

PAROLE

di **Claudio Arrigoni**

Direttore Responsabile
di DM

"il punto di vista del direttore responsabile di DM sul nuovo simbolo che rappresenta disabilità e accessibilità secondo l'ONU"

LA PERCEZIONE DELLA REALTÀ ALLA FINE DIVENTA REALTÀ

Disabilità è termine complesso. Può voler dire tutto e nulla. Dipende dal tempo e dallo spazio. Ieri e qui con una disabilità, oggi e là non più. «Non usate la parola disabile», ammoniva il presidente del Comitato paralimpico internazionale alla vigilia della Paralimpiade di Londra. Aveva ragione: si vedevano le abilità. È il passaggio culturale che dobbiamo fare: arrivare alla cultura delle abilità. Si può fare. Anche attraverso i simboli. Devono identificare subito, essere facili e comprensibili. Farlo per un mondo così grande e variegato come è quello della disabilità sembra quasi impossibile.

Negli anni 80 si scelse l'identificazione con una forma particolare di disabilità, quella motoria. Di più: quella fisica che porta a utilizzare una carrozzina. Una scelta felice. La carrozzina identifica subito la condizione, che può essere anche transitoria. Inoltre, anche se occorre sempre ribadirlo perché troppo spesso si legge e sente "costretto in carrozzina", non limita, ma aiuta: si mostra la libertà di movimento. Visto come un simbolo statico, esprimeva invece dinamicità. Problema: non era inclusivo. Una

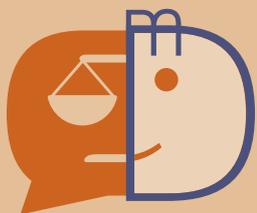
parte del mondo della disabilità a rappresentarlo tutto. È stato giusto fosse utilizzato per un lungo periodo. Si era in quel periodo dentro la cultura della disabilità (in breve: riconosco che le persone con disabilità fanno parte della società, ma questa non è costruita per tutti) e si stava cominciando a entrare in quella dell'inclusione (breve anche in questo caso: fare in modo che chi ha disabilità possa essere parte di una società non pensata comunque per lei/lui). Concetti che spesso abbiamo richiamato su DM.

I simboli devono seguire l'evoluzione di ciò che nella società accade. Sapere anzi anticipare quello che accadrà. Era il momento per cambiare, senza rigettare il passato e quello che è stato, che continuerà a esistere. Almeno nel momento di transizione sarà chiaramente impossibile modificare l'esistente. Ma è giusto farlo nel tempo.

La figura scelta dalle Nazioni Unite è meno immediata della persona in carrozzina. Anche il mondo è cambiato e il modo di comprendere condizioni e situazioni. La complessità è parte della società che ci vede sempre connessi, pieni di informazioni. Esprimere complessità nella semplicità è la sfida. La direzione

del simbolo che parte dall'Uomo Vitruviano è quella giusta. Si toglie discriminazione alla discriminazione: quella carrozzina mostrava appunto solo una parte di chi vive una condizione di disabilità, escludendo altre. Entrava nell'immaginario che solo chi la utilizzava fosse disabile. Attenzione, perché la percezione della realtà alla fine diventa la realtà. La disabilità ha le sue forme in quella fisica, sensoriale, intellettiva e relazionale.

Un simbolo deve essere inclusivo e capace di rappresentare tutto o quasi quel che vuole significare. La strada è quella. Non è un caso che anche gli amici del Centro NEMO si siano indirizzati in quella direzione per il logo che li rappresenta, e ben prima del nuovo simbolo delle Nazioni Unite. Quella immagine cambia la percezione: la disabilità è nel corpo e in ciò che lo rappresenta, non in un mezzo, seppur nobile e utilissimo, anzi indispensabile. Cambia la prospettiva. Si dimostra come anche il modo di rappresentare la disabilità, come il linguaggio stesso che utilizziamo, sia in continua evoluzione. Giusto che accada. L'abitudine farà il resto. La disabilità non è un simbolo, ma un simbolo aiuta a comprenderla.



VERSO LA LEGGE DI STABILITÀ

di **Carlo Giacobini**

Direttore Centro
per la Documentazione
Legislativa UILDM
e HandyLex

In questi mesi, in ambito normativo, sono più le disposizioni imminenti che quelle realmente applicative. Tuttavia ciò che il Parlamento e il Governo stanno per approvare o perfezionare con decreti applicativi potrebbe avere un impatto significativo su molti cittadini anche con disabilità. In questo scenario la recente legge di stabilità riserva alcune indicazioni.

