



Suore Ospedaliere
VILLA SAN BENEDETTO MENNI

INFORMAMENNI

n. 63

2023



**LE RADICI
DEL BENESSERE**



INDICE:

» Dalla Copertina	pag. 2
» Eventi	pag. 3
» Pastorale	pag. 5
» Direzione	pag. 6
» Vita di Reparto RSA	pag. 7
» Vita di Reparto RSP	pag. 9
» Vita di Reparto RSD	pag. 10
» Vita di Reparto CD	pag. 11
» Progetti	pag. 12
» La Scienza in VSBM	pag. 14
» Menni Chef	pag. 15

REDAZIONE

- » *Claudia Robustelli*
- » *Andreas Gabriele Bernasconi*
- » *Lisa Caspani*
- » *Silvia Daccò*
- » *Annalisa Molteni*
- » *Maddalena Pinti*
- » *Wilma Ratti*
- » *Mario Sesana*
- » *Michele Venanzi*
- » *Sara Verga*
- » *Superiora Sr Agata Villadoro*

SI RINGRAZIA PER LA COLLABORAZIONE A QUESTO NUMERO

- » *Cecilia Etzi*
- » *Lara Brianese*
- » *Barbara Piazza*

Se desideri dare il tuo contributo al periodico oppure se vuoi che InformaMenni non ti venga più inviato scrivi a comunicazione.vsb@ospedaliere.it

Le radici del Benessere

Le Suore Ospedaliere affondano le proprie radici nell'ultimo ventennio del 1800 in un intreccio di valori che, quotidianamente, traduciamo in Ospitalità.

Scavando fino alle origini troviamo questa prima traccia di Ospitalità nella cura **“con un cuore aperto”** verso quella parte della popolazione che, all'epoca era invisibile: l'universo femminile.

Le radici della nostra storia ci portano all'interesse verso la **salute mentale** che è un tema delicato oggi come allora, seppur tanti passi avanti siano stati fatti. Il cammino lungo un sentiero senza stigma e vergogna è dato dalla valorizzazione del singolo, ma anche dalla sua capacità di leggersi come membro di una comunità che sappia farsi misericordiosa e accogliente verso ogni forma di fragilità.

Ci avviciniamo dunque a questo numero del nostro periodico con cuore e mente aperti, protesi verso il nuovo ma fortemente legati alle origini.



Rassegna di incontri sulla salute mentale

PARLIAMO INSIEME DI

ANSIA: UN'ALLEATA?
Martedì 3 Ottobre - 20.30
Sala Civica "L.M. Caffuri"
Via Don Felice Ballabio, Albavilla

ESPERIENZE DI QUOTIDIANA NORMALITÀ
Martedì 10 Ottobre - 09.00/18.00
Villa San Benedetto Menni
Via Roma 16, Albese con Cassano
Evento su prenotazione

PERCHÉ LE EMOZIONI FANNO INGRASSARE?
Martedì 24 Ottobre - 20.30
Auditorium Comunale
Via Provinciale 47-49, Tavernerio

ABBI CURA DI SPLENDERE
Tavola rotonda sulla violenza di genere
Venerdì 17 Novembre - 19.30
Padiglione Polifunzionale
Via C. Colombo 4
Albese con Cassano
Con apericena

CAMMINAMENNI
Passo dopo passo nella bellezza contro la violenza di genere
Domenica 26 Novembre - 09.00
Villa San Benedetto Menni
Via Roma 16, Albese con Cassano

IL CHIODO FISSO: OSSESSIONI E STRANE MANIE
Martedì 5 Dicembre - 20.30
Biblioteca Comunale
Via Joriati 6, Erba

Appuntamenti ad ingresso gratuito aperti al pubblico

Per informazioni: eventi.vsb@ospedaliere.it - Tel. 380 749 6650
Prenotazioni per la giornata del 10 ottobre ai seguenti contatti:
eventi.vsb@ospedaliere.it - Tel. 031 429 15 85 (Lun-Ven dalle 8.30 alle 17.00)

Martedì 3 ottobre con la serata **Ansia: un'alleata?** abbiamo inaugurato la "Rassegna degli incontri sulla salute mentale", organizzati per approfondire alcuni temi di cui normalmente si fatica a parlare, a volte per poca conoscenza, più spesso per un senso di pudore e di vergogna o per paura.

