

# LA GAZZETTA POLIZIANA

IL GIORNALE CHE NON HA ETÀ



## IN QUESTO NUMERO

Benvenuta!	pagina 2	Apprezzabili riflessi	pagina 11
Report delle attività	pagina 3	Forever Jung	pagina 14
Edu...Carlo	pagina 4	Coi migliori intenti	pagina 15
Filo Grigio	pagina 5	Pensieri celesti	pagina 16
Infermiamoci	pagina 8	10 consigli	
OSS...ervazioni	pagina 9	per vivere in RSA	pagina 18
Libriamo	pagina 10	Solletichiamoci	pagina 18
		Cruciverba	pagina 19

## STAFF

### Redattori

Savina Riggio, Elisabetta Delle Cave, Erika Dellavalle, Francesca Masellis, Giulia Deagostini, Carlo De Rossi

### Collaboratori (in questo numero)

Barbara Canteri, Ernestino Borroni, Angela Bondici, Teresa Marchini, Giulia Grotto, Regina Dolce, Mario Pronzato.

E tutti gli ospiti, il personale, le famiglie

# BENVENUTA!



**ERIKA DELLAVALLE  
DIRETTORE SANITARIO**

**Come hai iniziato quest'avventura nel mondo del sociale e del sanitario?**

“E’ da quando avevo 8 anni che volevo fare il dottore. Quindi da sempre. Poi, cammin facendo mi sono avvicinata alle necessità di un altro tipo di popolazione.: ho incontrato il sociale ed è un amore in crescendo, perchè credo sia un settore che nel nostro Paese non è valorizzato a sufficienza.

Io nasco come medico d’urgenza, con un background nel pronto soccorso e in medicina interna. Ho svolto alcune missioni con la Croce Rossa. E ho una specializzazione in psicoterapia, che ho deciso di intraprendere, perchè credo che molti medici siano carenti dal punto di vista relazionale. E mi ha aiutato a lavorare meglio in tantissimi contesti.

Diciamo che nelle mie esperienze nel pubblico e nel privato ho avuto modo di rapportarmi con pazienti giovani e anziani. Di fatto nei reparti troviamo una popolazione per lo più di anziani, ma non c’è un’attenzione particolare a questo mondo. Si guarda molto la patologia e la parte acuta e mentre gestiamo la parte acuta, noi creiamo una cronicità di cui però oggi dobbiamo occuparci. Perchè sono sempre di più, perchè oggi si è allungata l’aspettativa di vita e anche la qualità della vita. Però se non capiamo che dobbiamo farci carico di questa popolazione le cose tenderanno a peggiorare.

Ci sono pochi investimenti dal punto di vista economico del nostro governo. E invece si scoprono delle ricchezze enormi, perchè gli anziani sono la nostra storia, portatori di valori, sempre meno considerati dai giovani.

Anche quando c’è un deterioramento cognitivo, se ci dedichi tempo, puoi trovare quella scintilla, quell’ingaggio per ridare quel sorriso, quella parte di dignità e benessere che non va mai tralasciata, neanche quando si ha 100 anni!”

**Questa è la tua prima esperienza come Direttrice Sanitaria?**

“Sì, la spinta è stata la voglia di mettermi in gioco in un settore in cui credo, sentendomi affine a questo mondo, per portare la mia esperienza in un contesto dove spesso siamo carenti della parte clinica per tanti motivi. Mi chiedo se sarò all’altezza, perchè questa esperienza mi metterà di fronte ai miei limiti. Ma i limiti sono anche uno stimolo.

Credo molto nell’equipe e credo di avere un ruolo che può favorire il lavoro di squadra. Qui sono fortunata perchè ho trovato molte persone con ottime potenzialità. Vorrei essere uno strumento, un collante per migliorare il lavoro di tutti.

C’è tantissimo che si può fare ancora. Il problema sta sempre nelle risorse che ci mettono a dura prova. Ci possono essere progetti enormi che si portano avanti”.

**Vista dall’esterno la realtà delle RSA può sembrare statica. Che ne pensi?**

“Ci sono diversi aspetti da considerare. La routine innanzitutto protegge i nostri ospiti; soprattutto quelli con problemi cognitivi e che hanno necessità di una scansione della quotidianità. A differenza di quello che possono pensare le persone che non sono addette ai lavori, questo li rende più stabili. Ovviamente diventa un pochino più difficile da sostenere per gli ospiti che non hanno ancora queste difficoltà e bisogna trovare un equilibrio.

Poi per il personale la routine fa perdere gli stimoli. Ed è per questo che si chiama lavoro di squadra! Perchè nella squadra troviamo sempre nuovi stimoli.

Ci sono persone che fanno questo lavoro per vocazione e altre che ci si sono trovate. Bisogna tenerlo presente e ascoltare tutte le voci. E poi siamo esseri umani. E sta anche a chi supervisiona queste persone il non perdere il contributo di ciascuno”.



# REPORT DELLE ATTIVITA'



In questi mesi di adattamento alla nuova situazione abitativa, dal trasferimento alla Poliziano fino ad ora, ci sono state parecchie novità significative che hanno coinvolto gli ospiti, non ultima la creazione della Gazzetta Poliziana.

Sappiamo che l'animazione deve fare i conti da sempre con le abilità e i desideri dei diretti interessati, ogni giorno sempre più numerosi, e il coinvolgimento degli stessi prevede attività mirate o di gruppo, alcune particolarmente apprezzate - ad esempio la tombola - altre in via di definizione o assestamento.

Si è parlato di teatro con gli ospiti, per quanto la stessa parola suscita timori reverenziali o ansie da prestazione; si è pensato di organizzare uscite, non appena il sole cocente lo permetterà.

Sicuramente l'idea di calendarizzare le attività è ottimale: da un lato consente di orientarsi meglio tra laboratori a cadenza fissa, come quello di manualità al martedì mattina o di risveglio muscolare al lunedì, dall'altro si dà priorità ad attività che funzionano, raccogliendo un buon numero di ospiti.

