



Siamo ormai alla fine di questo anno 2018. Non so quanti di noi sono ancora abituati a fermarsi qualche istante per ripercorrere i giorni trascorsi ed esaminare i principali avvenimenti accaduti, siano essi felici o dolorosi; per riappropriarsi anche di quei piccoli momenti altrettanto significativi che rischiano di perdersi nella routine quotidiana. È un esercizio che richiede un po' di tempo e di calma ma tanto utile per trarne gli insegnamenti e il senso che la vita ci regala.

Anche nella nostra vita associativa molti sono stati gli incontri, molte le esperienze vissute, tanti i racconti ascoltati, tante le persone accompagnate e tante le volte che ci siamo sentiti accompagnati; tante le emozioni vissute e tante le riflessioni fatte.

Siamo sicuri che ognuno avrebbe molto da dire e soprattutto da custodire. Di tutto ciò alcuni di noi hanno messo qualcosa per iscritto e ve lo proponiamo in queste pagine pensando che possa contribuire ad alimentare le nostre relazioni.

Buon Natale e Buon Anno.

TI AUGURO TEMPO

di Elli Michler

Non ti auguro un dono qualsiasi,
ti auguro soltanto quello che i più non hanno.
Ti auguro tempo, per divertirti e per ridere;
se lo impiegherai bene, potrai ricavarne qualcosa.
Ti auguro tempo, per il tuo fare e il tuo pensare,
non solo per te stesso, ma anche per donarlo agli altri.
Ti auguro tempo, non per affrettarti e correre,
ma tempo per essere contento.
Ti auguro tempo, non soltanto per trascorrerlo,
ti auguro tempo perché te ne resti:
tempo per stupirti e tempo per fidarti
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.
Ti auguro tempo per contare le stelle
e tempo per crescere, per maturare.
Ti auguro tempo, per sperare nuovamente e per amare.
Non ha più senso rimandare.
Ti auguro tempo per trovare te stesso,
per vivere ogni tuo giorno, ogni tua ora come un dono.
Ti auguro tempo anche per perdonare.
Ti auguro di avere tempo,
tempo per la vita.

A Natale puoi

A Natale puoi

fare quello che non puoi fare mai...

*Rallentare il passo, tornare a sorprenderti e a stupirti
come quando eri bambino.*

Provare di nuovo meraviglia e gioia per le piccole cose, con occhi scintillanti e cuore grato.

Sostare davanti alla culla senza parlare, immerso nel silenzio stupefatto che avvolgeva la notte Santa.

Alzare lo sguardo dalle tue preoccupazioni di ogni giorno, regalarti e regalare tempo alle persone che ami e a quelle che ti aspettano in un letto d'ospedale, dove spesso le ore non passano mai.

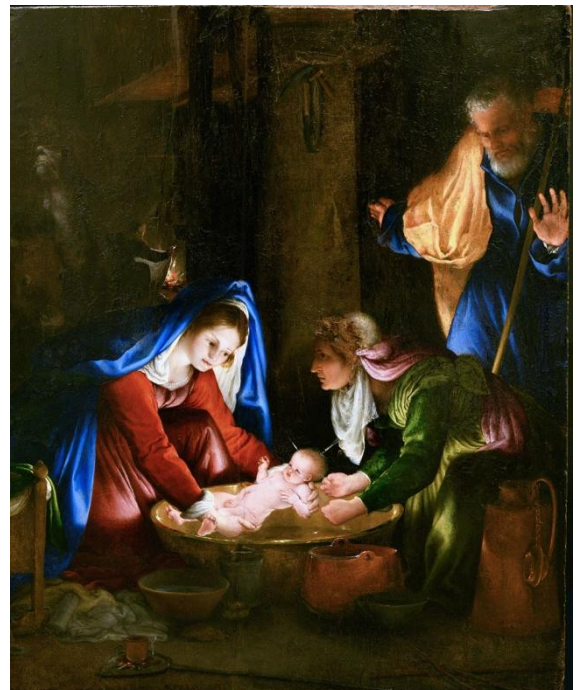
Soprattutto quando fuori il mondo corre a più non posso ed essere felice sembra quasi un obbligo.

