fattori di rischio della SM». Con la loro attività forniscono un contributo essenziale alla buona riuscita del lavoro del Registro svizzero SM.

/// **Text:** Dott.ssa Nina Steinemann,
PD Dr. Vladeta Ajdacic-Gross

Scansionate il codice, iscrivetevi al Registro SM e partecipate al prossimo sondaggio!

Una nuova conferma di eccellenza: la ricertificazione della Società svizzera sclerosi multipla

Dal 2018 la Società svizzera SM detiene il marchio NPO (nuovo NPO:2020) per l'eccellenza nel management per organizzazioni non-profit. La verifica di ricertificazione del 16 e 17 agosto 2021 ha dato conferma dell'efficace orientamento ai bisogni dei membri e dei clienti nonché dei servizi mirati a ottenere risultati tangibili.

La Società svizzera SM applica volontariamente rigorose direttive di corporate governance ed è favorevole a una presentazione trasparente delle proprie attività. Ogni nostro prodotto e servizio si incentra sui bisogni delle persone con SM e dei loro familiari, che sono il fulcro dell'operato della Società svizzera sclerosi multipla. La ricertificazione ottenuta con successo dall'Associazione svizzera per i sistemi di qualità e management SQS (valutazione sulla base del VMI), è per noi motivo di grande gioia e ci sprona a continuare a migliorarci. Le donazioni che riceviamo vengono utilizzate in modo mirato ed efficiente, con procedure quanto più snelle possibili.

Grazie

Cogliamo l'occasione per ringraziare tutti i donatori e sostenitori nonché i nostri partner per il loro supporto e per la fiducia che ripongono nel nostro operato.

La vostra Società svizzera sclerosi multipla

*Manifestazioni, incontri e eventi**

Scopri il ricco calendario delle manifestazioni della Società SM: incontri in presenza, Webinari, attività ricreative, incontri dei Gruppi regionali (GR) e tanto altro! Cerca tra le nostre manifestazioni e i corsi di perfezionamento ciò che fa per te.

Maggiori informazioni e iscrizioni sul nostro sito o a manifestazioni@sclerosi-multipla.ch o tramite l'Infoline SM 09 1922 61 10. Vi aspettiamo!

Informazioni e sviluppo personale

Sa 23 ottobre 2021, dalle ore 9.30 alle 17.00 circa.

SM Youth Forum (SM U45/P)

Locanda del Bigatt, Lugano-Paradiso
Gratuito

Do 21 novembre 2021, dalle ore 10.00 alle 12.30

Novità terapeutiche (SM/P/I/V/S)

Manno (Sala Aragonite)
Gratuito

Difficoltà a gestire la fatigue?
La Società SM organizza, in collaborazione con diversi ergoterapisti sul territorio, dei Gruppi di terapia di Educazione alla Gestione dell'Energia (EGE).

Informaci del tuo interesse e ti indicheremo il gruppo più adatto. La terapia prevede un programma di 6-9 lezioni.

Webinari

La Società offre anche degli interessanti Webinari su varie tematiche. Seguili rimanendo comodamente a casa tua!

Scansionate questo Codice QR per scoprire e partecipare ai nostri Webinari.

SM= persona con SM, **P**= parente, **V=** volontari, **S**= Specialisti, **I**= Interessati
* il programma può subire variazioni a seconda della situazione causata dal Coronavirus.

Incontri (ri)creativi e formativi

Atelier creativi e formativi: appuntamento alla Scuola Club di Migros Ticino

Tutti i lunedì
Pilates e ginnastica dolce (SM/P)
Locarno

Tutti i martedì
Ballo (SM/P)
Lugano

Tutti i martedì
Pilates (SM/P)
Mendrisio

Tutti i mercoledì
Ballo (SM/P)
Bellinzona

Tutti i mercoledì
Pilates (SM/P)
Locarno

Tutti i venerdì
Yoga (SM/P)
Lugano

Dal 23 settembre ogni giovedì pomeriggio (calendario scolastico) dalle 14.00 alle 16.00 vi aspettiamo nella nuova sede del Centro d'Incontro della Società SM a Viganello, presso il Canvetto Luganese con il GR Sottoceneri!