Sul versante individuale c'è ancora molto da fare, dal momento che l'operatore dovrà dedicare del tempo in maniera esclusiva a chi ha esigenze particolari, ma ci stiamo lavorando. Ad esempio, di grande rilevanza è il versante della stimolazione cognitiva (letture, cruciverba, giochi da tavola) e con la Direzione si sta allestendo uno spazio dedicato. Al sabato, oltre alla tombolata, si è avviato il laboratorio di giardinaggio, ancora non del tutto a regime. Insomma, una parte di animazione è decollata e un'altra sta cercando di capire dove tira il vento, consapevoli che senza allegria, leggerezza e passione, le attività sono relative.



# EDU...CARLO

**DI CARLO DE ROSSI**  
**EDUCATORE**



Ognuno di noi sperimenta ogni giorno la fatica di attraversare tensioni e si scontra più o meno passivamente con l'idea che non sia possibile evitare litigi. Riuscire a stare nel conflitto richiede allenamento e una buona dose di tolleranza, ma è indubbio che il termine "conflitto" sia stato - soprattutto nella nostra cultura - associato erroneamente a guerra e violenza.

A ben vedere, sono proprio le culture rigide, ossia quelle che non danno spazio al conflitto, quelle che più facilmente danno origine alle guerre. Invece di attribuirgli il merito di "spazzino" che elimina dubbi, paranoie e incomprensioni, abbiamo deciso che il conflitto sia da evitare, probabilmente perché da bambini ci hanno insegnato che litigare fosse sbagliato, dannoso e ingiusto. I conflitti, in realtà, permettono di imparare a conoscersi. Il primo passo per far emergere la parte nascosta, sommersa, del conflitto è cercare di capire quello che sta succedendo. Se ci poniamo verso il prossimo in modo assertivo, ossia con sicurezza, evitando di colpevolizzare l'interlocutore e sospendendo il giudizio, potremo gestire in modo costruttivo la relazione.

La difesa delle nostre argomentazioni non deve creare barriere comunicative come criticare, mettere in dubbio le parole dell'altro o cambiare discorso. Un proverbio africano dice che non ci sono mai due persone che non si capiscono ma due persone che non hanno discusso.

Un errore piuttosto comune è la ricerca della causa del conflitto. Senza togliere importanza alle motivazioni e ai bisogni che hanno condotto allo scontro, diventa maggiormente funzionale concentrarsi sul come e non sul perché. Anche se si riescono ad individuare le origini, il conflitto accade adesso e ci vuole raccontare qualcosa che appartiene al momento stesso in cui si manifesta.

Scoprire le cause può giustificarlo ma non lo rende fonte di apprendimento. Nella sua gestione iniziale, ci è richiesto soprattutto di prenderne le distanze per non far precipitare gli eventi. Di chiedere a chi ci sta di fronte di definire i propri bisogni invece di proporre soluzioni al problema.

E' un passo alquanto difficile perché la maggior parte degli individui resta attaccata al proprio modo di intendere il problema o alla personale soluzione ad esso. Ritengo che mettersi nei panni di chi ci impegna in una discussione sia strettamente collegato con l'autostima. Una delle regole d'oro è ricordarsi che da un conflitto chiarito non devono uscire né vinti né vincitori, ma persone appagate di aver trovato un punto di incontro.



# FILO GRIGIO

MEMORIE E LEGAMI

## UNA MAMMA E' SEMPRE UNA MAMMA

DI GIULIA GROTTTO



“La passione per l'uncinetto e i lavori a maglia è nata quando avevo 10 anni, grazie alle mie nonne Angela e Teresa. Lo facevo per passatempo e per stare in compagnia con loro. Tra la raccolta di legna e frutta e la vita nei campi mi dedicavo a creare calze, maglie, coperte per tutta la famiglia: per mia sorella Anna e i miei fratelli Cesare e Bepin.

Quando mi sono sposata e sono diventata mamma ho sempre continuato a lavorare a maglia. Ci vuole tanto tempo e tanta pazienza per imparare, perchè è un'attività che ha bisogno di lentezza.

Ho insegnato alle mie figlie, Sandra e Bruna. Anche loro adesso lavorano bene. Ho fatto tante copertine per i miei nipoti e bisnipoti, di tutte le forme e colori. Creo tanti quadratini con i ferri o l'uncinetto e poi le mie figlie mi aiutano a cucirli insieme. Prima mi portano la lana dei colori che scegliamo e loro mi seguono mano a mano che il lavoro va avanti. E' un'attività che mi rilassa e mi fa stare bene. mi regala pace e serenità”.

## DOLCI RIMEDI: LA TISANA FLUIDIFICANTE

DI REGINA DOLCE

Ingredienti

1/2 litro d'acqua

1 cucchiaino da cucina di timo

1 cucchiaino da cucina di tiglio rosolaceo

1 cucchiaino di fiori d'arancio

miele a piacere

1 limone

Bollire un quarto d'ora adagio.

Berne 2 tazze al giorno: una al mattino e una alla sera.



# UN CUORE SULLA BICI: LA MIA GIOVENTU'

**IN MEMORIA  
DI MARIO PRONZATO**



La bici non è solo un mezzo di locomozione, ma un modo per stare per con noi stessi, è emozione e sfidare le nostre capacità.

“Il ciclismo è sempre stato la mia grande passione!

Ricordo la mia pedalata memorabile fino a Sestriere che non avevo ancora vent'anni. Con la mia Legnano sono partito da San Mauro, ho attraversato Torino, andando fino a Pinerolo. E da lì che salita! Mi tornava in mente il mio mito: Fausto Coppi, il campionissimo, l'airone!

Lui era del 1919, nato in un paese vicino Tortona. Ha vinto il suo primo giro d'Italia nel 1940. Ha dominato! Era il più giovane dei suoi compagni. A quei tempi lui era il primo atleta della Legnano. Poi è stato fermo che c'era la guerra. E' andato in Africa dove ha preso la malaria. Poi è tornato in Italia e ha vinto ancora tanti Giri d'Italia. L'ho conosciuto di persona, quando eravamo andati a casa sua e mi aveva fatto l'autografo.

Ora il ciclismo è cambiato da quei tempi d'oro. Le strade allora erano difficili, anche l'equipaggiamento era diverso. I capitani avevano dei fidati gregari! Coppi aveva Carrera ed era molto fiducioso in lui. Erano grandi atleti, con un grande allenamento! Si portavano le camere d'aria sulle spalle per cambiarle.