Perché, nonostante le lancette di un orologio, a volte non si comprende se è mattino, pomeriggio o sera e la tua presenza, anche se solo per qualche ora, può dare senso, luce e colore ad una giornata intera.

È Natale e a Natale si può fare di più, è Natale e a Natale si può amare di più.

E il Natale ti mostrerà che, se lo vuoi, ogni giorno dell'anno potrai fare quello che credevi di non poter fare mai.

Ida



Lorenzo Lotto – 1528 – Natività di Gesù –
Pinacoteca nazionale di Siena

RIFLESSIONI

Dare del "tu" e dare del "lei"

Pomeriggi impegnativi ogni tanto ne capitano. Buongiorno, sono una volontaria, Le posso portare una tazza di thè, lo gradisce? Pensavo fosse una suora... sì, me lo porti il thè, una bustina di zucchero, grazie. Finisco il giro e poi torno da Lei.

La seconda stanza e poi la terza e così via; per tutti il saluto, il sorriso e per ognuno una parola diversa, perché diversi sono gli sguardi, le posture e gli ambienti; stanze luminose e quelle in penombra, stanze con vivaci voci e quelle con voci sommesse, stanze silenziose.

A ognuna il suo carattere insomma, in ognuna la particolarità di chi le abita per il tempo necessario della cura. Oggetti familiari, bottiglie, bicchieri, biscottini, merendine, frutta, garzine con le pastiche da prendere, libri, riviste, occhiali, per non parlare di rosari, piccoli crocefissi e santini per la devozione e la preghiera.

Capita di capire che qualche paziente cerca il momento e il modo per parlare con sincerità della sua malattia, esterna pensieri, dubbi, paure; si cimenta con l'accettazione e la gestione di quel che gli è capitato, con il male che sa di avere. Ma come, non ho mai avuto niente, e adesso...

Non si può fare finta di niente quando quella persona, proprio lei, quella che ci sta di fronte nel letto, si confida con uno sconosciuto, perché tali siamo, noi volontari. Certe confidenze vengono dette quando il parente se ne va dalla stanza; forse proprio l'estraneità permette la libertà della comunicazione, forse è il nostro sorriso, oppure è l'attenzione pacata con la

quale ci mettiamo in ascolto, forse è l'assenza di ansietà e preoccupazione, sentimenti che sono naturalmente presenti nel rapporto affettivo con i propri familiari. Non ci si può sottrarre alla richiesta di verità, non la verità sul malanno e sul suo decorso, ma quella di un incontro veritiero fatto di vicinanza umanamente comprensiva e solidale, misericordiosa e senza giudizi. Ecco perché penso che sia veramente importante, quando entriamo nelle stanze, anche la nostra stessa postura, il modo con cui stiamo lì, senza chiusura difensiva con le braccia conserte al petto, ma braccia che possono abbracciare, occhi limpidi e sereni che sostengono gli sguardi, quelli più sofferenti e pieni di interrogativi, senza invadenza e con il rispetto necessario e dovuto. Infatti ci rivolgiamo dando del "lei", come buona regola. Eppure spesso verrebbe voglia di dare del "tu" per eliminare le distanze come se ciò facilitasse la comunicazione mentre è molto più probabile che il suo uso stabilisca quasi un grado gerarchico tra malato/paziente e volontario in camice bianco (un rapporto di potere...).

E pensare che fino a poco tempo fa, e forse ancora oggi in certe regioni, si dava del "voi" senza per questo nulla togliere alla confidenza, senza per questo essere meno vicini, anzi.