Eppure le difficoltà emotive e i momenti di fragilità fanno parte della nostra vita. La quotidianità esigente ed incalzante a volte ci fa vivere periodi di confusione.

I professionisti della nostra Casa, che condurranno i diversi incontri, ci aiuteranno a familiarizzare con questi temi, per imparare a riconoscere i segnali del disagio mentale, per comprendere come affrontarlo e quando e a chi chiedere aiuto e ci daranno dei consigli anche su come prevenire le

situazioni di difficoltà.

Nella prima serata siamo stati guidati dal Professor Perna e dalla Dott.sa Piccinni per capire quando considerare l'ansia come un'alleata, mentre il 24 ottobre a Tavernerio, la Dott.ssa Diaferia e la Dott.ssa Vanni sono state chiamate a rispondere ad una domanda frequente e comune a tanti di noi: **"Perché le emozioni fanno ingrassare?"**

Le dottoresse ci hanno spiegato il connubio tra il cibo e i nostri stati d'animo.

Il 5 dicembre a Erba, incontreremo il Dr. Cavedini e la Dott.ssa Salomoni che condurranno una serata dal titolo **Il chiodo fisso: ossessioni e strane manie**, quei riti che custodiamo gelosamente da una vita, ma che quando diventano troppo frequenti e incontrollabili, possono diventare patologici.

Ecco questi sono i temi delle serate, ma non è tutto! Il 10 ottobre abbiamo celebrata la **giornata mondiale della salute mentale** e Villa San Benedetto Menni ha voluto renderla speciale.

È stata organizzata una giornata in cui le persone hanno potuto incontrare gratuitamente i professionisti del Centro, per colloqui individuali con le psichiatre o le psicologhe e partecipare a incontri e esperienze di gruppo.

Grazie alle competenze di psichiatri, psicologhe, infermieri ed educatori, è stato possibile apprendere nozioni e strumenti per imparare ad aver cura del nostro tempo, a decifrare e gestire le emozioni; ad applicare le tecniche di rilassamento. Inoltre la nostra geriatra ha dispensato consigli su come invecchiare bene.

Sono tante proposte tutte finalizzate a imparare a prenderci cura di noi stessi per migliorare il nostro benessere psico-fisico.

Questo programma denso è stato possibile solo **grazie** a tutti i professionisti che si sono resi disponibili per realizzare il progetto che tuttavia non si conclude con questi appuntamenti.

Infatti, alle Suore Ospedaliere sta a cuore un'altra questione, quella della donna.

È proprio facendo luce sulle radici della Congregazione che si può comprendere come questo tema sia di fondamentale importanza.

Nel 1881 la Congregazione è stata fondata da donne che, insieme a San Benedetto Menni, hanno iniziato la loro missione curando donne malate. Inoltre, la maggior parte del personale presente nei Centri in tutto il mondo delle Suore Ospedaliere sono donne. Solo in Villa San Benedetto Menni siamo più di 220, l'80% dell'organico.

Per questo le suore si sentono personalmente interpellate rispetto ad un tema di grande attualità come quello della "Violenza sulle donne" che non prescinde dall'aspetto della salute mentale, se consideriamo ciò che scatta nella mente dell'aggressore prima della violenza e tutte le conseguenze psicologiche, oltre che fisiche e sociali, che vive la vittima.

Così su invito dell'amministrazione comunale di Albese con Cassano abbiamo organizzato una tavola rotonda per venerdì 17 novembre, dal titolo **Abbi cura di splendere. Quale luce nel buio?** Ascolteremo più voci che si alterneranno nel raccontare e descrivere le caratteristiche e le dimensioni di questo fenomeno che sta diventando sempre più grave e fuori controllo.