Ha vinto 5 Giri d'Italia, 2 Tour de France, 3 Milano-Sanremo, 5 Giri di Lombardia, il campionato del mondo su strada e 2 campionati del mondo di inseguimento. Ha avuto il record dell'ora su pista per il maggior numero di Km percorsi, ha vinto la Parigi-Roubaix.

Gino Bartali era il suo antagonista, era del 1914. Diceva sempre "Tutto da rifare". Era toscano, una persona dura. Lui ha vinto 3 Giri d'Italia e 2 Tour de France, 4 Milano Sanremo e 3 Giri di Lombardia.

Un altro grande ciclista è stato Alfredo Binda. Era lombardo. A quei tempi c'era il duello con Costante Girardengo, che aveva vinto 2 Giri d'Italia.

E poi c'è Eddy Merckx, che ha vinto 5 Giri d'Italia. Aveva vinto una tappa nella bufera ed è lì che si è fatto il nome.

Ma per me il migliore rimane sempre Coppi, per il suo duello con Bartali, quelli erano campioni! E il ciclismo mi appassiona da tutta una vita!”

**«CHI PIU' ALTO SALE, PIU' LONTANO VEDE.  
CHI PIÙ LONTANO VEDE, PIU' A LUNGO SOGNA»**

**WALTER BONATTI**

# LA MUSICA E' VITA

DI RITA COLLEONI



“La mia passione per l'opera nasce nell'infanzia. Avevo 11 anni ed ero al collegio Santo Natale di Torino. Lì ho conosciuto suor Annamaria Comune, una giovane suora amante della musica, che era anche una brava pianista!

A noi bambini ci suonava la canzoncina delle 7 note. E me la ricordo ancora! Ci suonava il *Va pensiero*, il coro de *I Lombardi alla prima crociata* e noi bambini cantavamo. Lei mi ha fatto innamorare della musica!

Dopo, quando è venuta la guerra mio papà mi ha riportata a casa. Mi sono trovata molto spaesata in quel momento, ma ho sempre conservato questa passione.

Poi sono passati gli anni e ho conosciuto mio marito. Lui era appassionato di montagna e per amor mio mi portava al Teatro Regio. Ricordo che cercavamo i posti vicino alla scalinata, perchè a un certo punto lui si addormentava sempre su di me e non volevamo disturbare nessuno. Se ci penso sorrido ancora!

La musica è sempre stata dentro di me. Quando accendevo la radio se c'era un'opera era la mia gioia! Ed è così che ascoltavo il bel canto: imparando da me, ma non capivo bene.

Così sono andata a Radio Italia 1, a Torino in via Boccaccio. Lì c'era un gruppo di volontarie che cantavano le operette e io ho fatto amicizia con una di loro, Irene. Abbiamo cominciato ad andare insieme al Regio. Avevo l'abbonamento a quattro opere, ma la mia preferita è sempre stata la Bohème.

Dato che sapevo cucire le seguivo e le vestivo. Ero la costumista del gruppo.

Adando a Radio Italia 1 ho anche imparato a ballare. Si facevano le feste e le veglie. C'era un gruppo di amatori dell'operetta, che avevano fatto un gruppo con un soprano, un tenore, e si sono esibiti a Torino in corso Casale e alla Casa dei poveri vecchi alle Vallette. Lì ho conosciuto la Frittoli e Bruson. Che ricordi memorabili!

Ho ascoltato Maria Callas ed era sublime, anche se devo dire che preferivo la Tebaldi. Perchè la Callas mi emozionava, ma la Tebaldi mi faceva commuovere.

Mano a mano che conoscevo l'opera, avevo sempre di più il desiderio di imparare a conoscere la musica, così sono andata al corso del maestro Valentino.

Poi Radio Italia 1 ha chiuso e io sono andata sempre meno al Teatro Regio.

Ascoltavo la musica a casa, dove avevo il cofanetto de *La Bohème*, di Tchaikovsky, di molte Opere e brani di musica classica. Facevo diventare matti mio marito e i miei figli a casa! Che ridere.

E a ogni compleanno mi regalavano un nuovo disco.

Ricordo che l'ultima volta che sono andata a teatro mi sono fatta accompagnare da loro per ascoltare i *Carmina Burana* di Orff. Meraviglioso!”



# INFERMIAMOCI

**DI DANIELA RIPA  
INFERMIERA**

**Ciao Daniela. Com'è stato il tuo percorso professionale di infermiera?**

“Ho intrapreso la professione di infermiera animata dal desiderio di aiutare il prossimo. La prima esperienza è stata all'Ospedale Oftalmico e poi a San Marino in Medicina.

Dal 2009 ho scelto di lavorare in RSA. Qui ho ampliato le mie competenze ed è stato determinante nella scelta il legame che avevo con i miei nonni. E il loro ricordo che mi ha aiutato ad inserirmi nell'ambiente”.

**Quali sono gli aspetti positivi del tuo lavoro?**

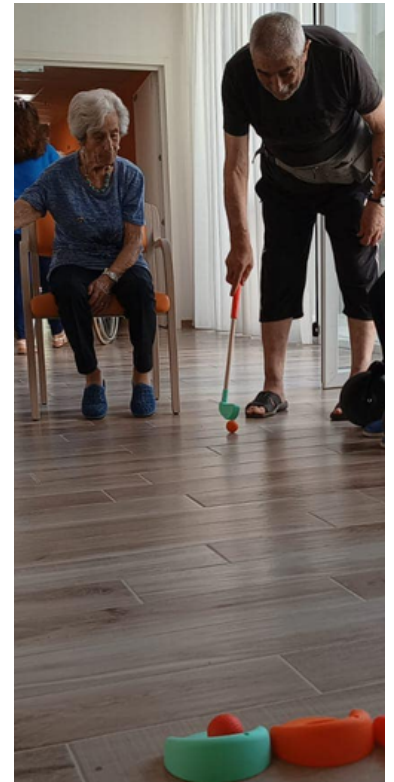
“Gli aspetti positivi del mio lavoro riguardano l'aspetto affettivo, cioè relazionarmi e aiutare chi è in difficoltà, e la prontezza nell'intervenire in caso di malore.