Era la norma, questa, a cui mi adeguavo anche un po' divertita, quando andavo da ragazza a trovare i parenti in certi paesini pietrosi arroccati sui monti del centro Italia e, con iniziale gran meraviglia, sentivo coniugi e figli e nonni rivolgersi gli uni agli altri col "voi" in segno di rispetto.

Mi immagino il "voi" e il "lei" come sfere dentro cui la persona dimora, con tutta la sua storia, i suoi affetti, i pensieri più profondi, in uno spazio proprio tutto suo, mentre mi pare che il "tu", così diretto e in fin dei conti generico, ci risparmi, per così dire, la fatica di riconoscere l'altro in quanto tale, cioè diverso da noi e infranga quello spazio protettivo e "spogli" di tutta la sua unicità chi ci sta di fronte.

Nicoletta



Sarà l'aurora

Venerdì pomeriggio, reparto di Medicina.

Camminando lungo il corridoio, ad un certo punto incrocio uno sguardo affranto. La tentazione, d'impulso, è quella di passare oltre, ma mi fermo ed entro nella stanza. Nel letto c'è una ragazza giovane, seduta in una posizione molto rigida. Sembra che abbia il terrore di fare il minimo movimento, non riesce a parlare e a tratti scoppia a piangere. Meccanicamente distolgo lo sguardo da lei per fissarlo sul sondino naso-gastrico che la affligge e, aiutata da una parente

che cerca invano di incoraggiarla, inizio a capire.

Un volto bellissimo e implorante incorniciato da lunghi capelli castani, una vita apparentemente senza ombre, un nome che parla di luce, così stridente con l'espressione contratta del suo viso.

È il suo primo giorno di ospedale e questo sondino le sembra un ostacolo insormontabile; le procura così tanto fastidio alla gola da darle l'impressione di non riuscire a respirare. Le infermiere la rassicurano dicendole che domani andrà già meglio, ma



niente riesce a tranquillizzarla. Ad un certo punto mi fissa così intensamente da trapassarmi, come se mi chiedesse di liberarla da quella che le appare una tortura insostenibile e ingiusta. Cosa posso fare davanti a questo sguardo? Resto nella sua stanza il più possibile cercando di portare un po' di pace, ascoltando la sua parente che si sente impotente davanti a questo dramma e sempre più scoraggiata, come il resto dei

familiari.

Ad un tratto, proprio nel momento delicatissimo della cena, scorgo nel corridoio il primario che, colto il mio sguardo a mia volta implorante, entra da solo nella stanza chiudendo la porta dietro di sé.

Respiro sollevata per questa visita veramente provvidenziale. Sono infatti più che sicura che lui saprà trovare le parole giuste da dire e saprà prendersene cura nel modo più opportuno.

paziente durante il loro turno.

Ho così trascritto brevemente questo incontro nel nostro quaderno di volontari (strumento prezioso per comunicarci le nostre esperienze più significative durante i turni) per lasciare la consegna e perché ci potesse essere una continuità "a più voci".

Mi è costato molto non tornare dalla giovane paziente per chiederle se stesse meglio e spesso mi chiedo come stia oggi ma, anche a distanza di tempo, sono convinta che sia stato giusto così.

Insieme ai pazienti incontrati in questi dieci anni resterà sempre nel mio cuore e nelle mie preghiere; spero con tutta me stessa che per lei e per le ragazze nella sua situazione arrivi, dopo un necessario percorso condiviso, il momento della guarigione, quell'aurora tanto attesa da ciascuna di loro, dai familiari, dall'intero staff che se ne prende cura ogni giorno e da tutti coloro che le circondano e le amano.

Ida



Vorrei tanto darvi un lieto fine ma la verità è che non so come sia andata a finire questa storia. Non sono riuscita a non pensarci dopo il turno perché quello sguardo è stato ed è tuttora impossibile da dimenticare.

