

Focus. La salute non è solo assenza di malattia ma un equilibrio delicato che tocca tutto il modo di vivere

Meglio curare o prendersi cura? La differenza che cambia tutto

Quando si parla di salute, pensiamo subito a sintomi, diagnosi, terapie. Ma se vogliamo davvero prenderci cura del nostro benessere, forse la domanda giusta è un'altra: **siamo solo pazienti da curare, o persone da accompagnare nel tempo?**

Negli ultimi anni si sente parlare sempre più spesso di **“medicina centrata sulla persona”**. È un concetto che sposta il focus: non più solo la malattia, ma la persona nella sua totalità, con il suo corpo, la sua storia, le sue emozioni. Ma tra la teoria e la pratica, lo sappiamo, ci sono spesso ostacoli concreti: liste d'attesa lunghe, risorse limitate, poco tempo a disposizione dei professionisti. In questo contesto, la medicina dell'ascolto e della continuità rischia di sembrare un'utopia. Eppure, **continuare a parlarne è importante**. Perché anche in un sistema sanitario che fatica, possiamo recuperare uno sguardo più umano sulla salute. Possiamo farlo non solo dal lato dei professioni-



sti, ma anche come cittadini e pazienti, diventando **parte attiva** del nostro percorso di cura. Prendersi cura di sé non è qualcosa di eccezionale ma un insieme di piccoli gesti, giorno dopo giorno. È prestare attenzione ai segnali del corpo, prima che si trasformino in dolore. È non rimandare una visita o un controllo. È avere il coraggio di fare domande, raccontare come ci si sente davvero, condividere dubbi e preoccupazioni con chi ci accompagna nella cura. Certo, non sempre si trova lo spazio giusto per farlo. Ma anche quando i minuti sono pochi, **una comunicazione autenti-**

ca può fare la differenza. Per questo è utile coltivare un atteggiamento aperto, prepararsi a un appuntamento con consapevolezza, cercare – dove possibile – percorsi di prevenzione e consulenze specialistiche, anche solo per togliersi un dubbio. **La salute, del resto, non è solo l'assenza di malattia.** È un equilibrio delicato, che tocca anche il nostro modo di dormire, di mangiare, di muoversi, di stare bene con noi stessi. Prendersi cura di sé non dovrebbe essere un lusso: è una responsabilità verso sé stessi e verso gli altri. In un mondo ideale, ogni persona dovrebbe avere un

medico di riferimento, accesso facilitato agli specialisti, un team multidisciplinare pronto a rispondere con empatia. Ma anche in un mondo reale, imperfetto e frenetico, resta possibile costruire un'alleanza tra chi cura e chi è curato, un rapporto di fiducia, ascolto reciproco e pazienza. Non serve essere esperti. Serve solo scegliere, ogni tanto, di fermarsi e chiedersi: “Sto davvero ascoltando quello che il mio corpo mi sta dicendo?”. Oppure: “Quando è stata l'ultima volta che ho fatto un controllo, non per paura, ma per prendermi cura?”. **La salute non si delega. Si costruisce, nel tempo, con piccoli passi, con scelte consapevoli, con un po' di attenzione e con il coraggio di chiedere aiuto quando serve.** È un processo che non richiede perfezione, ma presenza. E che vale la pena coltivare, ogni giorno.

Centro Sanitario Bregaglia Promontogno - CH
Tel. +41 81 838 11 45
www.csbregaglia.ch

Check-list salute

* Questa check-list ha carattere informativo e generale. Le decisioni in ambito di prevenzione e salute vanno sempre condivise con il proprio medico di fiducia, considerando la storia personale e familiare. Questo vademecum non sostituisce un parere medico personalizzato.

20-35 anni

- Esami del sangue e urine (annuali)
- Visita dentistica (ogni 6 mesi)
- Pressione arteriosa (periodica)
- Visita ginecologica (annuale - donne)
- HPV test (dai 30 anni - donne)
- Visita andrologica (una volta - uomini)

40-60 anni

- Check-up completo ogni 2 anni
- ECG e visita cardiologica (su consiglio medico)
- Visita ginecologica / andrologica
- Mammografia (dai 40 anni - donne)
- Visita oculistica (ogni 2-3 anni)
- Screening colon-retto (dai 50 anni, o prima se familiarità)

Oltre i 60 anni

- Esami sangue e urine (regolari)
- Controllo della pressione
- Visita cardiologica
- MOC - densità ossea (donne)
- Mammografia, ecografie (donne)
- Visita urologica (uomini)
- Controllo vista e udito