Ma accanto a termini che ci ricorderanno la tragicità e la bruttezza della violenza, vorremmo far veicolare e risaltare altre parole, come **Speranza, Rinascita, Solidarietà, Bellezza**, perché il desiderio è che ciascuno possa realizzarsi pienamente e liberamente nella sua unicità e identità, nel riconoscimento e nel rispetto del valore delle differenze.

Quelle parole risuoneranno anche la domenica 26 novembre alla **CamminaMenni**, per manifestare visibilmente il nostro impegno contro la violenza

sulle donne. Ci ritroveremo intorno al cuore che accoglie tutti coloro che entrano nella nostra Casa, partiremo insieme per camminare nei sentieri di Albese, per confrontarci, condividere esperienze o solo godere della bellezza della natura.

E nella certezza che la voce di un singolo, diventa forte e tuonante se unita alla voce di tanti e diventa voce collettiva, i due eventi del 17 e del 26 novembre apriranno e chiuderanno la Settimana del rispetto, ideata dalle associazioni del territorio per coordinare e dare maggiore risonanza a tutte le iniziative che verranno messe in campo nei diversi Comuni nella settimana del 25 novembre.

In ultimo, desidero sottolineare come la rassegna sia stata organizzata anche coinvolgendo i giovani del territorio, in modo particolare gli studenti dell'Istituto San Vincenzo di Albese con Cassano e dell'Istituto Superiore Romagnosi di Erba.

Perché crediamo che se si vuole evolvere verso un cambiamento culturale radicale, necessario affinché si possa superare lo stigma sociale del disagio mentale o fermare la violenza di genere, bisogna partire dalle radici, dai piccoli, dai giovani e la scuola è il luogo privilegiato per educare e formare le donne e gli uomini del futuro, affinché siano capaci di **abitare un mondo nuovo, di vera e autentica umanità.**



Alla riscoperta delle nostre radici: il senso d'appartenenza



Lavorare in Villa San Benedetto Menni non è come lavorare in qualsiasi altro servizio socio-sanitario: almeno questo è ciò che ci auguriamo possa sentire ciascun Collaboratore che venga a mettere a disposizione le proprie competenze e capacità professionali qui da noi. Infatti, Villa San Benedetto Menni ha una storia, una cultura e uno stile "propri", legati all'identità e ai valori istituzionali del Centro, derivanti dal Carisma della Congregazione delle Suore Ospedaliere (Hospitalarias = dell'Ospitalità). Risulta importantissimo per noi che il singolo Collaboratore, di qualsiasi origine geografica, culturale e religiosa, possa comprendere sin da subito questo "stile ospedaliero" e farlo proprio, potendo quindi sentire di essere in grado di contribuire al mantenimento dello stesso. Se ciò avviene, è più probabile che con l'andare del tempo si sviluppi quel senso di "appartenenza" (al Centro, alla Congregazione) che permetta quindi di sentirsi davvero "parte" di un'opera e di una Missione, con conseguente implicazione di vari legami emozionali e relazionali.

Questo è ciò che, da laici, siamo invitati a vivere come Collaboratori delle Suore Ospedaliere: contribuire allo sviluppo e alla realizzazione dell'Ospitalità, con modalità "vecchie e nuove" (cfr. Mt 13, 52), dettate sì da principi immutabili e fondamentali, ma anche da esigenze del tempo presente, da creatività e da attitudini personali.

Potrebbe essere dunque interessante riscoprire le radici di questa appartenenza anche attraverso **una visita a un luogo speciale**, fatto di storia e di arte insieme, insospettabilmente a portata di mano: **il museo di Villa San Benedetto Menni**, situato all'ultimo piano della nostra villa storica.

A breve proporremo quindi delle "visite guidate" al museo stesso per il Personale interessato, dopo gli entusiastici commenti di alcuni ospiti e famigliari della RSA che già in questi mesi lo hanno visitato. Infatti, in collaborazione con educatrici ed animatrici, in estate piccoli gruppi di ospiti e famigliari sono stati accompagnati in visita, per illustrare la storia di VSBM, della Congregazione e del Fondatore, affinché tutta la Comunità Ospedaliera possa sentirsi parte di una storia davvero singolare, a tratti "avventurosa", che silenziosamente e sommessamente continua... Umilmente, ma sempre nel solco dell'Ospitalità!