I Fondi “sociali”

Nella legge di stabilità rimangono stabili gli stanziamenti per i Fondi “sociali”. Il Fondo per le non autosufficienze, con un incremento di 150 milioni rispetto ai 250 già previsti dalla legge di stabilità dello scorso anno, conta su 400 milioni come nel 2015. Stesso trend per il Fondo nazionale per le Politiche sociali che vede un accantonamento pari a 312 milioni e 589 mila euro per il 2016 (e per i due anni a seguire). Il riparto di entrambi i Fondi, come di consueto, sarà definito da altrettanti decreti sentite le indicazioni della Conferenza Stato Regioni.

Vita indipendente

Non è un vero e proprio fondo, invece, lo stanziamento, limitato al 2016. Il Legislatore, senza fornire

ulteriori dettagli sulle modalità di attribuzione e riparto, stanziava 5 milioni “al fine di potenziare i progetti riguardanti misure atte a rendere effettivamente indipendente la vita delle persone con disabilità grave come previsto dalle disposizioni di cui alla legge 21 maggio 1998, n. 162.” È da supporre un inevitabile successivo intervento normativo, rammentando tuttavia che la citata legge 162/1998, relativamente alla “vita indipendente”, si riferisce esplicitamente alla “(...) realizzazione di programmi di aiuto alla persona, gestiti in forma indiretta, anche mediante piani personalizzati per i soggetti che ne facciano richiesta, con verifica delle prestazioni erogate e della loro efficacia.”

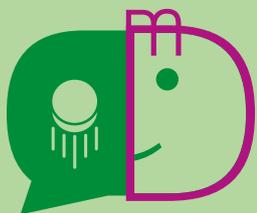
Scuola e inclusione scolastica

La legge di stabilità, complici notevoli pressioni di associazioni e famiglie, torna sulla questione degli assistenti alla comunicazione e per l'autonomia, le figure di supporto all'inclusione scolastica previste dalla legge 104/1992 (art. 13) e rilevanti per gli alunni con disabilità sensoriali ma anche per quelli con forti limitazioni fisiche. La competenza di assicurare tali figure era affidata alle Province fino al riordino delle loro competenze avvenuto nel 2014 (art. 1, comma 89 della legge 56 del 7 aprile 2014). Nella stesura di quella norma, l'attribuzione della competenza in parola non era ben chiara, generando incertezze e conseguenti latitanze. Alcune Regioni hanno provveduto in tal senso, altre no, lamentando peraltro la mancata copertura dei relativi interventi.

La legge di stabilità mette un po' di ordine fissando le competenze in capo alle Regioni a partire dal 1 gennaio 2016. Per l'esercizio di quelle funzioni è fissato un contributo di 70 milioni di euro per l'anno 2016. Nell'analisi letterale del nuovo comma, tuttavia, non sono ribadite le competenze relative al trasporto scolastico degli alunni con disabilità, antica questione che si riteneva risolta.

Aggiornamento dei LEA

Siamo forse a una svolta per quanto riguarda la revisione dei LEA (Livelli essenziali dell'assistenza). In legge di stabilità viene infatti stabilito che entro sessanta giorni dall'entrata in vigore della legge di stabilità (quindi fine febbraio 2016) si deve provvedere all'aggiornamento del decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri recante “Definizione dei livelli essenziali di assistenza”. Questo passaggio è importante perché investe anche molti aspetti rilevanti per le persone con disabilità quali la riabilitazione, le protesi e gli ausili, l'accesso alle cure nel caso di patologie croniche o di malattie rare. L'iter è chiaro: la definizione e l'aggiornamento dei livelli essenziali di assistenza sono effettuati con decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri su proposta del Ministro della Salute, di concerto con il Ministro dell'Economia e delle Finanze, d'intesa con la Conferenza Stato Regioni. Per l'applicazione dei nuovi LEA sono riservati, per il 2016, 800 milioni a valere sulla quota indistinta del fabbisogno sanitario standard nazionale (significa: si preleveranno dal Fondo Sanitario Nazionale).