E' essenziale in questo caso essere capaci di rianimare in brevissimo tempo”.

**Quali sono le criticità o le difficoltà?**

“In passato avevo più tempo per la relazione con gli ospiti, adesso tra burocrazia, gestione farmacia, telefonate ed essere soli in turno non ci consente spesso di interfacciarci con gli ospiti come vorremmo.

Visto che siamo in prima linea con le famiglie, la difficoltà talvolta è mediare e gestire la comunicazione in modo sensibile e professionale. Per questo è assolutamente prioritario assicurare le famiglie”.





# OSS...ERVAZIONI

**DI MICHELA SCIARRA  
COORDINATRICE OSS**

“Nella mia vita ho attraversato varie esperienze: parrucchiera per 9 anni, addetta mensa in Pininfarina a Grugliasco e per 15 anni all'Enel a Torino.



Dopo 3 anni nella ristorazione, a causa del fallimento dell'azienda, ho fatto sostituzioni come cuoca in una struttura per disabili, gestita dalla Cooperativa "La testarda". Contemporaneamente ero assistente alla poltrona per un dentista. Più il tempo passava, più mi rendevo conto che non era il mio lavoro. Ero proiettata nel sostegno alle persone. Sono molto empatica, mi dicono a volte troppo.



Ho iniziato a lavorare in struttura dal 2006 come assistente e nel 2010 sono diventata Oss. Sono stata assunta dopo la qualifica. Quando ho iniziato, nella settimana di prova, temevo di non farcela. Poi è diventato tutto naturale, ossia l'aiuto agli anziani e il sentirsi utili nella difficoltà.

Nel 2012 mi è stato assegnato il ruolo di coordinatore. Non è stato facile, perchè sapevo che sarei andata incontro a molte responsabilità.



Il primo pensiero è essere veloci e risolutivi quando si presentano i problemi con i parenti, gli ospiti e i colleghi, confrontandosi sempre con l'equipe e la direzione. Sono felice che dopo il tremendo periodo Covid tutto stia tornando alla normalità. Vedere i parenti, incontrare i propri cari è fonte di grande gioia. Questo rende felici anche noi! È un sentimento contagioso! alle nuove leve vorrei dire di non spaventarsi della mole di lavoro. Perchè questo è un lavoro che ripaga sempre a livello umano!”



# LIBRIAMO

CONSIGLI DI LETTURA  
DI BARBARA CANTERI

"La proposta"  
Di Mary Balogh.



Il romanzo comincia con uno scherzo, cinque ufficiali reduci dalle guerre napoleoniche, feriti chi più, chi meno gravemente, sono stati mandati a casa per curarsi.

Ogni anno per tre settimane sono ospiti presso uno di loro, si sono dati il nome di "sopravvissuti", visto tutto quello che avevano passato. Uno di questi è appena divenuto ricchissimo, ereditando dal padre (morto un anno prima) tanti beni, perciò, seppur controvoglia deve trovare una moglie che le dia dei figli per non perdere tutta questa ricchezza.

Chiede consiglio agli amici e qui comincia lo scherzo. Davanti alla villa che li ospita, vi è la spiaggia. Lo consigliano di scendere e alla prima signora che incontra, faccia la sua proposta e dica che è ricco, anzi ricchissimo. E questa persona cadrà ai suoi piedi e dirà di sì. Ma il protagonista è assorto nei suoi pensieri. Sa che vuole una donna semplice e modesta, non una snob. Scenda in spiaggia e guarda caso c'è una signora caduta sui sassi. Si è slogata una caviglia, bisogna portarla in casa e chiamare un medico. Questi consiglia riposo assoluto per almeno una settimana e a turno questi cinque ufficiali le fanno compagnia.

Ma tra il protagonista e la signora non nasce l'amore, ma il desiderio dei propri corpi. E ciò avviene quasi per caso, ognuno cerca di dimenticare l'accaduto, perchè una relazione tra di loro è impossibile. Lui ha guadagnato il titolo di lord per meriti di guerra, lei è nobile e aristocratica per nascita e tutto ciò li divide.

Lui comincia a farle una corte discreta, ma lei è sempre decisa a respingerlo (ma il tempo grande medico) fa sì che le barriere cadano poco a poco, sino ad arrivare al tanto sospirato matrimonio.



“

«UN LIBRO  
E' UN GIARDINO  
CHE PUOI  
CUSTODIRE  
IN TASCA»

PROVERBIO  
ARABO

“



# APPREZZABILI RIFLESSI



"Vivo in questa casa di riposo, Poliziano e non avendo nulla da fare mi guardo intorno. Vedo le persone, tra cui salta all'occhio un uomo che oserei definire un *fac totum*; mi ha sempre stupito la sua gentilezza e la sua disponibilità. E so che lui fa quello che può in merito alla manutenzione.

Infatti spesso mi dice: «Signora, per il mio intervento deve rivolgersi alla coordinatrice per la richiesta ufficiale». Gira in tutto il complesso con attenzione e serietà. Per me e per altre persone la sua presenza onora la casa. Evito di dire il suo nome perchè sono certa che tutti lo rinosceranno. Con rispetto”

M.B.

## **FRANCESCA MASELLIS** **ASSISTENTE DI STRUTTURA**

“Sono assistente di struttura dal 2018 e mi definiscono *fac totum*. Mi occupo prevalentemente di burocrazia, ma il mio compito è "alleggerire" il lavoro delle Direttrici. Ordino una parte di materiale per la struttura, ho un filo diretto con i parenti, contatto le ASL e le raggiungo per gli approvvigionamenti, se è il caso carico la turnazione e a volte sono in reception per l'accoglienza.

Del mio lavoro, ciò che preferisco sono i rapporti umani. Secondo me deve essere sempre la nostra priorità. Per indole sono disponibile e cerco di dare sempre il meglio, facendo la mia parte per gli ospiti”.



## **EDOARDO ANTONIELLO** **CUOCO**

“Lavoro nella ristorazione da quanto ho 18 anni. E ho frequentato l'istituto alberghiero.

Ho lavorato a Ginevra, come aiuto chef e da De Filippis a Torino. E' stata un'esperienza formativa molto utile.