Rivestitevi di sentimenti di Misericordia (Col. 3,12)

Il nuovo orizzonte della Congregazione

Il prossimo Capitolo generale della Congregazione, il XXII, che si terrà in aprile-maggio 2024, avrà come motto un'espressione tratta dalla lettera di San Paolo ai Colossesi: **"Rivestitevi di sentimenti di Misericordia"**. Questa frase accompagnerà tutta la Comunità Ospedaliera per i prossimi sei anni, cioè fino al successivo Capitolo generale.

Avremo certamente modo di approfondirne il significato e le ricadute pratiche nella missione, ma intanto credo sia utile soffermarci sull'origine dei sentimenti. Di tutti i sentimenti.

Nel sentire comune è naturale pensare che la loro sede sia il cuore! E, considerando che il motto è tratto da un testo della Sacra Scrittura, è opportuno precisare, definire cosa intende per cuore la cultura ebraica di cui Gesù è figlio e nella quale il cristianesimo si radica, pur divenendo "altro".

Ebbene nella cultura ebraica il cuore non è solo la sede del sentimento, ma è anche la sede del

pensiero, della ragione, della conoscenza... È facile comprendere e condividere la saggezza di questa concezione!

Sappiamo infatti bene quanto sia importante che sentimento e mente/ragione procedano insieme! E, d'altro canto, questa concezione è in sintonia anche con il fondamento della missione della Congregazione: **Scienza e Carità**. Per noi la salute è benessere fisico, emotivo, spirituale, sociale e, appropriatamente, il nostro simbolo è il **Cuore...** con il suo specifico carattere di **apertura!**

E, non credendo di fare forzatura, mi sembra che anche lo slogan che il gruppo "l'Incanto dell'Essere Donna" abbia scelto come leitmotiv: "abbi cura di splendere" possa trovare una delle sue possibili declinazioni anche nel simbolismo del cuore. Lo splendore che nasce dalla cura del proprio cuore! Il nuovo orizzonte della Congregazione ci farà navigare nel "mare" che da dentro di noi si riversa fuori di noi! Auguriamoci una buona "traversata"!

Direzione

Annalisa Molteni
Responsabile Ufficio Personale

La fine dell'estate ha portato con sé una novità per l'organico della nostra Casa

È con grande gioia che condividiamo con voi un importante passaggio che ha interessato alcuni colleghi che, fino al 31 agosto, collaboravano con Villa San Benedetto Menni con un contratto di Somministrazione a tempo determinato/indeterminato.

Avere una parte di personale non direttamente assunto dalla struttura ha sicuramente molti benefici in termini "burocratici" ma, dopo anni di servizio (per qualcuno davvero tanti, per altri meno) e dopo valutazioni sempre positive, la Direzione ha deciso di "fare il passo" e **assumere direttamente tutti i**

collaboratori assunti attraverso Etjca.

Prima di fare questo passaggio ovviamente sono state fatte diverse valutazioni sia interne che con il fornitore, che si è sempre dimostrato disponibile e aperto all'ascolto.

La Referente di Etjca, Dr.ssa Valentina Schiraldi, ha voluto lasciarci questo messaggio: *“Con grande piacere colgo questa occasione per inserirmi fra le parole di Annalisa e salutare e ringraziare ognuno di voi per questi anni di reciproca collaborazione. È stato un percorso di crescita per tutti, in primis per la sottoscritta; sono contenta di aver conosciuto, condiviso, ascoltato e supportato -a livello umano, o anche solo a livello amministrativo quando ne-*

cessario- ognuno di voi. Non ci sentiremo più così frequentemente, ma passerò ogni tanto a salutarvi con piacere. Fate lo stesso e ricordate che, per qualunque cosa, io e i miei colleghi saremo a vostra disposizione. Buona continuazione e un caro saluto a tutti.”

