




Essere sani

restare sani!



**Essere sani è più che non essere ammalati. Essere sani vuol dire sentirsi bene sul piano fisico, psichico e sociale. Con il nostro comportamento nella vita quotidiana, possiamo contribuire ampiamente alla nostra salute. Qui di seguito alcuni ambiti importanti, nei quali le donne possono promuovere e mantenere la propria salute e quella dei loro figli:**

## Muoversi molto



Per restare sano il nostro corpo ha bisogno di muoversi con regolarità.

Passeggiare, andare in bicicletta, salire le scale e fare dello sport non è importante solo per i bambini, ma anche per noi adulti.

Il nostro fiato e il nostro polso vanno accelerati almeno per mezz'ora al giorno.

I bambini hanno un gran bisogno di movimento. Muoversi è per loro anche fonte di divertimento. Meno li limitiamo in questo, meglio è. È bene se imparano che il muoversi fa parte della vita quotidiana.

● Come preferisco muovermi?

● Quanto cammino a piedi durante la giornata? Salgo le scale a piedi o prendo spesso l'ascensore?

● Faccio dello sport?

● Dove possono muoversi e scorrizzare i miei figli?

● Quante volte rinuncio ad andare in macchina per favorire la mia salute?

● Andiamo a volte, durante il fine settimana, in qualche posto dove i figli possono scatenarsi liberamente?

## Essere contenti ed equilibrati



La contentezza e l'equilibrio psichico sono forze interiori che ci aiutano ad affrontare anche le difficoltà che incontriamo nella nostra vita.

La nostra contentezza e il nostro equilibrio interiore sono influenzati anche dalle circostanze esterne. Le primi responsabili del nostro stato d'animo siamo tuttavia sempre noi stesse. Se aspettiamo che siano altre persone a provvedere alla nostra contentezza, ci rediamo dipendenti.

Come mi sento quando sono contenta?

Cosa mi procura un sentimento di contentezza?

Cosa posso fare se sono scontenta o inquieta?

Cosa mi aiuta a ritrovare il mio equilibrio interiore?

## Nutrirsi in modo salutare



Mangiare in modo salutare è più che semplicemente saziarsi: Un nutrimento equilibrato aiuta il nostro corpo a restare sano.

È particolarmente importante mangiare giornalmente frutta e legumi e bere molte bevande non dolcificate. Quantità eccessive di cibi grassi e di bevande zuccherate nuociono al nostro corpo.

Non solo quello che si mangia è importante. Fa parte di un'alimentazione sana anche un clima disteso a tavola.

Anche i bambini devono imparare a nutrirsi in modo salutare. Per questo hanno bisogno del sostegno e del modello dei genitori.

• Come e quando riesco a godermi il cibo?

• Quanto spesso mangiamo in casa frutta e verdura? Beviamo abbastanza acqua o té non zuccherato?

• Cosa possono mangiare i miei figli a colazione per concentrarsi meglio a scuola?

• Quanto spesso mangiamo tutti insieme in famiglia?

• Durante i pasti spegnamo la televisione e i cellulari così da poter conversare indisturbati?

## Essere contenti del proprio aspetto esteriore



La bellezza e il carisma di una persona dipendono ben più dalla sua personalità che non dal suo aspetto esteriore.

Chi è contento della propria apparenza è avvertito come bello anche dalle altre persone.

● Cosa mi piace del mio aspetto esteriore?

● Cosa significa bellezza per me?

● Mi regalo a volte un sorriso davanti allo specchio?

● Quanta cura presto al mio corpo?

● Mi faccio influenzare dal mio intorno e dalla moda?

## Appartenere ad una famiglia



Appartenere ad una famiglia può darci una sensazione di protezione e di sicurezza.

Che si tratti di una famiglia piccola o di una grande, ogni membro della famiglia ha la sua propria personalità. Per una buona vita familiare sono pertanto necessari la comprensione e il rispetto reciproci.

Persone a cui voglio bene e con le quali passo molto tempo possono diventare quasi come una famiglia per me.

Cosa è essenziale per me nella mia famiglia?

Sappiamo ascoltarci, capirci e rispettarci reciprocamente?

Con che frequenza facciamo qualcosa insieme?

Cosa vorrei cambiare nella mia famiglia per far sì che ci sentiamo meglio?