WHEELCHAIR HOCKEY

Il campionato più appassionante d'Europa

Emozioni pronte a colorarsi di azzurro in estate, quando la Nazionale italiana di wheelchair hockey - o powerchair hockey, perché a livello internazionale ora è così che si chiama questo sport - arriverà ad Alcobendas, cittadina dell'hinterland di Madrid vincitrice del titolo di Città europea dello sport 2015, per disputare il campionato europeo.

Emozioni che per ora si colorano di mille gradazioni e sfumature diverse, quelle delle maglie delle squadre che weekend dopo weekend si incontrano in uno dei rettangoli da gioco sparsi per l'Italia.

Quello italiano è, senza dubbio, il campionato più appassionante d'Europa: così tante compagini, talenti e sorprese pronte a rovesciare anche il più matematico dei pronostici non si vedono nemmeno nello storico campionato olandese. Mentre i campioni d'Italia in carica, i Coco Loco Padova, mettono al sicuro uno storico triplete con la vittoria della Champions Cup e della Coppa Italia, nel loro girone sorprende un Dream Team tornato, grazie alla guida di mister Marco Solci, ai livelli di gioco e alla determinazione dei bei tempi. Inseguono i Black Lions e i Rangers Bologna, ma ancora si attende l'entrata in campo dei Red Cobra e il ritorno dei Vipersport Viterbo che sono sembrati un po' sotto tono in questo inizio stagione.

Nel combattuto girone B guidano i Thunder Roma, che dopo una stagione complicata, vogliono tornare a brillare. Seguono a ruota, a pari merito, gli Skorpions Varese spinti dalla voglia di rivale dopo qualche stagione non proprio al top, l'Albalonga con il suo nuovo progetto e il ritorno del bomber Michele Fierravanti, e gli Sharks Monza guidati dai goal e dalla grinta del capitano azzurro Mattia Muratore. Anche se staccati, rimangono in agguato i Leoni Sicani di capitano Giuseppe Sanfilippo e i Dolphins Ancona.

Nella serie "cadetta" sembra inarrestabile la cavalcata, nel girone A, dei Warriors di Viadana, reduci dalla recente vittoria contro i promettenti Blue Devils Genova, protagonisti delle finali lo scorso anno. Nel girone B confermano essere una realtà solida e in crescita i Madrats di Udine che, guidati dal bomber Claudio Comino, ormai pedina inamovibile del progetto azzurro di mister Saul Vadalà, il CT della Nazionale, hanno portato a casa tre preziosi punti utili per agganciare in testa alla classifica i Tigers Bolzano. Ancora tutto da giocare il girone C dove, secondo i pronostici, saranno Sconvolts Pescara e Aquile Palermo a darsi lotta per il palcoscenico delle finali. Sul parquet della Ge.Tur di Lignano, dove si disputeranno le finali la prossima primavera, sembrano aver già messo una ruota i Magic Torino, grazie alla sonora vittoria contro i Turtles Milano in apertura di stagione.

Come già anticipato, ad aggiungere aspettative ed emozioni alla già ricca stagione italiana, c'è la preparazione della Nazionale ormai entrata nel vivo. Sembrano quasi definitivi i dieci nomi che comporranno la rosa ad Alcobendas. Per sciogliere ogni possibile dubbio residuo e verificare la preparazione azzurra, il Torneo 6 Nazioni di fine febbraio è un test importante che coinvolge Finlandia, Danimarca, Svizzera, Germania e Slovenia. A parte quest'ultima, le altre compagini potrebbero essere avversarie dell'Italia già dalla fase a gironi. Il sorteggio, previsto per il 17 febbraio, sarà integrale. Solo le teste di serie Olanda e Belgio sono già state assegnate, la prima al gruppo A e la seconda al gruppo B. Ma, prima di vestirci di azzurro, godiamoci ancora per qualche mese le emozioni arcobaleno del nostro avvincente campionato.

di Anna Rossi

Segretaria di presidenza FIWH

IL MIO DISTROFICO

FRIZZI E LAZZI E IRRIVERENZE SULLA DMP

di Gianni Minasso

Problematiche dell'handicap nella moderna rappresen- tazione iconografica di un disabile autorevole

Il titolo è decisamente impegnativo, ma la puntata dovrebbe risultare accessibile e spassosa come (mi illudo) sempre.