Spero quindi vogliate unirvi a noi nel ringraziare *Adriana, Arianna, Assane, Benedetta, Chenbay, Claudio, Donatella, Enrico, Giuseppina, Luigi, Marcia, Margherita, Marian, Paul, Rajmonde, Roberto, Rosella, Salia e Zanan* per il lavoro svolto fino ad ora e congratularvi per il traguardo raggiunto all'insegna della continuità!

Ben ritrovati a tutti!

Vita di Reparto - RSA

Angela Tirigalli
Animatrice RSA

Conosciamoci 27 settembre 2023

*“Sii dolce con me.
Maneggiami con cura.
Abbi la cautela dei cristalli
con me e anche con te.
Quello che siamo è prezioso”
Mariangela Guallieri*

Conosciamoci è la parola chiave di questa giornata che apre un calendario di incontri dedicati alla relazione tra familiari, ospiti e operatori.

In questi anni, dopo la pandemia, abbiamo raccolto dai familiari incontrati individualmente in camera, in salone, nella stanza sensoriale, il bisogno di essere aiutati a sostenere la fatica di questo cambiamento, la difficoltà di stare in una relazione così differente da quella precedente.

La nostra esperienza di operatori, che vivono accanto ai familiari da anni, ha permesso di cogliere come sia **importante fare rete e comunità tra i residenti del Nucleo Bianco.**

La partecipazione è stata altissima, frutto di un lavoro di ascolto delle esigenze e di interventi personalizzati e ha permesso di guardarsi negli occhi, presentarsi, ascoltarsi e iniziare a conoscersi. La possibilità di questi incontri è garantita da un calendario strutturato e costante che si sviluppa da settembre a dicembre, con professionisti interni ed esterni, creato in stretta relazione con l'équipe. La qualità della proposta è garantita dalla professionalità degli operatori e dei volontari che negli anni sono stati coinvolti e resi protagonisti di questi tempi di nutrimento e di cura.

La condivisione è continuata come da rito durante la merenda grazie alla generosità dei familiari che hanno tenuto a portare personalmente un dolce, un pasticcino o una bevanda per stare insieme.

La settimana dell'Alzheimer in VSBM



In occasione della settimana internazionale dell'Alzheimer Villa San Benedetto ha inteso organizzare alcuni eventi dedicati agli operatori della Rsa ed ai familiari del Nucleo Rosso.

Il 19 settembre è stato proposto un seminario dal titolo "Non dimentichiamoci di chi cura- Comunicare e relazionarsi con l'anziano affetto da demenza" tenuto dall' esperta Roberta Sambrotta. Il corso, destinato agli operatori di tutta al RSA, ha presentato il **metodo validation**, già applicato in via sperimentale nel nucleo Alzheimer.

Si tratta di un **processo di comunicazione che si ottiene quando si dà valore all'anziano**, quando vengono accolte e rispettate le sue emozioni, in qualsiasi tempo o luogo si trovi.

Sono stati forniti agli operatori della Rsa alcuni elementi pratici e teorici propri di questo approccio che andranno approfonditi e sperimentati durante l'esperienza quotidiana di lavoro.

Il 21 settembre, giornata mondiale dell'Alzheimer, la proposta "Curare con cura-un momento speciale per famigliari e caregiver" ha invece coinvolto i parenti del nucleo rosso.

Il primo momento "Spalle e collo: armonia del movimento, una routine essenziale", è stato condotto dalla nostra fisioterapista Annalucia. Una

parentesi di armonioso movimento, di rilassamento e di concentrazione sul respiro, con l'obiettivo di prendersi cura di sé, sciogliere le piccole tensioni fisiche o le contratture muscolari, ricordandosi di se stessi anche a casa, dieci minuti al giorno... come una coccola quotidiana! Il clima informale ha contribuito a mettere tutti i partecipanti a proprio agio, con viva presenza e partecipazione, grande vicinanza ed autenticità.