Mi sono però imposta di non tornare in quella stanza, visto che non avevo più turni in Medicina in quel mese, certa che i miei colleghi volontari si sarebbero occupati della

Fiori in Hospice

In questi 10 anni trascorsi nel reparto Hospice ho incontrato molte persone che mi hanno trasmesso tanta tenerezza, semplicità e delicatezza, come quella dei fiori colorati che suor Donatella cura amorevolmente; tutti i pazienti, con il loro sguardo o con qualche parola, hanno lasciato un segno tangibile nel mio cuore.

È bello ugualmente vedere il personale che accoglie e cura con molta dedizione le persone ammalate, come fossero dei fiori colorati che incantano.

Sabrina

ANDANDO OLTRE LA FREDEZZA DEI NUMERI

Fare volontariato fa bene

(tratto da: www.csvlombardia.it/lombardia/post/rapporto-annuale-istat-2018)

L'Istat ha pubblicato il 26° rapporto annuale sulla situazione del Paese, mettendo al centro della ricerca le reti e le relazioni sociali e analizzando la popolazione a partire dalla sua presenza in reti di sostegno, di amicizia, di lavoro, di cultura sia formali che informali.

Il rapporto evidenzia il sistema delle relazioni di aiuto reciproco, solidarietà e collaborazione, da cui emerge che uno dei fattori che determinano la presenza o meno degli italiani all'interno di queste reti è l'aver svolto un'attività gratuita negli ultimi 12 mesi: si parla del 13,2% di italiani che hanno più di 14 anni. Il volontariato favorisce, infatti, il rafforzamento della fiducia interpersonale abituando gli associati a fidarsi vicendevolmente per raggiungere gli obiettivi e stimolando lo sviluppo di sentimenti positivi. Più in generale il rapporto evidenzia che la percezione che in caso di bisogno ci siano persone disposte ad aiutarci rassicura sulla qualità dell'ambiente sociale e contribuisce ad attenuare la diffidenza verso gli altri.

Dal rapporto emerge un rapporto tra benessere personale e volontariato: chi vive meglio fa più volontariato e chi fa volontariato vive meglio. I dati Istat riportano, infatti, che chi si trova in condizioni migliori di vita decide di impegnarsi nel volontariato più frequentemente di chi sta in condizioni meno

soddisfacenti, ma anche che chi fa volontariato migliora la propria condizione di benessere personale. Appartenere a gruppi o associazioni consente, infatti, di arricchire quella rete di relazioni e di scambi analizzata dal rapporto di quest'anno, evitando l'isolamento e garantendo la costruzione di occasioni di socialità. ...

Il rapporto evidenzia anche che nelle fasce di età più avanzate fare volontariato implica una maggiore soddisfazione riguardo alla propria vita: tra gli ultrasettantenni il 56% di chi fa volontariato esprime molta soddisfazione per la propria vita, contro il 35% di chi non fa volontariato. ... Un'analisi confermata da diversi studi, secondo cui l'impegno a favore degli altri favorisce l'invecchiamento attivo e migliora la qualità della vita. Il volontariato ha anche ricadute positive laddove ci sono situazioni di difficoltà. ...

Il volontariato viene posto da tutta la popolazione italiana in testa alle attività più "piacevoli" della giornata (agli ultimi posti vi sono lo studio e il lavoro): chi fa volontariato ama farlo e pur essendo un impegno risulta piacevole, generando un effetto benefico che si estende anche agli altri momenti della vita.

FORMAZIONE

È ormai risaputo che la formazione è per il volontario un dovere e un impegno costante. Diverse sono state le iniziative proposte in questi mesi ed abbondanti saranno anche quelle dei prossimi. Il calendario predisposto ne dà conto. Nel consueto percorso di formazione permanente si inserisce quello rivolto in particolar modo ai volontari che hanno iniziato da poco e a coloro che desiderano far parte della nostra associazione. C'è ancora posto per chi volesse aggiungersi.