Raccolta fondi e sensibilizzazione

Da definire, prov. dicembre 2021, dalle ore 12.00
Risotto della Gilda (SM/P/I)
Prov. Locarno

Su richiesta
Lezioni nelle scuole (S)
Online o in presenza

Gruppi regionali:
sostegno e spensieratezza
grazie ai volontari. Scopri i loro programmi
di pranzi e uscite iscrivendoti!

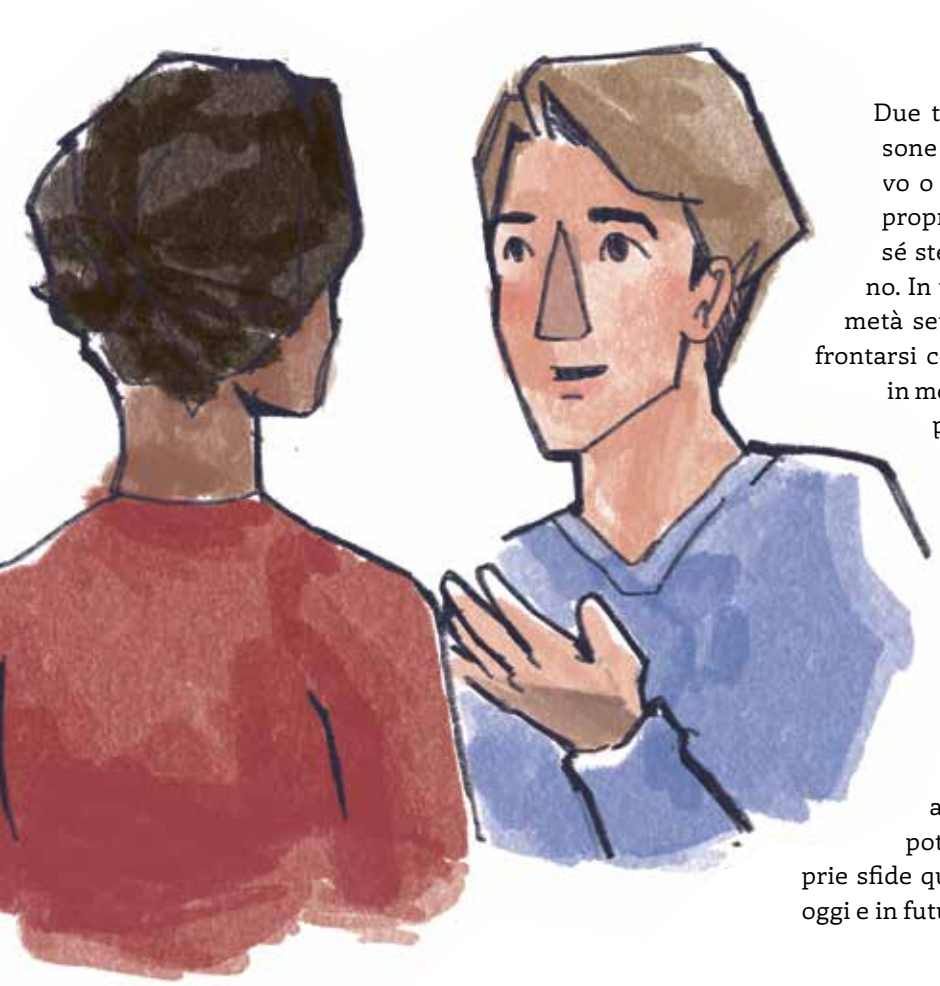
GR SMile
Un gruppo dedicato a persone
con SM sotto i 45 anni.
Presidente: Silvia Dall'Acqua Gola,
076 693 81 11, GR.SMile@hotmail.com

GR Sopraceneri
Presidente: Luisella Celio,
079 337 35 24, luisella.celio@gmail.com

GR Sottoceneri
Presidente: Renata Scacchi,
091 923 52 84,
grupposottoceneri@gmail.com

Anche i familiari sono colpiti dalla SM: 12 voci per conviverci meglio

Il 30 ottobre si celebra la giornata dei famigliari curanti e delle persone che si occupano di chi è bisognoso di assistenza. Anche loro sono colpiti dalla SM, perciò la Società svizzera SM vuole offrire anche ai familiari un vero e proprio valore aggiunto per promuovere prospettive migliori, non solo in occasione del 30 ottobre.