La vita nei ristoranti è una vita di sacrifici. Questo mi ha spinto a scegliere un ambiente con orari meno impegnativi. Infatti nella ristorazione non riuscivo a stare con la mia famiglia quanto avrei voluto. E qui nelle residenze riesco a gestire il mio tempo libero.

In cucina sono solo e devo organizzare i pranzi e le cene continuamente, seguendo le indicazioni dell'ASL. A chi sceglie di fare questo lavoro suggerisco di tenere duro durante i primi anni di gavetta, perchè spesso si parte dai lavori più umili. Io ad esempio pulivo i bagni al ristorante all'inizio e dopo mesi in cui mi occupavo soltanto delle preparazioni, mi hanno poi fatto avvicinare alla linea, assistendo gli chef.

Non ho mai chiesto niente. Sono stati loro a notare quanto ci tenevo a fare bene il mio lavoro.

Spesso gli chef non amano insegnare agli altri, perchè sono gelosi delle loro competenze. Mi spiace vedere che la cucina sia diventata una moda, perchè si illudono le nuove generazioni di poter preparare un piatto stellato da subito”.



“Sono approdata alle 5 Torri dopo un anno allettata.

Il mio calvario inizia con un ricovero all’ospedale di Chivasso, per un intervento all’occhio sinistro per una caduta della palpebra. Mi era stato detto: «Una cosa da niente. Anestesia esterna. Un intervento da cinque minuti».

Ma all’ospedale c’era il Covid e io per non farmi mancare nulla lo presi, e restai ricoverata 3 mesi. Mi caddero i denti superiori. Uscii dall’ospedale sempre allettata.

Per riprendermi mi mandarono a Moncrivello. Lì per riprendermi persi 14 kg. Non mi fecero nulla... E intanto il tempo passava. Altri 3 mesi.

E mi portarono a casa sempre allettata. Con l’aiuto dell’ASL, veniva da me una fisioterapista 1 ora, una volta a settimana. Avevo bisogno di due badanti.

Altri 3 mesi, senza nessun risultato.

Allora mio figlio si informò alle 5 Torri dei servizi che offrivano e cominciò a parlargli. Non ne fui entusiasta, ma lui mi spiegò che era vicino a casa, che offrivano terapie medicinali, fisioterapia. E con remore, accettai.

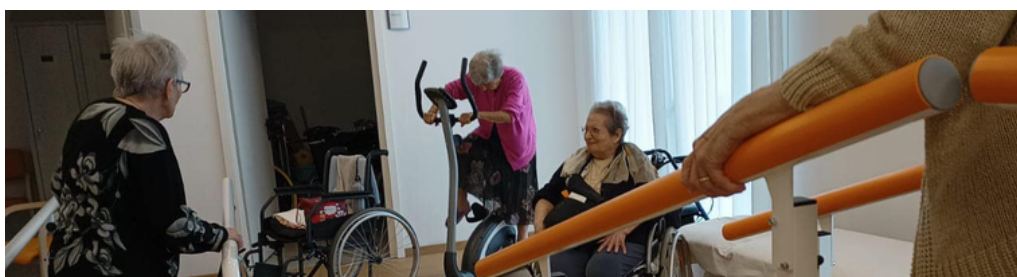
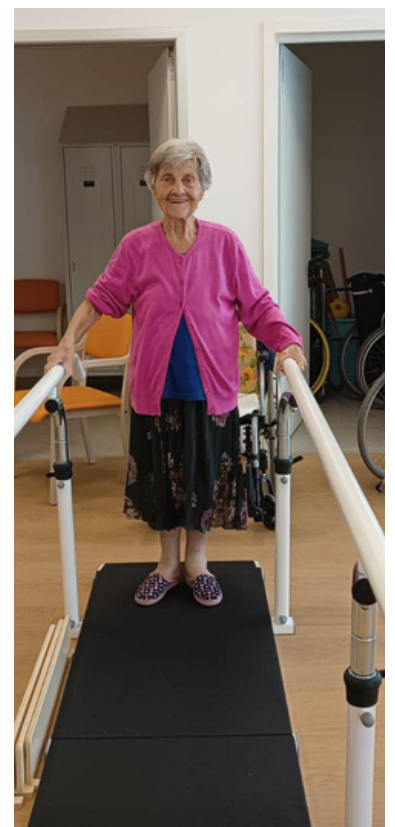
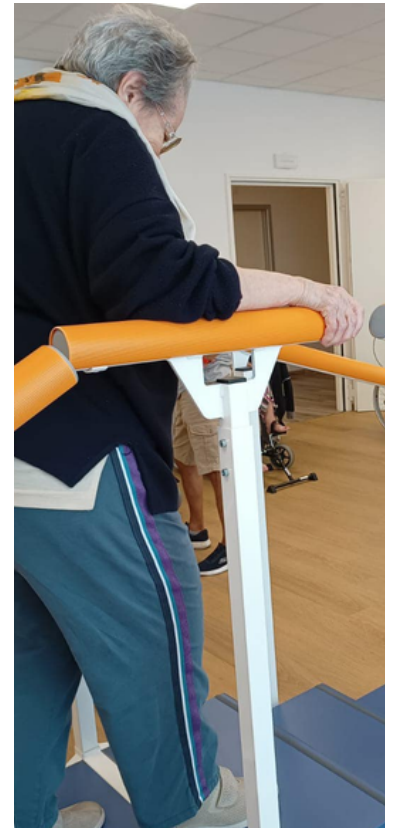
Subito pensavo: «Che brutta fine ho fatto in un ricovero in RSA». Ero arrabbiata con tutto e con tutti.

E ora posso dire che devo tanto a questa struttura, a questo personale, alla Direzione e ai Terapisti. Persone eccezionali.

I fisioterapisti, due giovani preparati umanamente e professionalmente pian piano hanno costruito quello che oggi alcuni chiamano “miracolo”. Io dico che è stata la capacità del loro lavoro e la mia voglia di vivere.

Sono tornata a miglior vita. Rendo grazie a tutto lo staff della struttura. Questo è stato il miracolo del lavoro d’equipe!”

M.B.