## Avere delle amiche e degli amici



Anche al di fuori della famiglia abbiamo bisogno di persone che incontriamo volentieri, nelle quali abbiamo fiducia, con le quali possiamo ridere e che ci confortano quando siamo preoccupati.

Incontri piacevoli con altre persone non necessitano sempre di parole. Ci si può intendere anche con un sorriso o con un gesto amichevole.

Esistono persone, al di fuori della mia famiglia, in cui ho fiducia?

Come potrei imparare a conoscere meglio la mia vicina?

Come posso trovare un'amica?

Cos'è importante in un'amicizia?

Come posso contribuire al perdurare di un'amicizia?



## Pulire i denti



La cura dei denti inizia già prima dell'apparizione dei primi dentini del lattante. Zucchero nel biberon e succhiare in continuazione il ciuccetto del biberon nuoce alla salute dei bimbi e porta ad una rapida putrefazione dei denti.

Già ai piccolissimi bisognerebbe pulire i dentini almeno una volta al giorno.

I bambini devono imparare che pulirsi i denti dopo i pasti fa parte della vita quotidiana. Ciò non vale solo per loro, ma anche per gli adolescenti e per noi adulti.

Cosa faccio perché i figli si puliscano i denti dopo ogni pasto?

Chi m'insegna come devo pulire i dentini del lattante?

Come curo i miei propri denti?

A casa beviamo acqua o bevande dolcificate? Mangiamo molti dolci?

Che tipo di merendine e bevande per i bambini non nuociono ai loro denti?

## Aver cura della schiena



I dolori di schiena sono uno dei mali più diffusi nella nostra società. Siamo in molti a stare troppo spesso seduti e a muoverci troppo poco. In questo caso la prima regola per prevenire i dolori di schiena è essere attivi e restare in movimento!

Se facciamo lavori fisicamente pesanti, è importante badare ad una buona posizione del corpo. Proteggiamo la nostra schiena, quando alziamo cose pesanti, piegando le ginocchia e rialzandoci con la schiena diritta e il peso tenuto vicino al corpo. Questo vale anche quando facciamo la spesa o prendiamo in braccio i bambini.

Un esercizio di rilassamento, fatto di tanto in tanto, aiuta se facciamo un lavoro sedentario o se siamo costretti a stare in piedi a lungo.

• Come sollevo qualcosa di pesante?

• Stando seduta per molto tempo, cambio ogni tanto coscientemente la mia posizione o mi alzo brevemente?

• Trovo durante la giornata delle occasioni per rilassare brevemente la mia schiena?

• Conosco esercizi di rilassamento?

• Porto scarpe comode?

## Avere abbastanza soldi per vivere



Nella nostra società il denaro è spesso messo sullo stesso piano della felicità. Crediamo di diventare felici, magari acquistando questo o quello. Ma quanto dura la felicità che cerchiamo di comperare? Cos'è veramente importante nella vita?

Il denaro non è tutto. Tuttavia, ognuno di noi è contento se i soldi bastano per le necessità della vita quotidiana. Se il denaro non è sufficiente per vivere, il Comune o i Consulenti per la pianificazione finanziaria possono aiutarci.

Anche i bambini e i giovani, che crescono in questa società, sono giornalmente sedotti dalle offerte del consumo. Con il nostro appoggio e il nostro modello imparano a stabilire delle priorità e ad accettare dei limiti.

• Come decidiamo nella nostra famiglia sul modo di impiegare i soldi?

• Come posso sostenere i miei figli affinché imparino a maneggiare con cura il denaro?

• I miei figli ricevono una somma fissa alla settimana o al mese o continuano a chiedermi dei soldi?

• Ho anch'io una somma fissa della quale posso disporre?

## Avere sogni e desideri



I sogni e i desideri ci aiutano a sfuggire a volte alla vita quotidiana. Rappresentano uno spazio libero che appartiene solo a noi stesse. Possono anche incoraggiarci a cambiare qualcosa nella nostra vita.

Tuttavia, se i sogni e i desideri occupano uno spazio eccessivo nella nostra vita, possono impedirci di riconoscere, curare e rinforzare quello che c'è di buono nel nostro quotidiano.

A volte trasferiamo dei sogni, che non abbiamo potuto realizzare per noi stesse, sui nostri figli. In tal modo possiamo rendere più difficile il loro sviluppo e intralciare la loro strada. I figli hanno bisogno dei propri sogni e devono trovare il proprio cammino attraverso la vita.