Due terzi dei familiari sostengono le persone con SM senza sosta, a livello emotivo o con compiti di assistenza pratici. Le proprie esigenze e il tempo da dedicare a sé stessi scivolano spesso in secondo piano. In un ciclo virtuale di 3 serate iniziato a metà settembre, i partecipanti possono confrontarsi con esperti della Società svizzera SM in merito a questi temi e ad altri argomenti per loro importanti in un contesto personale. Il dialogo incentrato sui propri stati d'animo e sentimenti o su aspettative e richieste, al di là delle proprie possibilità, è pensato per rafforzare il proprio benessere, la comprensione reciproca e i contatti fra le persone. Parlando delle proprie esperienze in un confronto con altri familiari coinvolti è possibile scambiare idee e strategie e apprendere gli uni dagli altri. Ognuno potrà così affrontare con più forza le proprie sfide quotidiane. Verso prospettive migliori, oggi e in futuro.

Effettuate la scansione e accedete alla pagina «Sostegno ai parenti».

SepteMber Walk: Ognuno intraprende il suo percorso – ma mai da solo!

L'anno scorso, nella Svizzera romanda si è tenuto per la prima volta l'evento podistico denominato «SepteMber Walk». Il progetto pilota è stato un grande successo e ha visto la partecipazione di oltre 850 persone. L'edizione di quest'anno si è svolta in tutta la Svizzera.

Straordinari partecipanti si sono cimentati lungo un percorso a loro scelta di quattro chilometri, a corsa, passeggiando, su una sedia a rotelle, in barca a remi o in canoa, raccogliendo donazioni per le persone con SM. All'insegna del motto «Ognuno intraprende il suo percorso - ma mai da solo!», i partecipanti hanno aderito all'iniziativa dal 1° al 30 settembre indossando pettorali con scritto il nome di coloro a cui è dedicato il SepteMber Walk. Le numerose fotografie inviate e pubblicate sono una raccolta di volti sorridenti, nonché di persone orgogliose della propria prestazione e che mostrano tutta la loro solidarietà per le persone con SM.

Grazie di cuore per questo prezioso sostegno a favore delle persone colpite e dei loro familiari!

Scansionate il codice e godetevi le immagini!

MS

State of the Art
Symposium

Una storia di successo

La Società svizzera SM ha organizzato il primo MS State of the Art Symposium il 23 gennaio 1999. L'evento era allora incentrato sul tema «Diagnosi e terapia della sclerosi multipla». Da quel giorno, il congresso specialistico annuale, che offre anche l'opportunità di stabilire nuovi contatti, è ormai un appuntamento fisso.

Ogni anno, ben 200 specialisti interessati partecipano all'evento organizzato dalla Società svizzera SM insieme al Consiglio medico-scientifico. Il simposio è un'occasione di incontro per neurologi, medici, ricercatori e personale operante nel settore della SM. Gli esperti di SM provenienti da tutto il mondo sono accomunati dall'interesse per la sclerosi multipla, la ricerca e gli studi scientifici in materia, nonché le terapie, i farmaci e le più recenti scoperte. Nemmeno il coronavirus è riuscito a fermare l'evento, che a gennaio 2021 si è tenuto per la prima volta nella sua storia in forma virtuale, coinvolgendo circa 180 partecipanti che si sono confrontati sul tema «SM e malattie infettive».

Da oltre 20 anni, la Società svizzera sclerosi multipla promuove progetti di ricerca svizzeri di grande utilità. Parte di questi progetti viene selezionata e presentata dai responsabili dello studio in occasione del «MS State of the Art Symposium» sotto forma di un'esposizione di poster. Questa cornice consente inoltre di approfondire diverse questioni in materia e acquisire nuove conoscenze. La partecipazione al congresso è riservata a un pubblico di specialisti. Le persone interessate hanno in seguito la possibilità di guardare tutti gli interventi e le presentazioni in originale e in inglese sul sito web della Società svizzera SM. A beneficio del grande pubblico vengono resi disponibili anche materiali riassuntivi in tedesco, francese e italiano comprensibili anche a persone non esperte. Nel 2022 il simposio si terrà il 29 gennaio.