Il secondo momento che ha scandito l'incontro con i nostri famigliari è stato la lettura di un brano del libro "Infinito presente" di Flavio Pagano, che racconta l'esperienza in prima linea dell'autore come caregiver della madre affetta dalla Malattia di Alzheimer. Insieme alla psicologa di reparto Eleonora questa narrazione ha permesso ai famigliari di confrontarsi sul tema dell'assistenza del proprio caro dal loro punto di vista, mettendo in primo piano emozioni e vissuti come il senso di colpa, la frustrazione per il mancato riconoscimento, la fatica dell'accudimento, la paura e la rabbia. Ma anche temi come la solidarietà reciproca, il destino condiviso e la forza della vicinanza emotiva che può far crescere un circolo virtuoso tra coloro che vivono la stessa "battaglia" e si riconoscono tra loro come "commilitoni".

Ciascun partecipante ha potuto esprimere la propria esperienza arricchendola con quella degli altri e sentendosi riconosciuto, un riconoscimento che spesso fuori dal Nucleo, nel mondo reale, faticano a trovare. Da qui hanno espresso il desiderio di tornare ad incontrarsi tra loro. Dal nostro punto di vista speriamo sia uno dei tanti nodi coi quali si possa in futuro intessere una **rete di sensibilizzazione e solidarietà**, all'interno della nostra Casa.

La serata si è conclusa con un piacevole aperitivo offerto da **Iperal**, che ha voluto testimoniare la propria sensibilità al tema dell'Alzheimer garantendo anche ai nostri ospiti golose merende.

Uno sguardo sul giardino



È ormai da qualche settimana che il reparto RSP ha a disposizione uno spazio tutto nuovo e tutto suo: la terrazza.

Per mesi gli ospiti del reparto, pur se di passaggio visti i tempi di degenza, sono rimasti affacciati ad osservare con attenzione i lavori in corso aspettando che quello spazio fosse disponibile e finalmente il momento è arrivato.

A partire dal momento dell'inaugurazione ufficiale che ha visto la presenza del personale di reparto e di una rappresentanza della direzione, oltre che delle Suore padrone di casa, le persone del reparto hanno preso ad utilizzare questo enorme spazio ricavato dalla chiusura della ex veranda RSA ed attrezzato con alcuni tavoli e posaceneri.

Punti di forza di questo spazio sono la splendida vista affacciata sul giardino interno all'italiana, la comodità, la facilità di accesso e la possibilità di creare relazione. Basta infatti affacciarsi e si viene subito coinvolti. Persone giovani e meno giovani, veterani o persone da poco ricoverate si ritrovano in **uno spazio informale ma piacevole**, dove accanto a chi chiacchiera è possibile incontrare anche chi in autonomia sta portando avanti un'attività o chi semplicemente resta in ascolto, il tutto in maniera

spontanea.

Sono quindi cambiate alcune abitudini del reparto che vedevano molti degli ospiti scendere in giardino anche solo per fumare una sigaretta e poter evitare la sala fumo interna: ora possono tranquillamente sedersi e godere di uno spazio esterno ed attrezzato senza dover necessariamente prendere l'ascensore.

La terrazza è rapidamente diventata uno spazio molto utilizzato e molto apprezzato sia dagli ospiti, sia dagli operatori.

Risulta essere un luogo di incontro e socializzazione di facile accesso. Già dal primo mattino è frequentata anche da quelle persone che per svariati motivi non riescono ad accedere al giardino oltre che dagli ospiti che, tra un appuntamento e l'altro, escono in terrazza a prendere un po' d'aria.

In più, per gli operatori è senza dubbio più facile partecipare ai momenti informali con i degenti perché di facile e rapido accesso, ma qualche volta è anche uno spazio per effettuare colloqui. D'altronde scendere in giardino a volte richiede tempistiche maggiori e di conseguenza bisogna rinunciare.

Sicuramente è stato un traguardo importante quello di poter aggiungere questo spazio al reparto ma contiamo in prospettiva futura di potenziarne l'utilizzo, magari con un arricchimento di arredo e con la possibilità di sfruttarlo per svolgere anche attività strutturate di tipo educativo.



La Residenza Sanitaria Disabili di VSBM vista “da fuori” e “da dentro”



Nel mio ruolo di educatrice, prima nel Centro Diurno e poi in RSD, dove lavoro da circa tre mesi, ho avuto il privilegio di la Residenza Sanitaria Disabili reparto RSD da una duplice prospettiva, dapprima come spettatrice e poi come parte integrante dello stesso.