Sintetizzando: questa volta abbiamo spadellato sotto i riflettori nientepopodimeno che Wolfgang Schäuble, il tostissimo ministro delle Finanze tedesco assunto agli onori delle cronache mondiali nel corso delle recenti tribolazioni finanziarie greche. Trascurando le sue abili tattiche politico-finanziarie, ne ricordiamo la disabilità causata da un attentato subito nel 1990 durante una manifestazione elettorale. Approfittiamo dunque della sua conseguente sovraesposizione mediatica per evidenziare una breve serie di reconditi guai affliggenti, senza distinzioni di casta, tutti gli intestatari del verbale d'invalidità.



1



2



3



1. PARLARE AL MURO

Per fortuna, conoscendo il volitivo carattere di Wolfgang e la piena efficienza dei suoi arti superiori, non c'è nulla da temere. In caso contrario saremmo stati davvero preoccupati. A cosa ci riferiamo? Semplice, niente che riguardi direttamente la telefonata, bensì l'avvilente posizione faccia-al-muro nella quale sovente siamo collocati dai normodotati più rozzi.

2. ALTI E BASSI 1

La partita fra Schäuble e Gianīs Varoufakīs, il suo collega greco, è finita con l'indiscutibile vittoria del tedesco. All'antagonista ellenico è rimasta la consolazione di alcuni scatti che lo ritraggono in posizione dominante rispetto al politico teutonico, costretto a parcheggiare le natiche su un cuscino antidecubito e quindi, come tutti, vittima di queste discriminazioni verticali.

3. ALTI E BASSI 2

Eh già, anche ai vip domiciliati in carrozzina può capitare la sventura di trovarsi di fronte a teche, rastrelliere o scaffali troppo alti. E allora? Beh, il problema è insolubile anche per loro che a questo punto, nella stessa maniera dei disabili più umili, fanno bellamente finta di vedere bene gli oggetti esposti e leggere ancora meglio le relative scritte.

4. COSÌ O COSÀ

Il difficile rapportarsi dei non disabili verso chi difetta del "non" davanti al termine che lo definisce, è ben rappresentato da questo ritrattino realizzato al G7 di Dresda. Le soluzioni sono due e vengono ben mostrate dai due gruppetti ai lati del soggetto: 1. chinarsi, magari con deferenza, raggiungendo un'altezza paritetica, oppure 2. semplicemente... fregarsene!

5. MANI A POSTO

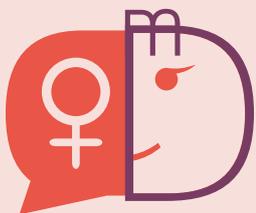
La posizione assisa dei condannati alla carrozzina è fonte di innumerevoli rogne. Stiamo parlando di disturbi circolatori, ipertensione, aumento del colesterolo, osteoporosi, obesità, scogliosi, variazioni del metabolismo, rigidità articolari, rottura di scatole e, soprattutto, incapacità di posizionare con eleganza le proprie mani. Vedi foto, appunto.

6. OPERE BUFFE

Spesso, nei normodotati, la vista di una grave patologia non induce sentimenti di serietà e riservatezza. Così il povero disabile viene trasformato nel burattino-guest star di improbabili sagre del peperone, concorsi poetici rionali e pesche di beneficenza. E' capitato anche all'austero Wolfie. Per quale scalagnato evento schermistico, meno male, non si sa.

7. MALIE

Il fascino della disabilità è innegabile anche se fin troppo spesso, purtroppo, la seduzione si ferma a livello platonico e l'ammiratore del sesso opposto si sazia soltanto gli occhi. Qui possiamo osservare il nostro Wolfgang mentre autografa addirittura una maglietta (e, considerando le babbione adiacenti, buon per lui che il suo sex appeal sia solo virtuale!).



A.A.A. CERCASI DISABILE COOL

—
di **Valentina Boscolo**
per il **Gruppo**
donne UILDM

In principio erano loro: le Push Girls.

Il quattro giugno 2012 hanno fatto la loro comparsa sul teleschermo (su Sundance Channel) quattro bellissime ragazze, quelle che attualmente definiremmo delle “cougar” (ossia, panterone). Con le loro acconciature rock’n’roll, il trucco esagerato e gli abiti sexy portavano a spasso per l’America l’orgoglio di essere donne vincenti. In sedia a rotelle, naturalmente.

Il fenomeno Push girls infiammò la stampa nostrana e anche la sottoscritta che si aspettava una rivoluzione di pensiero in cui finalmente la donna disabile non fosse più vista come una povera derelitta, ma come una persona comune dalla vita appagante.