La Società svizzera SM coglie l'occasione per ringraziare il Comitato del programma nonché tutte le persone interessate e non vede l'ora di ospitare il prossimo evento sempre all'insegna di contenuti interessanti.

Effettuate la scansione per informazioni e articoli specialistici in inglese.

Qual è l'obiettivo dei Gruppi regionali?

I Gruppi regionali (GR) rientrano tra i compiti principali della Società svizzera SM. I volontari organizzano con grande passione attività a favore delle persone colpite. Desideriamo favorire il contatto reciproco e interrompere insieme l'isolamento. Conversazioni su temi seri accompagnate però anche da momenti di relax e da un'atmosfera gioiosa permettono di riacquisire una certa qualità di vita e di dimenticare per un po' le preoccupazioni. Noi siamo i referenti nella nostra regione. Ai convegni annuali partecipano i rappresentanti dei Gruppi regionali e i responsabili della Società SM, che si informano in merito alle novità e stabiliscono obiettivi comuni. Questi incontri vengono gestiti dalle tre rappresentanti della Commissione dei Gruppi regionali. Stiamo parlando di Florence Malloth per la Svizzera romanda, di Rafaela Zysset per la Svizzera italiana e di me per la Svizzera tedesca.

Commissione dei Gruppi regionali: di cosa si tratta?

Per consentire alle persone con SM di beneficiare in tutte le regioni del Paese delle medesime offerte, le rappresentanti delle tre aree si incontrano periodicamente con la Direzione e il Team dei GR. Le riunioni comuni sono l'occasione per stabilire strategie e armonizzare le attività. Ricopro questo ruolo per la Svizzera tedesca da 15 anni, mentre da 11 anni mi occupo delle esigenze delle persone con SM e dei Gruppi regionali nel Comitato della Società svizzera SM.

Perché mi impegno a favore delle persone con SM?

Dopo aver ricevuto la diagnosi nel 1994 (presunta dal 1972), non ho più avuto dubbi: volevo impegnarmi a favore delle persone con SM come me all'interno della Società svizzera SM. La mia vita doveva avere di nuovo un senso. Un senso che ho trovato nei miei molteplici compiti. Dapprima ho collaborato in vari gruppi di lavoro. Ma è stato quando si è pensato di dar vita a un nuovo Gruppo regionale nell'Oberland zurighese che ho trovato la mia collocazione. Nel 1999, alla fine di ottobre, siamo riusciti a organizzare la prima manifestazione ufficiale. Da quel momento rivesto il ruolo di responsabile. Il nostro gruppo conta oggi oltre 120 membri di tutte le età.
I nostri Gruppi regionali non potrebbero esistere senza i tantissimi volontari che non solo organizzano i nostri eventi, ma operano anche in qualità di autisti o nell'ambito del servizio di visita. Tutti compiti preziosi per noi e i volontari stessi.

Il mio impegno mi riempie di gratitudine, aiutandomi a vivere una vita piena nonostante la mia SM. In veste di membro della Commissione dei Gruppi regionali ho avuto l'occasione di visitare insieme a un rappresentante della Società SM numerosi Gruppi e di vedere le attività da loro svolte. Sono nate ottime conversazioni, che hanno dato impulso alla realizzazione di nuovi servizi e all'evoluzione della Società SM. Stabilire contatti personali con le persone colpite è l'unico modo per conoscerne le difficoltà e le esigenze.

/// **Testo:** Therese Lüscher

«I Gruppi regionali sono una parte importante della Società svizzera SM.»

Therese Lüscher, Membro del Comitato e della Commissione dei Gruppi regionali

Arianna: la voglia di diventare mamma malgrado la SM

Arianna è un esempio di «storie di successo», malgrado la diagnosi di sclerosi multipla non si è scoraggiata e ha perseguito i suoi sogni, tra vita privata e professionale. Esternamente Arianna è come tutte le sue coetanee, ma dietro alla sua nuova vita da mamma si nascondono decisioni difficili e momenti sconfortanti. In questa intervista ci racconta il suo essere diventata mamma.