● Mi aiutano i miei sogni e desideri a progredire nella vita?

● I miei sogni e desideri sono talmente grandi che appaiono irraggiungibili?

● Posso fare lo stesso qualcosa nella mia vita quotidiana che mi avvicini anche di poco ai miei desideri? Come ci riesco?

● Lascio spazio ai miei figli per i loro propri sogni o vorrei che realizzassero i miei sogni non vissuti?

## Rilassarsi di tanto in tanto



Famiglia, figli, lavoro, forse anche preoccupazioni o nostalgia: a volte possono accumularsi pressione e stress. È importante che di tanto in tanto ci concediamo una pausa e prestiamo attenzione coscientemente al nostro rilassamento.

Non basta attendere che la pressione e lo stress diminuiscano. Noi stesse dobbiamo attivamente provvedere al nostro rilassamento e al nostro recupero. Il primo passo consiste nel prenderci ogni giorno un po' di tempo per questo, siano anche solo pochi minuti. Per esempio per passeggiare, cantare, danzare, leggere, fare un bagno, respirare profondamente, stenderci un attimo...

Quando mi concedo una pausa?

Cosa faccio quando mi sento stressata?

Che forme di rilassamento ho già sperimentate?

Cosa mi aiuta maggiormente a rilassarmi e rigenerarmi?

## Provvedere alla sicurezza ed evitare incidenti



Non possiamo proteggerci contro tutti i pericoli della vita. Tuttavia esistono campi in cui possiamo contribuire molto alla sicurezza nostra e dei nostri figli.

Un quarto di tutti gli incidenti in Svizzera accade in casa: salendo su una sedia instabile, inciampando nel tubo dell'aspirapolvere ecc.

Un altro settore importante è il traffico stradale. I bambini devono imparare, sin da piccoli, che non si deve attraversare la strada quando il semaforo è rosso e che non si deve giocare con la palla sul marciapiedi. Sono regole che dobbiamo sempre di nuovo spiegare e ricordare ai figli, anche tramite il nostro stesso esempio.

In quali campi potrei prestare maggior attenzione alla mia sicurezza e a quella dei miei figli?

Capita che pulendo i vetri salga su una sedia instabile?

Attraverso la strada, fuori dalle strisce pedonali, nonostante la presenza dei miei figli?

I miei figli hanno un posto dove possono giocare lontani dal traffico stradale?

## Vivere la mia sessualità in modo tale che mi corrisponda



La sessualità è una cosa molto personale. Ogni individuo la vive diversamente e ognuno ha le sue esigenze. Il sesso non dovrebbe essere un dovere, ma un piacere.

Una buona sessualità richiede anche parole tenere, piccoli sfioramenti, tempo, attenzione e stima: attenzione e stima non solo nei confronti del nostro compagno, ma anche nei confronti di noi stesse. Rischiamo altrimenti di ignorare le nostre stesse esigenze e i nostri propri desideri e anche di non proteggere la nostra salute fisica e psichica.

In una relazione siamo protette contro l'AIDS, se entrambi siamo fedeli oppure tramite l'uso di preservativi.

Posso vivere la mia sessualità in modo che mi corrisponda?

Posso parlare con il mio compagno dei miei desideri sessuali?

Come mi proteggo da malattie che vengono trasmesse tramite rapporti sessuali?

Posso parlare con i miei figli sulla sessualità? E quando diventano più grandi anche sulla prevenzione delle gravidanze e sull'AIDS?

Se non ci riesco, chi potrebbe farlo?

## Scoprire le malattie per tempo



Noi donne dovremmo sottoporci regolarmente al controllo ginecologico. A secondo del tipo di assicurazione, il controllo ginecologico viene pagato dalla cassa malati annualmente od ogni tre anni.

Il controllo ginecologico è una buona occasione per chiarire questioni circa la sessualità, la prevenzione delle gravidanze e le malattie che vengono trasmesse tramite rapporti sessuali.

La ginecologa ci mostra anche come fare da sole il controllo al seno. Le donne dovrebbero infatti controllarsi regolarmente il seno per verificare che non ci siano cambiamenti insoliti.

Le malattie scoperte per tempo possono essere trattate con maggior successo.

