

Meisa-canorta da long-Covid a Glion

A Glion dat ei dapi paucas jamnas ina canorta per pazientas e pazients da long-Covid. Fundau quella «meisa rodonda» ha l'ergoterapeuta Ramona Cathomas che ha aviert il matg vargau sia practica d'ergoterapia a Glion. La meisa-canorta da long-Covid a Glion ei ina dallas sulettas ch'ei dat el cantun Grischun. Igl Uffeci da sanadad dil Grichun beneventa talas purschidas che vegnan menadas a moda professionala.

MARTIN GABRIEL/FMR

«Enteifer l'ergoterapia sun jeu sespecialisada sin tractaments da long-Covid, fatigue e burnout», di l'ergoterapeuta *Ramona Cathomas*. Suenter siu studi d'ergoterapia e differentas staziuns da lavur ella Bassa eis ella sededicada ils davos dus onns cun pliras scolaziuns supplementaras alla tematica dil long-Covid. «Jeu hai sco finamira da contribuir alla qualitat da viver da mias pazientas e da mes pazients cun mias novas enconuschentschas gudignadas.» Sco quei che Ramona Cathomas di, piteschien pazientas e pazients da long-Covid savens da fleivlezijs corporalas e d'ina gronda stauncladad.

Sentiu il basegns

Ramona Cathomas ha sentiu era els discuers cun pazients ch'ella ha accumpignau ni accumpogna en terapias singulas, ch'ei drova il discuers vid meisa per rispunder allas damondas dallas pazientas ed ils pazients da long-Covid. E perquei ha ella encaminau la via dalla meisa-canorta. A caschun d'in congress a Fribourg hagi ella udiu l'emprema gada d'in tal concept d'ina meisa-canorta da long-Covid. «Leu han ins detg a nus che quella fuorma da discuers hagi grond success», di Ramona Cathomas en discuers cun la FMR. Ad interim ha ella realisau ina meisa-canorta per pazientas e pazients da long-Covid en sia practica.

Lentschatta ei dada

Il plan da crear ina plattafuorma da barat spontan per pazientas e pazients da long-Covid en sia practica hagi occupau ella ditg adina puspei, di Ramona Cathomas. Plinavon hagi ella udiu che la plattafuorma da brattar experientschas per pazientas e pazients da long-Covid a Cuera el spital cantunal seigi vegnida

«Jeu haiel l'impressiun che las participontas ed ils participonts apprezzieschien il barat d'opiniuns e ch'els profiteschien dallas ideas e cussegls dils auters presents.»

Ramona Cathomas, ergoterapeuta



Dapi quest atun ha Ramona Cathomas la meisa-canorta per pazientas e pazients da long-Covid en sia practica d'ergoterapia a Glion.

FOTO MARTIN GABRIEL

strieda. «Tuttenina sun jeu stada motivada da far ina meisa-canorta a Glion. Ed jeu sun stada surstada dils resuns. In'emprema meisa-canorta havein nus fatg cun success, ord miu pugn da vesta. Jeu sun ussa spanegiada co ei va vinavon.»

Barat denter pertuccadas e pertuccai

Ramona Cathomas di ch'il maletg dalla meisa-canorta da long-Covid sappi veramein vegnir cumparegliaus cun quel d'ina meisa rodonda ell'ustria. Tuttas e tuts hagian plaz, negin che stoppi discuerer, mo tuts astgien separticipar dalla dis-

cussiun. «La finamira ei da discuerer libramein e da prender cun ins a casa novs impuls pil mintgadi.» Sia rolla seigi quella d'accumpagnar e da far damondas ella runda sch'enzatgei seigi buca sclariu ni sche la discussiun sefsetga, accentuescha l'ergoterapeuta Ramona Cathomas.

Reacziuns positivs

L'emprema meisa-canorta da long-Covid cun tschun participontas e participonts ha giu liug avon paucas jamnas. Alla fin dalla canorta ha Ramona Cathomas fatg ina pintga retschercha da meinis per udir,

sche la purschida perschadi las participontas ed ils participonts. «Igl eco ei staus positivs», di l'ergoterapeuta. «La runda ha detg unanimamein ch'ei seigi stau ina buna sesida e ch'els vuleschien turnar puspei. Jeu haiel l'impressiun che las participontas ed ils participonts apprezzieschien il barat d'opiniuns e ch'els profiteschien dallas ideas e cussegls dils auters presents.» Ramona Cathomas di che la canorta munti ina plivalur en quei senn che las pazientas ed ils pazients survegnyen rispostas dad auters pertuccai. «In exempel ei forsa il barat d'experien-

tschas co ir entuorn cul sentiment da sentir ch'ins sa buca prender part dalla veta sociala ni sch'ins vegn confruntaus cun l'impressiun ch'ins vegni buca recepius dil contuorn.»

Ei drova omisudis

Sper la terapia ergoterapeutica cun la meisa-canorta ei mintga pazienta e pazient da long-Covid en in tractament medicinal. Quel drov'ei per insumma saver prender part dalla meisa-canorta. La participaziun a quella vegn lubida dil medi per ordinaziun all'adressa da Ramona Cathomas. Ella sutastreha che las pazientas ed ils pazients da long-Covid drovien en mintga cass il sustegn dalla media ni dil medi. «Persunas che piteschan da long-Covid drovan denton era ina midada dil cumportament el mintga di. Quella part pertucca il management dallas energias ed il concept terapeutich'ins numna Pacing. Quel san las pazientas ed ils pazients empernder tier mei ella practica d'ergoterapia.»