Da sempre quello di diventare mamma è stato il mio desiderio più grande. Quando ho trovato finalmente un compagno con il quale creare una famiglia, mi è stata diagnosticata la sclerosi multipla (SM). Così il mio desiderio è stato un po' accantonato. Sono infermiera e conosco un po' questa malattia, sapevo che dovevo affrontare prima la SM. Avevo paura di quello che poteva voler dire avere un figlio con una patologia così. Nonostante questo mi sono ripromessa che non le avrei permesso di rovinare i miei sogni. Ho parlato con la mia neurologa. Lei mi ha rassicurata molto dicendomi che diventare mamma era assolutamente possibile, certo avrei dovuto programmare la gravidanza e tenerla sotto controllo, rivedere la terapia e i medicamenti che prendevo. Poco dopo è arrivato uno dei giorni più belli della mia vita: ho scoperto di essere incinta. Le paure e i dubbi sono stati tanti all'inizio. Ancora una volta la mia neurologa mi ha tranquillizzata. Mi hanno fatto diversi controlli e per fortuna ho avuto una gravidanza serena, è andato tutto bene. Certo i dubbi e le paure sono rimasti, avevo timore anche di quello che sarebbe arrivato dopo la nascita del mio bambino: i deficit, la stanchezza, l'evolversi della malattia… per fortuna ho un compagno su cui fare affidamento e una famiglia che mi sostiene sempre. Ad agosto del 2020 sono diventata mamma di un bellissimo maschietto: Nathan. Lui è stato la mia rivincita sulla SM. È l'esperienza più bella che mi potesse capitare. La SM non ha interferito in nessun modo sul mio essere mamma. Grazie a mio figlio mi dimentico di essere malata. Quando sono con lui la SM va in secondo piano!

Cosa vuoi dire a quelle persone che pensano che una donna con SM non dovrebbe avere figli?

Ad oggi sono sicura di aver fatto la scelta giusta e di avere tra le braccia il regalo più bello che la vita potesse darmi. Non è giusto avere il preconcetto che una donna con SM non possa avere figli, chiunque ha il diritto di diventare mamma, anche chi, come me, ha la sclerosi multipla.

«Da sempre il mio più grande desiderio era quello di diventare mamma. Nella mia vita, però, ho trovato alcuni ostacoli.»

Maternità e SM: ancora oggi è un tabù?
Credo che al giorno d'oggi manchi ancora un po' d'informazione. Rimane l'idea che SM sia sinonimo di sedia a rotelle e disabilità. Non è così! Io stessa quando ho ricevuto la diagnosi sono andata nel pallone e ho pensato al peggio. È una malattia cronica degenerativa e col tempo le condizioni di salute potrebbero peggiorare. Mi chiedo se sarò in grado di prendermi cura di mio figlio, è ovvio, ma per lui io ci sarò e farò sempre del mio meglio affinché non gli manchi nulla. L'importante è non arrendersi, avere una buona qualità di vita è possibile. Questo mi è un po' mancato quando ho ricevuto la diagnosi, quando avevo bisogno di certezze e di conforto. Spero che questa intervista aiuti qualcuno. Non sapere come sarà il domani mi spaventa, però mi dà anche la forza di dare sempre il meglio e di godermi appieno ogni momento, facendo tesoro di tutto ciò che la vita mi regala ogni giorno.

Parlerai a tuo figlio della SM e di cosa hai dovuto affrontare?
Assolutamente sì, appena lui sarà in grado di capire gli parlerò della mia patologia.