Vado regolarmente al controllo ginecologico?

So fare da sola il controllo al seno e rilevare eventuali insoliti cambiamenti?

Se non lo so fare, dove posso informarmi?

Dove e come ottengo informazioni nella mia lingua, se non parlo bene quella locale?



## Avere un lavoro soddisfacente



Sia lavorando in casa come casalinga e madre che esercitando una professione, il piacere che ci dà la nostra attività non dipende solo dal lavoro che facciamo, ma anche dal nostro atteggiamento nei suoi confronti. Lo affrontiamo con energia e con fiducia in noi stesse? Ci annoia? O siamo stressate e sovraccaricate? Veniamo apprezzate per quello che facciamo? Avere un lavoro e un lavoro che ci dà soddisfazione non è scontato. A volte c'è un abisso tra desideri e realtà. È una situazione difficile, ma la rabbia non ci aiuta a progredire. Molto di più servirebbe riflettere su come potremmo migliorare le nostre opportunità sul mercato del lavoro. Forse potrebbe aiutarci un corso di lingua locale o una formazione supplementare.

● Mi piace il mio lavoro attuale?

● Sia che lavori in casa o fuori, ricevo apprezzamenti per il mio lavoro?

● Cosa posso fare perché la mia attuale occupazione mi piaccia di più?

● Come posso migliorare le mie opportunità sul mercato del lavoro?

## Dormire tranquillamente



Di quanto sonno necessitiamo per essere riposati la mattina, varia molto da persona a persona. Importante è che prendiamo sul serio il nostro fabbisogno individuale e che adeguiamo il nostro ritmo giorno-notte, quanto più possibile, alle nostre necessità. Stress, rumori e luci possono rendere più difficile un sonno ristoratore. Anche pellicole emozionanti o inquietanti possono disturbare il sonno, in particolare quello dei bambini. Regolari orari di sonno e piccoli rituali prima di addormentarsi favoriscono un sonno salutare, sia per gli adulti che per i bambini.

• Sono riposata la mattina quando mi alzo?

• Cosa posso cambiare per dormire a sufficienza?

• Quali semplici trucchi conosco per aiutarmi a prendere sonno o per evitare insonnie notturne?

• I miei bambini vanno a letto per tempo e hanno abbastanza ore di sonno per potersi concentrare a scuola?

## Essere rispettati e prevenire la violenza



Esistono molte forme di violenza: psichica, fisica e sessuale. La violenza nuoce alla salute, anche quella di chi non ne è colpito direttamente, ma è presente quando un'altra persona viene umiliata o picchiata.

I figli osservano con molta attenzione come gli adulti affrontano i conflitti. Se i genitori discutono e si rispettano anche durante una lite, dimostrano ai figli che i problemi possono essere risolti anche senza violenza.

I bambini e i giovani che sono presi sul serio e stimati dagli adulti, imparano anche loro a rispettare le altre persone e a non usare i pugni in caso di conflitto. Botte, umiliazioni e minacce non sono mezzi educativi.

In Svizzera, nelle grandi città, ci sono case per donne, dove le stesse possono rifugiarsi con i loro figli, se stanno subendo violenza.

● Come reagisco se qualcuno mi tratta senza rispetto e mi umilia?

● Cosa faccio se la mia amica mi racconta che suo marito la picchia? Dove può cercare aiuto?

● Cosa posso fare se i miei figli non mi ubbidiscono?

● Come imparano i miei figli a trattare le altre persone con rispetto?

## Badare bene a se stesse e al nascituro



Anche al giorno d'oggi in cui gli esseri umani esplorano lo spazio, un parto è sempre un grande miracolo. La donna incinta può contribuire in maniera determinante affinché suo figlio o sua figlia abbia una buona partenza nella vita. Mangiando in maniera sana, muovendosi a sufficienza, rinunciando a fumare e all'alcol, si prende cura di se stessa e nel contempo del nascituro.

Prima e dopo il parto, la donna necessita di persone che la affianchino e le diano sicurezza. Vale la pena pianificare questa fase già per tempo.

Chi mi aiuta se ho domande circa la gravidanza ed il parto? A cosa devo prestare attenzione in questo periodo?

Sono informata sui corsi di preparazione al parto che esistono nella mia regione?

In che modo mi può aiutare il Consultorio per madri e padri?