Purtroppo, dopo l’iniziale polverone, in Italia il programma non trovò terreno fertile e si spense come una meteora.

La disabilità vincente non sembrava interessare finché su Realltime non sono iniziati a proliferare programmi come “The Undateables: L’amore non ha barriere” (letteralmente “coloro con cui non uscirebbe nessuno per un appuntamento o una frequentazione romantica”), in cui persone dalle disabilità fisiche evidenti venivano presentate l’un l’altra allo scopo di far nascere l’amore tra i partecipanti. Poi è stata la volta di “Questo piccolo

grande amore”: Jen e Bill, due affermati professionisti (lei medico, lui commerciante), affetti entrambi da nanismo, ci hanno mostrato la loro storia d’amore culminata con l’adozione di due bambini anch’essi nani. Seguono a ruota “Piccole donne”, format in cui un gruppo di grintosissime donne affette anch’esse da nanismo mostrano la loro amicizia e la loro vita decisamente sopra le righe e costellata di eccessi e, sempre nella medesima emittente, “My shocking love”, in cui Hanna, una deliziosa diciottenne alta 45 centimetri, si cimenta nella sua sfida, cercare il vero amore.

Chi scrive ha una disabilità fisica importante, che fa sì che non possa essere autosufficiente e muoversi se non con una carrozzina.

Ho aspettato con ansia il momento in cui la disabilità avrebbe trovato spazio nei mass media, in modo assolutamente scevro da pietismi e da immagini negative. Un’immagine graffiante, accattivante e positiva dell’handicap è quello che ci vuole per scardinare i pregiudizi, mi dicevo.

Ma evidentemente sbagliavo.

La tv, come un enorme tritacarne, ha fagocitato le vite “diverse” di queste persone e le ha trasformate in fenomeni da baraccone, orride caricature di se stesse.

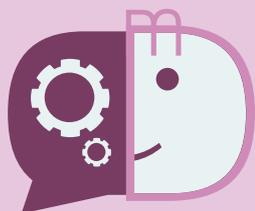
La società americana, per cui questi format sono stati pensati, pullula di

freaks ed è assolutamente normale per loro mostrare delle vite patinate, stravolte e assolutamente fasulle per ottenere ascolti.

Le persone disabili, specialmente giovani, superata la fase di lotta interiore contro se stessi, sentono spesso il bisogno di riscatto, di rivincita, come a dire: “Ehi, sono qui!” “Esisto anch’io, vivo e non mi sento un perdente”. È così che si inizia a cercare visibilità e risalto anche grazie a questi programmi che, però, non hanno un intento divulgativo e sociale, ma semplicemente quello di sbancare gli ascolti con storie scioccanti.

Personalmente, da donna disabile fisica che lavora, cura il suo aspetto ma senza sembrare un clown, ha relazioni amicali e affettive senza alcun tipo di clamore e sensazionalismo, continuo a sognare il momento in cui i media, in particolare la tv, porteranno sullo schermo questo tipo di vita che comprende anche il non essere autosufficienti, l’aver bisogno di altre persone per condurre una vita attiva, ma con orgoglio e in modo assolutamente normale.

A mio avviso, la società non ha bisogno necessariamente di estremismi (o sei la disabile brutta e inutile o sei la bellona autonoma e rampante), ma di verità che possano essere d’esempio, verità in cui giovani e meno giovani possano identificarsi e trovare stimoli e conforto.



LO PSICOLOGO

Abbiamo chiesto allo psicologo dello Sportello telefonico UILDM per la consulenza psicologica Daniele Ghezzi di presentarci l'associazione che ha cofondato, per offrire altri spunti agli importanti contenuti dell'intervista della pagina precedente.

LA MIA ASSOCIAZIONE

di Daniele Ghezzi

La morte è un fatto biologico e universale, rappresenta lo stadio finale dell'esistenza di tutti gli esseri viventi. L'essere umano ne prende piena consapevolezza quando tale accadimento, sperimentato sempre come avvenimento dell'altro, entra in contatto con il suo mondo percettivo ponendo, in epoca moderna, non pochi problemi di gestione sia da parte del morente che dei parenti e amici che ne sopravvivono. Quando questo passaggio si verifica dopo un periodo, più o meno lungo, di malattia cronica a carattere neurodegenerativo, che per sua specificità colpisce danneggiando "un pezzetto di esistenza alla volta", le cose si complicano ulteriormente. Malattie come demenza senile, Alzheimer, Morbo di Parkinson, SLA, malattia di Huntington sono alcuni esempi di patologie a carattere neurodegenerativo con prognosi infausta che possono capitare a chiunque, distruggendo l'esistenza di chi ne è direttamente o indirettamente coinvolto anche perché, troppo spesso, queste stesse persone, che necessitano di capire cosa stia capitando, sono lasciate senza risposte proprio

da coloro che avrebbero il compito di rispondere.