## **DOUNIA EL AZZOUZI E STEFANIA BANGRAZI**

La redazione ha incontrato due operatrici dei servizi generali e ha rivolto loro delle domande.

Emerge principalmente il loro attaccamento agli ospiti, da cui discende l'attenzione al loro ambiente di vita.

Stefania si occupa di sanificazione dal 1999, e successivamente ha prestato servizio in cucina.

“Amo garantire la giusta igiene negli ambienti in cui i nostri ospiti vivono. E in un'ottica di autonomia le persone autosufficienti le persone autosufficienti collaborano ampiamente. Abbiamo una serie di procedure ASL da rispettare. Solitamente si parte dalla rimozione dei residui più evidenti, all'igienizzazione.

La nostra bussola è l'etichetta dei disinfettanti: per l'eliminazione dei microrganismi patogeni, i tempi di contatto sono determinanti. Così come l'aerazione delle stanze. Soprattutto in questi tempi post Covid”.

Dounia che presta servizio da 6 mesi qui a Poliziano è stata assistente in un istituto di suore, ed è in procinto di seguire un corso per diventare OSS.

“Vengo dall'assistenza privata e lavorare qui mi ha stimolato la voglia di proseguire il percorso di assistenza. HO trovato grande collaborazione nei colleghi e amo quello che faccio, anche se a volte vorrei fare di più. Il mio sogno nel cassetto è diventare OSS”.





# FOREVER JUNG

DI GIULIA DEAGOSTINI  
PSICOLOGA, PSICOTERAPEUTA



## SI...CURA...MENTE

Lavorare e prendersi cura di persone, stare vicini, identificarsi, aspettare, costruire, collaborare, gestire conflitti, sono tutte azioni che comportano impegno, fatiche, stress e a volte possono portare anche a sofferenze.

“Curare una malattia comporta il misurarsi con il potere di guarire, ma anche, molto spesso, con il non riuscirci”. Se le fatiche e lo stress riguardano qualsiasi lavoro, ciò è vero in particolar modo per le professioni di cura, proprio per il valore aggiunto dell’umanità dei professionisti e dei pazienti.

E questo è ancor più importante nei servizi caratterizzati da continuità ed esclusività del contatto con la cronicità e con soggetti giunti negli ultimi anni della vita, come le RSA.

E’ essenziale pertanto dedicare un’attenzione particolare a coloro che operano con i nostri ospiti per evitare che le fatiche, fisiche e psichiche, diventino sofferenze.

“Curare anziani e per di più cronici mette duramente e a volte drammaticamente di fronte a limiti radicali e in una posizione di scarso riconoscimento professionale”.

E può accadere che le fatiche diventino sofferenze, se non riusciamo a trasformare il senso della cura: che diventa *prendersi cura e accompagnare*, invece di *guarire*.

Parliamo della fatica emotiva di chi si confronta con il dolore dell’Altro, ma anche il peso che comporta l’entrare anche fisicamente, in contatto con il corpo sofferente del paziente.

Il lavoro di cura mette in gioco il corpo dell’operatore, tanto da farne uno degli strumenti professionali: la mano, la pelle, il contatto fisico, ma anche l’orecchio sensibile che sa ascoltare e l’occhio osservatore che cerca di non essere mero sguardo clinico, ma sguardo pieno di tatto.

Tuttavia l’orecchio ascolta anche lamenti, l’occhio guarda anche i segni del decadimento fisico, l’olfatto è sovrastato dai cattivi odori: e se non riesce a stabilire la giusta distanza, ad evitare un coinvolgimento eccessivo, l’operatore rischia un sovraccarico emotivo da cui possono scaturire forme di somatizzazione o “reazioni di difesa, quali paura di agire, indifferenza, atteggiamenti e linguaggi distaccati o svilenti, comportamenti aggressivi, frustrazioni che – non potendo rivolgersi verso la causa d’origine – si trasferiscono contro noi stessi, producendo fenomeni di autosvalutazione”.

Che fare allora?

Il percorso per sostenere coloro che lavorano diventa ascoltare le loro fatiche e valorizzare i piccoli e grandi risultati di ogni giorno, condividendoli e traendo energia dall'équipe per sostenere insieme la responsabilità e il carico emotivo della malattia e della dipendenza degli anziani che ci vengono affidati.

In questo modo le fatiche, anche le più dure, possano essere la premessa per realizzare un buon servizio per i nostri pazienti.

Possiamo individuare “uno spazio, mentale, relazionale ed organizzativo, dove ricaricarsi, condividere esperienze, riflettere e cercare soluzioni insieme ai colleghi” (la riunione di équipe, la formazione, il colloquio psicologico).

E questo spazio ha poi bisogno anche di un luogo fisico, che si può trovare nei momenti di ‘pausa’.

L'invito è a guardare a questo luogo (la ‘guardiola’, la cucina o altri ambienti di servizio) come a un'opportunità per gli operatori per prendersi concretamente cura del proprio corpo, “sapendo salvaguardare, nell'arco della giornata, uno spazio-tempo per sè”, suggerendoci implicitamente percorsi di *welfare aziendale* capaci di prendersi carico del corpo dei lavoratori, oltre che del loro disagio emotivo.

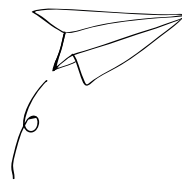
A. Orsenigo “Fatiche e sofferenze nei luoghi di cura per anziani affetti da patologie croniche”  
G. Perucci “Il tuo corpo è il tuo maestro”. Il corpo degli operatori nel lavoro di cura”



# COI MIGLIORI INTENTI

DI ERNESTINO BORRONI

idea



"Vorrei sollevare una criticità rispetto alla privacy. Ogni ospite ha nella propria stanza effetti personali e preziosi, nonché l'esigenza di sentirsi protetto nel proprio ambiente. Alcuni ospiti, a causa del disorientamento, entrano in camere altrui e sarebbe ottimale trovare una soluzione a questo problema.

Capisco che per questioni di sicurezza le camere devono restare aperte ma invito la Dirigenza a prendere in considerazione questa problematica”.