## Gestire in modo responsabile l'uso degli stupefacenti e dei massmedia



Sappiamo tutte che le droghe illegali, l'alcol e il tabacco nuociono alla salute. Anche i medicinali possono rendere dipendenti, così come anche il consumo eccessivo della TV, dei giochi elettronici e dell'internet. Qualunque cosa consumiamo: importante è tener d'occhio in modo responsabile la quantità, sia che si tratti dei nostri figli che di noi stesse. È un campanello d'allarme, se tento di nascondere il mio consumo alla famiglia o ad altre persone.

Quanto tempo i miei figli stanno davanti alla TV, fanno dei giochi elettronici o navigano in rete? E noi adulti?

Come faccio a stabilire con i figli delle regole a questo proposito?

Riesco a trovare per me stessa la giusta misura nel consumo di tabacco, alcol e medicinali? Dove trovo aiuto se questo mi risulta difficile?

Proteggero i miei figli dal fumo delle sigarette?

## In caso di problemi di salute cercare l'aiuto appropriato



Le conoscenze dei nostri nonni sulla cura delle malattie sono ancora oggi in gran parte valide. Non occorre consultare il medico per ogni raffreddore. Tuttavia non dovremmo nemmeno aspettare troppo a farlo se abbiamo dei disturbi.

Un medico generico di famiglia conosce noi e i nostri figli e sa quando è necessario consultare lo specialista.

Il servizio d'emergenza è preposto nel caso di situazioni acute, molto gravi o se qualcuno è in pericolo di morte.

Anche per problemi psichici e per difficoltà con i nostri figli ci sono degli specialisti. Chi cerca aiuto in una situazione difficile agisce coraggiosamente e responsabilmente.


Conosco semplici rimedi per malattie leggere o raffreddori? (Tè, compresse, ecc.)

Ho un medico generico di cui mi fido?

Se mi ammalo, in quale caso mi rivolgo alla farmacia? Quando consulto il medico generico di casa? Quando vado dallo specialista e quando al servizio d'emergenza dell'ospedale?

Presto alle mie malattie la stessa attenzione che do a quelle degli altri membri della famiglia?

## Colophon

Idea, concetto e produzione	Andrea Fuchs, ufficio <i>FemmesTISCHE</i> , Zurigo
Fotografie	Ursula Markus e Vera Markus, Zurigo
Testo	Sibilla Schuh, Küsnacht
Collaborazione al concetto e al testo	Ines Tsengas, <i>FemmesTISCHE</i> Zürcher Zurighese/ Bienne
Gruppo di risonanza	Halile Arifi, Lene Bucher, Layla Drai, Dorette Fogwe, Carmen Zegarra Russo, <i>FemmesTISCHE</i> Alto Zurighese
Grafica	Klaus Schönheinz, Wohlen AG
Tipografia	Kasimir Meyer AG, Wohlen AG / J. Künzle AG, Zurigo
Sostegno finanziario	Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, nell'ambito della strategia „Migrazione e salute 2002-2007“ 
	La maggioranza delle donne riprese nelle fotografie sono moderatrici del progetto <i>FemmesTISCHE</i> dell'Alto Zurighese.
	A tutte un cordiale ringraziamento!
Traduzione in italiano	Sibilla Schuh/Giuliana Marcandalli

## **FemmesTISCHE**

Discutere insieme al tavolo del salotto

Nel progetto **FemmesTISCHE** tra sei e otto donne s'incontrano in casa di una di loro che funge da ospite e discutono questioni concernenti la loro vita. Le discussioni vengono gestite da una moderatrice. La partecipazione è gratuita. In genere il dibattito è introdotto da un film.

Le moderatrici del progetto **FemmesTISCHE** provengono da culture differenti e le partecipanti discutono nella loro lingua materna.

Esistono anche cerchie di discussione, composte da donne di culture diverse, dove si parla insieme la lingua locale.



[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)  
informazioni sulla salute in diverse  
lingue  
Tel. 031 960 75 71



Geschäftsstelle  
**FemmesTISCHE**  
Steinwiesstrasse 2  
CH-8032 Zürich  
Tel. +41 (0)44 253 60 64  
Fax +41 (0)44 253 60 66  
[hallo@femmetische.ch](mailto:hallo@femmetische.ch)  
[www.femmetische.ch](http://www.femmetische.ch)