Per tal motivo nel 2013, dopo la frequenza di un master sulla Death education, con dei colleghi abbiamo fondato a Padova AMCN (Accompagnamento nella Malattia Cronica Neurodegenerativa), una Onlus che si pone come fine statutario l'accompagnamento psicologico durante il fine vita e si ispira ai principi cardine delle cure palliative ("curare anche quando non si può guarire"). La specificità della nostra associazione sta nell'approccio a questo tipo di patologie, avendo come obiettivi principali il sollievo dalla sofferenza, che può essere non solo fisica, l'attuazione per quanto possibile della disabilità a queste associate, l'abbandonamento dell'idea che morte sia sinonimo di solitudine, l'assistenza psicologica agli "inguaribili", da non confondere con "incurabili" e, non da ultimo, il sostegno alla famiglia con l'intento di migliorare la qualità di vita sia del morente sia della stessa. Il servizio che offriamo è, concretamente, uno sportello informativo di prima consulenza per l'assistenza e il sostegno alle famiglie colpite, che fa da tramite tra il cittadino e gli

altri servizi sociosanitari a disposizione, uno spazio in cui effettuare il primo colloquio psicologico e venire indirizzati ai gruppi di sostegno dove chiedere l'aiuto di personale esperto o di volontari.

Le situazioni che ci si presentano sono complesse, difficili e spesso gestite in modo frammentato e discontinuo, senza un reale "accompagnamento", che è invece quello a cui noi miriamo seguendo queste persone talvolta anche dopo l'evento luttuoso e finché, di comune accordo, non si decida di interrompere le sedute che possono essere singole o di gruppo (secondo l'esempio dei gruppi di auto-mutuo aiuto). Proprio per queste ragioni di complessità facciamo riferimento per gli opportuni aggiornamenti e per un eventuale appoggio più "scientifico" al gruppo Disabilità e Terminalità con sede al Liripac (Laboratori interdipartimentali per la ricerca psicologica e clinica) dell'Università di Padova. Altro compito che AMCN si pone è quello di diffondere, mediante convegni, gruppi di discussione, corsi e interventi nelle scuole di qualsiasi grado, la cultura sulla morte in quanto processo naturale.

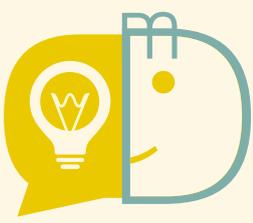


LO SPORTELLO TELEFONICO PER LA CONSULENZA PSICOLOGICA

OFFERTO da Direzione Nazionale UILDM ai soci e non solo

QUANDO ogni martedì pomeriggio — dalle 15 alle 18

TELEFONO 340 38 12 770 risponde Daniele Ghezzi — psicologo clinico



"Archimede"

ovvero l'arte di arrangiarsi.
Idee tecnologiche a poco prezzo
per migliorare la qualità della vita.

—
di **Silvano Zampieri**

Affrontiamo un argomento intimo che ci riguarda tutti:

l'igiene personale e l'utilizzo del wc. Nonostante molte variabili rendano difficile standardizzare una soluzione tecnica, alcuni tratti comuni ci sono: spazi, altezze, distanze e diversi accessori.



Per i trasferimenti domestici faccio uso dello 'struzzo', datato ausilio ideato dall'amico Francesco Miotto con il supporto di Telethon. Questo mi consente, senza pesare sulle braccia di nessuno e con una certa facilità, di abbassare gli indumenti, sia per andare a letto che per sedermi sul water. I bagni di casa hanno posizionamenti e spazi calcolati. Quindi c'è sempre lo spazio di manovra, non c'è il bidet ma la doccetta sanitaria a portata di water, la seduta è normale e la tavoletta ha lo spacco centrale a tutela degli umani ingombri. Oscillo il mio corpo avanti e indietro sbilanciando leggermente il peso tra una gamba e l'altra e ruotando parzialmente il bacino, in un movimento che si potrebbe dire 'a compasso'. Lo struzzo è sempre davanti a me, con il sedile che trattiene gli indumenti piegati all'indietro e rasente alla tavoletta. Ed ecco che entra in gioco l'ausilio domestico: un tubo quadrato di ferro, largo un centimetro scarso e lungo circa 80 centimetri, che un amico fabbro mi ha venduto per pochi centesimi.