**R** Ricordi di vita. Una ricoverata al marito in visita dice:  
"Se mi volessi bene, mi riporteresti a casa".

**S** Sentimenti e affetti perduti. Coniuge, fratelli, sorelle,  
amici, vicini di casa, figli!

**A** Amore donato e perduto. I figli allevati con affetto,  
amore e sacrifici. Notti passate a vegliarli, soffrire per  
loro, per i malesseri. Tanto amore e sacrificio dimenticati.  
Elemosinare una visita, una telefonata. Sentirsi una palla  
al piede. Un peso!

## PENSIERI CELESTI

**DI M.B.**

Sono allenato a piangere, Signore,  
sul mondo, sugli altri, su me stesso  
e persino su Dio!

Il pianto, come si dice popolarmente "frutta".  
Invece tu mi chiami a non commiserarmi;  
ma darmi da fare perchè qualcosa cambi;  
perchè in questo mondo, affannato e distratto,  
la responsabilità personale  
e l'attenzione all'altro  
siano ancora valori imprescindibili  
per una nuova primavera dell'umanità



### Le stelle

Noi anziani non le vediamo  
ma loro ci guardano.  
Noi curvi per gli anni guardiamo la terra,  
con il passo insicuro per paura di cadere.  
Ma le stelle sono là e ci guardano,  
ci illuminano il cammino.  
La loro luce è il calore di Dio e la sua presenza



### Un angelo

Una persona nella mia vita  
conosciuta in un ambiente triste,  
ma lei lo ha reso amico e amabile.  
La sua disponibilità verso gli altri  
mi ha insegnato che anche nella sofferenza  
si può essere Bene!

I suoi capelli lunghi bianchi,  
con una bella coda di cavallo,  
che io cattiva dicevo:  
"dietro liceo, davanti museo"



### La tristezza

Alle volte mi sento persa, inutile.  
E' allora che magicamente si accende una luce.

E sento e penso a tutte le cose  
che mi sono appartenute e ho vissuto:  
l'amore delle persone care, gli amici,  
i compagni di lavoro, le persone di fede.  
Con tutte loro sono cresciuta, vissuta e così  
mi sento importante e felice della mia vita  
e dico Deo Gratias.



Aiutami, Signore, a non sottrarmi alle mie  
responsabilità, di far mia la tua strada: a non  
cercare il consenso dei molti ma l'opportunità  
di una vita offerta a ciascuno!





## Agosto

Riflessioni.

Lasciare? Accogliere?

Agosto, mese di ferie, di vacanze, di mare, di monti, città da visitare.

Allora sorge il problema animali.

La Tv ci propina a tutte le ore del giorno il MONITO:

“Non abbandonarli! fanno parte della famiglia!”.

C'è poi la pubblicità di un pappagallo che apostrofa queste persone:

“CRI-MI-NA-LI!”

Accoglienza? Ricovero?

Papà e mamma portati per un mese in RSA perchè i figli abbiano la possibilità di andare in vacanza?

Gli anziani fanno parte della famiglia!

Ai posteri l'ardua sentenza

"So che mi rimane meno da vivere di quanto ho vissuto.

Mi sento come un bambino a cui hanno regalato una scatola di cioccolatini.

Si diverte a mangiarli, e quando vede che non rimane molto,  
inizia a mangiarli con un sapore speciale.

Non ho tempo per interminabili conferenze sulle leggi pubbliche, nulla cambierà.  
E non c'è desiderio di litigare con gli stupidi che non agiscono secondo la loro età.

Non partecipo a riunioni dove si gonfia l'ego e non sopporto i manipolatori.

Mi infastidiscono le persone invidiose che cercano di calunniare  
coloro che sono più capaci,

che cercano di strappargli i posti, i talenti e i successi.

Ho pochissimo tempo per discutere: la mia anima ha fretta.

Sono rimaste pochissime caramelle nella scatola.

Mi interessano le persone umane,  
quelle che ridono dei propri errori,

che comprendono la loro vocazione e non si nascondono dalle responsabilità.

Che difendono la dignità umana e vogliono stare dalla parte della verità, della giustizia.

Ecco a cosa serve la vita.

Voglio circondarmi di persone che sappiano toccare il cuore degli altri.

Chi, attraverso i colpi del destino, ha saputo rialzarsi e mantenere la morbidezza dell'anima.

Sì, ho fretta, ho fretta di vivere con l'intensità che solo la maturità può dare.

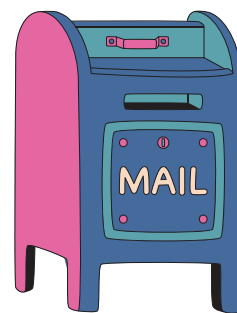
Mangerò tutti i dolci che mi sono rimasti, saranno più buoni di quelli che ho già mangiato.

Il mio obiettivo è arrivare alla fine in armonia con me stesso, i miei cari e la mia coscienza.

Pensavo di avere due vite, ma si è rivelata essere una sola, e bisogna viverla con dignità".

Anthony Hopkins

# 10 CONSIGLI PER VIVERE IN RSA



1. Datti tempo per guardarti intorno e capire dove ti trovi
2. L'educazione è la chiave di ogni integrazione
3. Porta con te le passioni che ti hanno accompagnato per una vita
4. Scegli i compagni più affini ma non dimenticare di tollerare chi è diverso da te
5. Lamentarsi non porta a nulla, ma esprimere il proprio pensiero e i propri bisogni con chi ha la possibilità di essere d'aiuto è essenziale
6. La vita è fatta di conflitti e in un ambiente piccolo sono più evidenti. Il riuscire a mettersi nei panni dell'altro è una strada percorribile
7. Le RSA funzionano in modo routinario ed è buona abitudine coltivare la capacità di aspettare
8. Il personale è a completa disposizione degli ospiti ma occorre riconoscere ruoli e incarichi di lavoro
9. E' consigliabile rivolgersi agli ospiti utilizzando il loro nome, senza ricorrere a nomignoli come "nonno", "nonnino", "tesoro", a meno che non sia l'ospite stesso non a dare il consenso.
10. Per eventuali richieste, consigli e reclami è attiva una cassetta dei suggerimenti in reception

## SOLLETICHIAMOCI

Un uomo va in farmacia e dice al farmacista:

«Dottore la prego, mi dia qualcosa, ho mangiato un'impepata di cozze e ho dei dolori addominali atroci! Mi dia qualcosa!».