Purtroppo un altro tabù che hai vissuto è stato sul piano professionale...
Sì, quando ho voluto cambiare posto di lavoro ho vissuto delle discriminazioni. Ai colloqui sono sempre stata chiara e trasparente, ho sempre detto di avere la SM. Per i primi minuti i colloqui andavano molto bene, poi quando dicevo che la SM faceva parte di me e della mia vita, notavo un cambiamento in chi mi stava facendo il colloquio. Dall'entusiasmo si passava subito al voler tagliare corto: «Le faremo sapere». Poi l'esito era negativo. Per me è un peccato, perché io sono abile al lavoro al 100% e posso lavorare benissimo. Per fortuna, ad oggi, ho trovato lavoro e una datrice molto comprensiva.
Alle persone con pregiudizi vorrei dire che non è giusto che si precluda qualcosa a qualcuno perché ha una patologia. La SM non mi rappresenta. Anche chi ha la SM è in grado di lavorare e ha il diritto di farsi una famiglia. Io sono Arianna, sono sempre la stessa, con o senza SM.

/// Intervista: Milo Prada

per vedere il video dell'intervista, scansionate il codice o visitate il nostro canale youtube

La vita è come un motore, a volte va riparata

Alessandro è un giovane ingegnere meccanico cresciuto a Castel San Pietro. Ora vive e lavora nel Canton Friburgo. Per via di questa lontananza raggiungiamo Alessandro tramite videoconferenza. Dietro alle parole di questo giovane ingegnere – più precisamente è un ingegnere di sviluppo nel settore delle automobili – c'è una bellissima metafora che, non a caso, ha a che fare con la sua passione più grande...

Ciao Alessandro, raccontaci quali sono le tue passioni?
La musica e tutto ciò che ha un motore. Di recente ho restaurato un motorino e nel tempo libero pratico anche il karting, a Berna, per ora però ancora niente gare. La passione della meccanica è nata a 14 anni, mi divertivo a mettere a posto il mio motorino e quelli degli amici, smontavo e rimontavo i motori, mi piaceva metterci mano. È per questo che ho studiato ingegneria meccanica. Anche la musica è fondamentale nella mia vita, soprattutto quella elettronica. Negli anni del liceo facevo il deejay. Suonavo in eventi privati e feste. Poi con l'università ho dovuto abbandonare un po' questa passione, ma senza musica nella mia vita non ce la farei!

A un certo punto la SM entra nella tua vita, come e quando hai ricevuto la diagnosi?
A marzo del 2019 sono stato ricoverato all'ospedale di Berna perché non ci vedevo più dall'occhio sinistro. Una mattina uscendo dalla doccia mi sono reso conto che avevo la vista offuscata, ero quasi cieco. Sono stato ricoverato due giorni. Mi hanno fatto due risonanze magnetiche e mi hanno somministrato del cortisone. La diagnosi ufficiale, quella nero su bianco, è arrivata nel luglio seguente. In quel periodo stavo finendo la tesi di laurea. È stato davvero un momento difficile.

Qual è stato il tuo primo pensiero dopo la diagnosi di SM?
Quando sono stato ricoverato ho finalmente ricevuto delle risposte. Era da un po' che avevo tremori all'occhio, spasmi muscolari e una forte spossatezza. Avevo il terrore che non capissero che cosa avessi. I medici non volevano esporsi, ho impressa l'espressione che ha fatto la neurologa dell'ospedale di Berna quando mi ha chiesto se c'erano malattie neurologiche in famiglia e quando le ho detto che avevo un caso di SM in famiglia. Ha sbarrato gli occhi e a fatto un cenno di assenso.

Come hai reagito?
Immediatamente non volevo più fare nulla. Letteralmente. Stavo a letto, facevo fatica a mangiare, cancellavo uscite e contatti. Ero tornato in Ticino a casa dei miei genitori, avevo poche certezze e tanti dubbi... avevo ricevuto delle opportunità di lavoro ma non le avevo accettate a causa della mia situazione. Poi un'amica mi ha spronato a mettermi in contatto con la Società SM.

Quindi hai contattato la Società SM, che ruolo ha avuto per te?
Esatto, ho preso appuntamento con mio padre. Ero molto spaventato perché era la prima volta che affrontavo la malattia. Ci siamo andati insieme e siamo stati accolti dall'infermiera della Società SM. Mi è stata davvero d'aiuto. Mi ha mostrato come gestire la mia energia, la stanchezza e gli effetti secondari dei farmaci. Ho iniziato a scrivere un diario in cui annotavo i miei cali di energia.