Potete contattarci accedendo al sito contheonlus.casadicurapalazzolo.it oppure inviando i vostri dati e un recapito telefonico con una mail all'indirizzo contheonlus@libero.it o con un sms al numero 366 8622818 oppure lasciando una busta a noi indirizzata presso la portineria della Casa di Cura B. Palazzolo. Vi richiameremo.

CON TE ONLUS,
(ASSOCIAZIONE VOLONTARI CASA DI CURA BEATO PALAZZOLO)
CERCA NUOVI VOLONTARI
disposti a dedicare qualche ora pomeridiana alle persone degenti nei reparti di Hospice, Medicina e Riabilitazione Geriatrica della Casa di Cura Beato Palazzolo, via San Bernardino 56 Bergamo

Incontro con il Direttore della Casa di cura Palazzolo, dott. Martinelli



Siamo stati in tanti a partecipare all'incontro con il nuovo direttore della Casa di cura: la nostra attività è stata presentata dal presidente, l'amico Claudio, presenti alcuni dei soci fondatori dell'Associazione ConTe Onlus nata nel 2001: 17 anni di impegno gratuito e di dedizione verso i più bisognosi, nel solco tracciato dal carisma del Beato Palazzolo. Una storia, la nostra, importante nel suo piccolo, perché è questo il tempo in cui ogni "piccolezza" è speranza e seme per il futuro.

Il dott. Martinelli è nativo di Lecco, sposato e ha tre figlie femmine, giovane e pieno di idee e di energie con un bagaglio notevole di esperienze maturate anche con la direzione dell'Istituto Palazzolo di Milano, ora facente parte della Fondazione Don Gnocchi; durante quegli anni ha incontrato e conosciuto le Suore Poverelle, apprezzato il carisma dell'Istituto e, quasi seguendo un

filo, è poi approdato alla direzione della Casa di cura Beato Palazzolo di Bergamo. Al passo con i tempi, ha brevemente illustrato la "nuova visione" che orienterà il lavoro della Casa di cura a partire da una riorganizzazione delle unità operative, con ingresso di nuovi medici e nuove responsabilità. Non ci addentriamo nelle singole specificità: quel che segna veramente lo sviluppo dell'attività ed il suo continuo miglioramento è la volontà di creare un'area medica che si prenda cura del paziente in toto, con un approccio "umanistico" che metta cioè la persona al centro della cura grazie ad una integrazione tra l'attività del Centro servizi della clinica, quella del medico di base e dei medici specialisti nelle varie discipline.

Altro importante passo riguarderà l'impegno della Casa di cura Beato Palazzolo e della Casa di cura San Francesco, caratterizzate dalla comune radice cristiana, per la costruzione di una stretta collaborazione al servizio del malato e dei più deboli. Di questo abbiamo anche letto sul giornale L'Eco di Bergamo del 9 agosto 2018 un interessante articolo nel quale il direttore esecutivo della Palazzolo, Edoardo Manzoni, e il direttore generale della San Francesco, spiegavano questa "alleanza" cristiana per rendere la cura medica accessibile a tutti.

E poi, quella richiesta rivolta al Vescovo di Bergamo, di costituire un Comitato Etico per affrontare insieme la tematica "del fine vita", qualifica maggiormente il programma e il lavoro di questi volenterosi gestori di una buona sanità.

Al dott. Martinelli un augurio di buon lavoro.

n.b.

La cura del "fine vita"

L'Ufficio per la Pastorale della salute della Curia di Bergamo, insieme all'Associazione San Giuseppe, hanno promosso nel mese di novembre tre incontri sul tema della cura del "fine vita", affrontato con approfondimenti dal punto di vista antropologico, clinico ed etico.

I relatori si sono preoccupati di raccontare, in modo sincero, esperienze di vita vera vissuta sul campo e hanno proposto riflessioni evitando con saggezza di dare risposte definitive alle domande che ognuno di noi si pone di fronte alle cose ultime.

Abbiamo registrato le tre conferenze e, chi fosse interessato ad ascoltarle, può richiedere copia dei file audio a Nicoletta o Claudio.