Il farmacista risponde: «Mi occorre la ricetta».

«Dunque, ho preso una pentola, ci ho buttato le cozze e poi...».



La maestra interroga un alunno: «Ascolta, Giovanni, voglio proprio farti una domanda di geografia. Sei pronto?».

E Giovanni risponde di sì.

«Allora, stai ben attento: è più lungo il Po o il Mississippi?».

E Giovanni risponde che è più lungo il Mississippi.

Ma la maestra, non soddisfatta, gli dice: «Ma bravo! E di quanto?».

E Giovanni risponde: «Di 9 lettere!».

«Mario, che regalo hai fatto a tua moglie per 25 anni di matrimonio?».

«L'ho portata ai Caraibi!».

«Caspita!! Che regalone! Chissà che farai per i 50 anni!».

«La vado a riprendere!».

Un bambino chiede al suo papà:

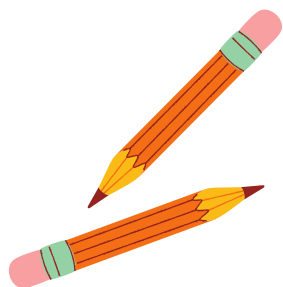
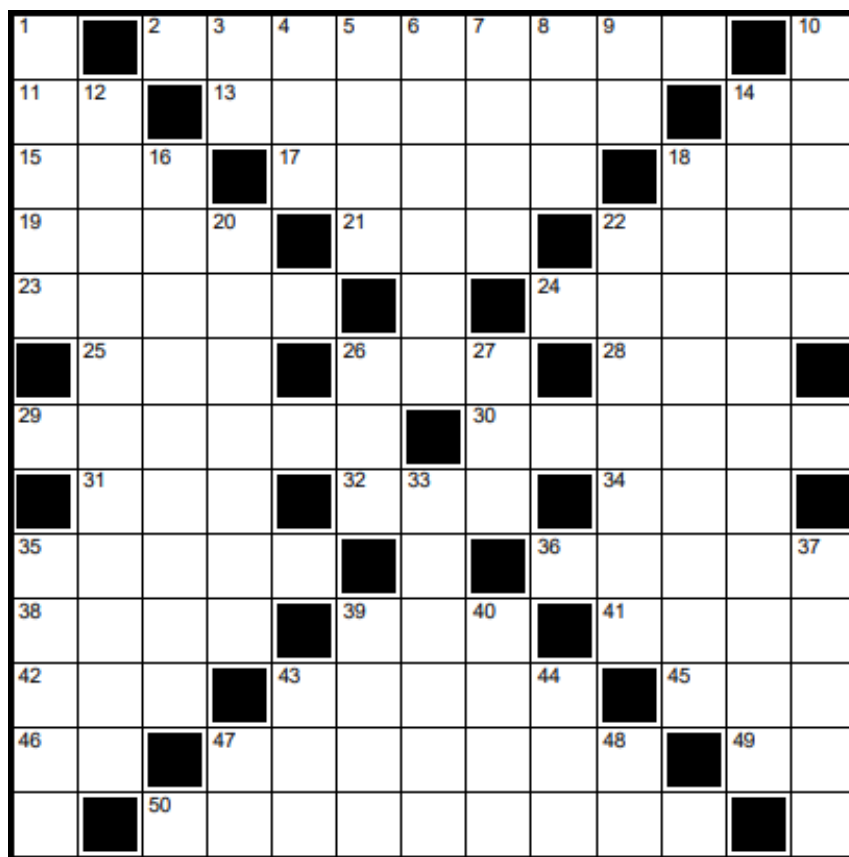
«Papà, papà, sei capace di scrivere il tuo nome ad occhi chiusi?».

E il papà gli risponde: «Sì, perché?».

«Perché è arrivato il momento di firmare la pagella».

live  
laugh  
love

# CRUCIVERBA



## ORIZZONTALI

2. Ammucchiato, accalcato - 11. L'indirizzo del computer - 13. Accidentali, fortuiti - 14. Andata e Ritorno - 15. Bank of America Corporation - 17. Li trovi sugli scaffali - 18. Il verso dei grilli - 19. Dio dell'amore - 21. Cortile agricolo - 22. L'ottimista cerca di trovare quello positivo - 23. Si usa per toeletta - 24. Arsenio, ladro gentiluomo - 25. Parola di esortazione - 26. Fa ripetere il servizio nel tennis - 28. Coefficient of Friction - 29. Figlio del figlio - 30. Discorsi dei vescovi - 31. L'attore Mineo de "Il giorno più lungo" - 32. I programmi per messenger per fornire informazioni automaticamente - 34. Il Flair ex wrestler - 35. Fatti di una varietà di generi - 36. Penosa apprensione - 38. È imparentato col dittongo - 39. Mezzo baobab - 41. Una divinità egizia - 42. Starnazza in cortile - 43. Il regno del gaucho - 45. Dei degli scandinavi - 46. Le ripete il capopopolo! - 47. Confina col Libano - 49. Sono uguali nei fotogrammi - 50. Si usa per arrostitare carne o pesce a fuoco vivo.

## VERTICALI

1. Vasto altopiano asiatico - 3. Il maestro di cerimonie - 4. Quello di denti è insopportabile - 5. Il continente con Myanmar - 6. Accettare... per forza - 7. Nome biblico - 8. Le ha rigide l'aereo - 9. Giunti in fondo - 10. Mitico cacciatore amato da Eos - 12. Celestiale, incorporeo - 14. Innaturale, falso - 16. Si usa per gli spaghetti - 18. Il primo dell'elenco dei candidati alle elezioni - 20. Non legato - 22. Cantone, città e lago della Svizzera - 26. National Energy Board - 27. Una cifra non precisata - 33. A questo punto - 35. Necessita di occhiali - 37. Quelle gemelle... si amano - 39. Uno dei Simpson dei cartoons - 40. Riunisce i paesi esportatori di petrolio (sigla) - 43. Un grande gruppo automobilistico - 44. Il centro della Catalogna - 47. Simbolo dell'iridio - 48. In mezzo alla cancellata.