La mia amica è stata un po' la spinta che ha fatto ripartire il mio motore. Ridare vita a un vecchio motorino è un po' come una diagnosi di SM. Ti ritrovi a ricostruire da zero qualcosa che non funziona più, provi a sistemarlo e a farlo funzionare di nuovo. Poi ritrovi anche il piacere di riusarlo.

«Ricevere una diagnosi di SM è un po' come aggiustare un motore che non funziona più bene, provi a sistemarlo e a farlo ripartire»

ci racconta **Alessandro**

Penso che la vita sia così, ho fatto la stessa cosa con me stesso!

Quindi hai «sistemato» la tua vita, cosa hai fatto?
Sì, cerco di non pensarci troppo e di vivere alla giornata. Quando la fatica colpisce mi fermo e me ne faccio una ragione. Ho imparato a gestire la mia energia. È importante prendersi i propri tempi e seguire i propri ritmi. Dopo la diagnosi sono ripartito facendo un passo alla volta: ho cercato lavoro nell'ambito che mi interessava, ho riiniziato ad uscire e sono ripartito anche dal mio hobby dei motori.

Come sei riuscito a conciliare la SM con il tuo lavoro?
Al lavoro sono a conoscenza della mia situazione, sanno che dovrò regolarmente fare visite e che dopo le terapie potrei aver bisogno di momenti di recupero. Al momento riesco a conciliare lavoro e malattia abbastanza bene. Ho i miei ritmi. Ci sono volte che, ad un certo punto della giornata, può uscire la mia stanchezza, allora vado a casa e mi riposo, oppure mi dedico a un hobby che mi aiuta a staccare un po'.

Hai dovuto rinunciare a qualcosa?
No, ma come per i miei motori ho dovuto aggiustare e ricostruire la mia vita. La diagnosi mi ha aiutato a rallentare. Ero sempre di corsa, volevo tutto subito. Ho imparato a prendermi i miei tempi.

Sogni per il futuro?
Vorrei correre una gara di karting e poi mi piacerebbe anche suonare a qualche festival musicale in nord Europa.

Che messaggio vorresti dare ad altri giovani che hanno ricevuto da poco una diagnosi di SM?
Mai mollare e riiniziare da una passione, da un hobby.

///Intervista: Milo Prada

A tu per tu con Alberto Regazzoni

Alberto Regazzoni, classe 1983, è stato uno dei calciatori ticinesi che, nonostante sia sempre rimasto in Svizzera, si è tolto più soddisfazioni, arrivando anche a giocare in Nazionale. Nato a Sorengo e cresciuto a Pambio-Noranco, la sua passione per il calcio è sempre stata molto forte, e lo rimane tuttora malgrado non giochi più.

Abbiamo intervistato Alberto a ridosso del campionato europeo di calcio 2020, che l'ha visto coinvolto in veste di opinionista e di tifoso.

Il calcio è sempre stata una tua grande passione... quanti anni avevi quando hai iniziato a giocare a calcio?
Ho iniziato da bambino, avevo 6 anni. Sono entrato nel Lugano e poi sono cresciuto calcisticamente in questo club. Mi ricordo ancora quando mamma o papà mi accompagnavano al campo da calcio di Cornaredo per gli allenamenti.

Quando è avvenuta la svolta come calciatore?
A 19 anni quando mi ha voluto l'FC Sion, così sono partito per il Canton Vallese.

Quando hai capito che volevi essere un calciatore professionista?
Non credo ci sia stato un momento particolare. Amo questo sport e non vedevo l'ora di scendere in campo. Quando fai qualcosa che ti piace, lo vuoi fare e basta! Sono stato fortunato a fare della mia passione una professione.

Che cosa ti piace di più di questo sport?
Tutto! Il calcio è uno sport appassionante, ti regala emozioni, puoi giocarci in ogni luogo e in più non ci vogliono nemmeno molte cose... basta un pallone, due oggetti, come una maglietta, per delimitare la porta e dei compagni per formare le squadre. Credo che questa sia la parte più bella di questo sport.