Posizionandolo in modo orizzontale tra le mie ginocchia e sopra al sedile dello struzzo, mi consente di sfruttare l'automazione del sellino per piegarci molto in avanti, in una rilassante posizione allungata del tronco, con le mani sul grembo. Così esercito una efficace pressione che favorisce il 'torchio addominale' a supporto dei muscoli del diaframma.

Al bisogno poi, utilizzando l'attuatore del sedile, torno in posizione eretta. Questo piccolo accorgimento può fare una grande differenza. Inoltre, rivestendo il tubo metallico con una guaina termoretrattile (che trovate dall'elettricista), oltre a migliorare presa e stabilità con lo struzzo, ammorbidite gli spigoli e migliorate la sensazione sotto alle ginocchia.

Altra idea da 'Archimede'.

Il movimento 'a compasso' genera una pressione laterale sulla tavoletta del wc che, essendo ancorata solo posteriormente, tende a scivolare a destra e sinistra dalla parte opposta al peso del corpo. Per stabilizzarla ho inserito due dischetti di silicone trasparente un po' più alti dei piedini di plastica della tavoletta. Ho riempito di silicone il contenitore di alluminio di una candela profumata da tavola, preventivamente unto con una crema grassa per le mani che facilita lo stacco quando il silicone si è asciugato. Ho ottenuto due spessori molto elastici e con ottima tenuta.

È possibile anche, ancorando sul fondo con due gocce di cera due monete sovrapposte da 1 euro, creare una piccola camera d'aria che, premendo con il peso, dovrebbe mandare sottovuoto la superficie di appoggio, creando un effetto ventosa. Ma questa è un'idea solo pensata, e non ancora provata.

**Scrivetemi
per idee e
commenti.**

Vi aspetto su
redazione.dm@uildm.it
Oggetto della email:
"Rubrica Archimede".

I prossimi appuntamenti

FEBBRAIO

29 Giornata mondiale delle malattie rare.

MARZO

10-12 III Conferenza internazionale sulla fisioterapia respiratoria.
— Hotel Savoia, Rimini

PATROCINIO
— UILDM —
NAZIONALE

14-27 XI Giornata Nazionale UILDM.

APRILE

14-16 UILDM partecipa al Festival italiano del volontariato.
— Lucca

30 Scadenza del termine per partecipare al concorso di UILDM Ottaviano "Io esisto" (p. 41).

MAGGIO

12-14 Manifestazioni Nazionali UILDM.
— Lignano Sabbiadoro, Udine

21 Convegno "Ventilazione non invasiva continua nei pazienti neuromuscolari: ruolo della ventilazione buccale e con *pneumobelt*. Un approccio pratico."
— Centro Riabilitativo Villa Beretta, Costa Masnaga (LC)

PATROCINIO
— UILDM —
NAZIONALE

25-28 Finali nazionali Federazione Italiana Wheelchair Hockey (FIWH).
— Lignano Sabbiadoro, Udine

GIUGNO

15-19 Ultimo raduno della Nazionale di wheelchair hockey prima del Campionato europeo.
— Folgaria, Trento

LUGLIO

11-17 Finali Campionato europeo wheelchair hockey.
— Alcobendas, Madrid (SPA)

SAVE THE DATE

Manifestazioni Nazionali UILDM

da giovedì 12 a sabato 14 maggio 2016

Lignano Sabbiadoro (UD)

Villaggio Ge.Tur

Il programma completo al più presto disponibile su Uildm.org

Sostieni UILDM:

— Con un **bonifico bancario** intestato a:
Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare Direzione Nazionale
IBAN IT65 0033 5901 6001 0000 0102 145

— Con un **versamento Conto Corrente Postale** n. 237354 intestato a
U.I.L.D.M. - ONLUS Unione Italiana Lotta alla Distrofia Muscolare -
Direzione Nazionale.

— Ricordando di destinare il **tuo 5x1000** C.F. 80007580287.

← — Con una **donazione online** direttamente dal nostro sito uildm.org
o scansionando il **QR Code** sulla sinistra.