Il cantun beneventa la purschida

Davart digl uffeci cantunal da sanadad benevent'ins da principi iniziativas da gruppas d'agid a sesez. Ina meisa-canorta che vegni menada professionalmiein seigi segramein ina buna caussa, di *Rudolf Leuthold*, il menader digl uffeci cantunal da sanadad sin damonda dalla FMR. «Jeu persunalmein sun da l'avis ch'ei seigi ina buna caussa, sch'ina gruppa cun long-Covid sa sentupar per brattar experientschas. Quei sa gidar da dumignar meglier ils problems e cunzun ils impediments ch'ins ha el mintgadi cun quella malsogna.»

La proxima meisa rodonda da long-Covid a Glion ella practica *Ergoterapia plus alla Via Santeri* ha liug gievgia, ils 17 d'october 2024 dallas 10.00 tochen las 11.15. Ulteriuras informaziuns: www.ergoterapiaplus.ch

«Las Ruinas» ein a Losanna

Dapi igl onn 2018 ei sin meisa in project per refar la via dil Lucmagn. Ei va en emprema lingia per construir in niev tunnel Las Ruinas da ver 500 m lunghezia.

Mo il project ei bloccaus. Uss eis el schizun in cass pil Tribunal federal a Losanna.

DAVID TRUTTMANN/FMR

Avon varga treis onns haveva in artechel en La Quotidiana descret detagliadamein il project dalla sanaziun en pliras etappas dalla via dil Lucmagn denter Mustér e Curaglia. Il baccun grond da quella sanaziun ei in niev tunnel Las Ruinas. Ei setracta d'in tunnel da ver 500 m lunghezia che havess da remplazzar il tunnel existent.

Mo tenor igl artechel digl avrel 2021 havessen ils baggers gia daditg stuii vegnir en accziun. Ei era numnadamein previu da far las empremas perfuraziuns la primavera dil 2023. Mo quei ei buca stau il cass. Ella cavorgia denter Curaglia e Mustér datti era uss ni canera da baggers ni da terraders. Il project ei numnadamein avon il Tribunal federal.

Approbau e fatg las prelavurs

La via dil Lucmagn era vegnida slargada e refatga surtut en connex culla construcziun dil lag da fermada entadem la Val Medel – vul dir denter ils onns 1956 e 1964. Mo quella via corrispunda ussa buca pli als standards actuals, sco igl Uffeci da construcziun bassa declara sin damonda dalla FMR. Ella ei aschi stretga che camiuns d'ozildi vegnan per part gnanc da cruschar.

Perquei ha il cantun priu per mauns gia avon entgins onns la sanaziun en etappas dil tschancun denter Mustér e Curaglia, inclusiv in niev tunnel a Las Ruinas. Quei



Seniester dil tunnel existent sesanfla il portal dil niev tunnel Las Ruinas. La fotografia datescha digl avrel 2024.

FOTO HANS HUONDER

project era vegnius approbaus dalla regenza ils 18 da settember 2018. L'intenziun davart dil cantun: render pli segirs quei tschancun. Perquei ha el era fatg ils davos treis onns prelavurs per il «grande finale», vul dir per lura perfurar il niev tunnel. Quellas prelavurs ein atgnamein terminadas, sco p.ex. las preparaziuns al portal dil

sid ed in deposit temporar a Caschlatsch. Igl entir project da sanaziun, inclusiv tunnel, era vegnius calculaus cun cuosts da 31,5 milliuns francs.

Tratg vinavon il cass a Losanna

Mo ferton resta il project bloccaus, schegie che la regenza veva atgnamein

surdau il december digl onn vargau las lavurs pil tunnel Las Ruinas. Sin damonda dalla redacziun FMR declara igl Uffeci da construcziun bassa: «Encunter la surdada dallas lavurs da construcziun ei vegnius inoltraus in recuers tier la Dertgira administrativa ch'ei vegnius refusaus dil tuttafatg la stad 2024. Il re-

current ha tratg vinavon il cass al Tribunal federal, nua ch'el ei actualmein pendants.» Cun auters plaid: Ei dat ina dispeta giudiziala en connex culla surdada dallas lavurs, aschia ch'il tunnel Las Ruinas sto spitgar. Con ditg ch'igl ei da spitgar, quei resta incert e dependa secapescha dalla sentenza dil Tribunal federal. Tenor indicaziuns digl Uffeci da construcziun bassa vess il retard da haver mo consequenzas minimalas sils cuosts, resalvont las adattaziuns alla carischia.

La vischnaunca ha enconuschentscha

Il president communal da Medel/Lucmagn, *Claudio Simonet*, ha enconuschentscha dil retardament: «Nus essan en general en bien contact cullas instanzas cantunales concernent las vias, e quei vala era per quest project en Las Ruinas.» Tenor el ha il Cantun fatg ils davos onns buna lavur sin quei tschancun delicat. Claudio Simonet: «Ils davos onns ein vegnidas fatgas diversas reparaturas e remeduras per proteger da curdada da crappa. Che nus vein uss aunc da spitgar empau cul tunnel, quei ei ord vesta dalla vischnaunca acceptabel.»

Oriundamein era ei previu ch'il niev tunnel fuss realisau igl onn 2026. Uss vegnan ils da Medel pia a stuer spitgar, tochen ch'ils mulins denter Losanna e Cuera han mulau lur frina fina per Las Ruinas.