Hai giocato in diverse squadre... qual è quella a cui sei maggiormente legato? E l'allenatore?
Ogni squadra mi ha dato qualcosa... l'FC Lugano è stato il primo club, dove sono sbocciato come calciatore, la squadra di casa. L'FC Sion, invece, mi ha regalato la popolarità e una Coppa Svizzera. Anche l'FC Chiasso, dove ho deciso di terminare la mia carriera, mi ha regalato belle emozioni. Di allenatori ne ho avuti davvero tanti (ride). Però Vladimir Petković è stato l'allenatore che ho avuto per più tempo. Di lui ho un bellissimo ricordo. In particolare mi ricordo la sua filosofia di vita: «bisogna impegnarsi sempre, in ogni cosa che si fa, andare oltre gli ostacoli». Il calcio come nella vita è fatto di tanti «sali» e «scendi». L'importante è avere la forza e la dedizione di andare avanti, anche rimettendosi in gioco.

Qual è stato il momento più felice della tua carriera?
Ci sono due momenti che ho nel cuore: la vittoria della Coppa Svizzera con l'FC Sion, nel 2006, e la convocazione in Nazionale, sempre nel 2006... un grande orgoglio!

Com'è avvenuta la convocazione in Nazionale?
Quando vieni convocato in Nazionale, la comunicazione avviene direttamente al club per il quale giochi. All'epoca giocavo per il Sion. Mi ricordo che sono stato chiamato dal presidente, che mi ha detto che ero in Nazionale. È difficile descrivere le sensazioni che ho provato. Ero contentissimo e molto orgoglioso di me. Un sogno che si era realizzato!

Chi è stata la prima persona a cui l'hai detto?
Ho telefonato subito a mamma e papà. Per loro è stato un grande motivo d'orgoglio. Hanno fatto molti sacrifici per me. Mi portavano agli allenamenti fino a Cornaredo subito dopo la scuola e poi mi hanno sempre appoggiato in tutte le mie

«Il calcio è come la vita, è fatto di tanti sali e scendi, l'importante è avere la forza di rimettersi in gioco.»

decisioni. Per questo gli sono davvero riconoscente. Il mio successo ha ripagato i loro sforzi. Queste sono cose che capisci solo quando diventi genitore.

Hai rimpianti?
Forse l'unico rimpianto è quello di non aver giocato all'estero, magari in una squadra italiana.

Oggi hai cambiato divisa, sei una guardia di confine. Quando hai capito che era il momento di smettere e come l'hai vissuto?
Ho smesso quando ho sentito che non c'era più la gioia di giocare quando scendevo in campo. Non c'era più la passione che mi faceva dare il massimo. La decisione è venuta in modo spontaneo, con serenità. Certo ripensare ai momenti d'oro della mia carriera mi fa sentire un po' di nostalgia... Sono passato dall'avere uno stadio di 20'000 tifosi che incitavano il mio nome a niente. Ma va bene così, ci sono sempre tanti bellissimi ricordi che conservo nella memoria. Anche avere una famiglia accanto mi ha aiutato.

UEFA Euro 2020: la Svizzera è arrivata ai quarti di finale vincendo contro la Francia per poi perdere contro la Spagna...
La partita contro la Francia è stata molto emozionante, la Nazionale è stata capace di fare un bel gioco. Anche chi non segue il calcio credo si sia rivisto la partita, perché la vittoria ai rigori ci ha emozionati tutti. Era da diversi anni che la nostra Nazionale non ci emozionava così. La partita contro la Spagna, anche se è andata male, ha mostrato tutta la voglia di lottare e di vincere. Per me è stato motivo d'orgoglio. Certo c'è un po' di rammarico per non aver vinto, ma rimarrà nella storia. Il voto che darei alla Nazionale del mio ex allenatore Petković è 4.5.

///Intervista: Milo Prada

La Vostra donazione fa la differenza!

Per una vita migliore con la sclerosi multipla oggi. Per un futuro senza la malattia.

Dona ora con TWINT!

Scansiona il codice QR con l'app TWINT

Conferma importo e donazione

www multiplesklerose.ch

per conviverci meglio

SM Società svizzera sclerosi multipla