

## **Allocuzione per la Giornata del malato (radio) del Presidente della Confederazione Ueli Maurer**

Restiamo uniti e sosteniamoci a vicenda – questo era il messaggio contenuto nel mio discorso di capodanno. Un messaggio che vale specialmente oggi, in occasione della Giornata del malato.

Fintanto che siamo in salute, il nostro orizzonte è spesso limitato a noi stessi.

Tutto ciò cambia in caso di malattia. Improvvisamente non possiamo più farcela da soli. Dipendiamo dall'aiuto di altri. Quando siamo malati non è solo il corpo a perdere l'equilibrio, ma si creano degli scompensi in tutti gli aspetti della nostra vita.

È come per quelle vecchie bilance a due piatti. Sono in equilibrio fino a che non cambia qualcosa su uno dei due piatti. A quel punto la bilancia comincia a inclinarsi.

Per mantenere l'equilibrio è necessario che nell'altro piatto ci sia un contrappeso.

La bilancia simboleggia la vita: durante una malattia non è più possibile fare affidamento unicamente su ciò che si conosce; ci sono numerosi aspetti nuovi, le abitudini cambiano e tutto diventa più difficile. Si perde l'equilibrio. C'è quindi bisogno di un contrappeso per compensare la sofferenza e gli effetti della malattia. Questo contrappeso possono essere le persone sane, le quali con amore, compassione e comprensione si prendono cura del malato. Noi tutti, persone sane, possiamo aiutare i malati a ritrovare l'equilibrio. Mettiamo il nostro cuore sul piatto della bilancia! Le persone malate necessitano di un ambiente che le sostenga nonché di amici, parenti e personale sanitario che si prendano cura di loro. Ed è proprio questa rete di sostegno attorno al malato che determina quanto bene funzioni una società.

Ringraziamo quindi le donne e gli uomini che hanno deciso di dedicare la propria vita professionale alla cura dei malati.

Ma non dimentichiamo nemmeno coloro che nella propria vita privata hanno deciso di sostenere in un modo o nell'altro i malati. Queste persone contribuiscono in modo significativo alla nostra società.

La cura dei malati ci mostra anche il valore della famiglia e dei buoni amici. Nel momento del bisogno capiamo che non sempre possiamo farcela da soli, ma che abbiamo bisogno anche degli altri. Il motto «restiamo uniti e sosteniamoci a vicenda» simboleggia proprio questo.

La Giornata del malato 2013 ha come titolo «Lo stress dell'essere malato». Lo stress ci fa ammalare e la malattia può creare stress.

Anche in questo caso la società gioca un ruolo fondamentale. È importante parlare e sostenersi a vicenda. In particolare in un mondo nel quale le relazioni umane vengono sempre più sostituite dalla tecnologia e dove tutto va sempre più veloce. In una realtà come questa è importante prendersi il tempo necessario per se stessi e per gli altri. Pensiamo alla bilancia, al cuore e all'equilibrio!

Infine voglio svelarvi la mia ricetta personale contro lo stress: sono convinto che lo sport abbia ottime ripercussioni sulla nostra salute. L'attività sportiva è un toccasana contro lo stress. Il movimento e l'aria fresca fanno dei piccoli miracoli – provate voi stessi!

Auguro a tutti voi di essere sempre in buona salute e di trovare la forza per sostenere le persone malate intorno a voi. E a tutti quelli che soffrono di una malattia auguro di riuscire a conservare la fiducia nel futuro e una pronta guarigione.