Quando lavoravo in CD ho avuto modo, in svariate occasioni, di scorgere piccoli frammenti della vita quotidiana degli ospiti che abitano la Residenza e degli operatori che si prendono cura di loro. Per quanto riguarda questi ultimi, di primo acchito mi è sembrato che facessero parte di un grande formicaio in cui ciascuno di loro era intento a svolgere varie mansioni, spesso molto diverse tra di loro, ma con una finalità univoca: la ricerca del benessere dell'ospite.

In Centro Diurno le uscite esterne alla struttura erano all'ordine del giorno, ciò mi consentiva di passare quotidianamente dalla sala delle colonne, luogo in cui tutt'ora si svolgono alcune delle attività occupazionali con i ragazzi dell'RSD. Qui, per l'appunto, ognuno di loro occupa il tempo in modo diverso: c'è chi ascolta la musica, chi lavora a maglia, chi gioca a carte, chi chiacchiera, chi colora e chi semplicemente fa un giro con la sua carrozzina. Ciò che, come osservatore esterno,

ho avuto modo di cogliere è che durante questo momento gli ospiti possono esprimere il proprio “io” liberamente, poiché non viene richiesta loro nessuna performance.

Durante il periodo passato presso il Centro Diurno non ho mai avuto modo di avvicinarmi a loro in modo diretto e soprattutto continuativo poiché, non conoscendomi, non avevano una confidenza tale per entrare in relazione con me.

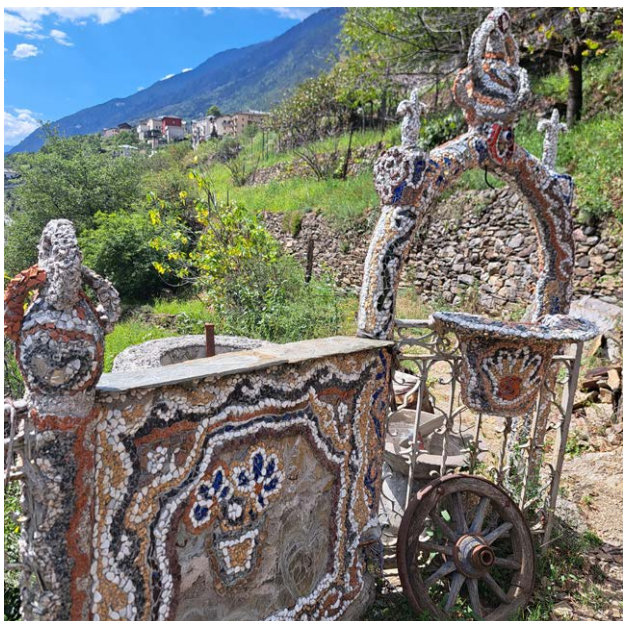
Intercalandomi e vivendo in prima persona questa realtà, devo dire che **mi sono sentita subito accolta in casa loro, scoprendo la loro sensibilità e il loro calore affettivo**. Questa familiarità si percepisce anche dai rapporti che si sono creati tra loro stessi: sembra proprio di essere in una grande famiglia, nella quale non mancano i confronti e gli scontri, ma dove anche basta poco per tornare ad essere “fratelli”.

Ho scoperto, poi, che l'aiuto che dai loro ritorna indietro. Ciò accade in modo concreto, come quando nei primi giorni alcuni di loro hanno cercato di aiutarmi a ricordare le tante cose che in poco tempo bisogna imparare, sia come riconoscimento personale attraverso la gratitudine più o meno sottesa che ogni giorno esprimono nei tuoi confronti.

La percezione iniziale, invece, degli operatori è stata confermata poiché ognuno di loro, seppur ricoprendo ruoli e utilizzando degli stili professionali e dei metodi differenti, agiscono in sinergia tra di loro per garantire la migliore qualità di vita possibile agli ospiti. Ho avuto modo di capire che la coesione del gruppo è fondamentale poiché dandosi una mano è tutto più semplice: dove non arrivi tu, c'è il tuo collega che ti aiuta.

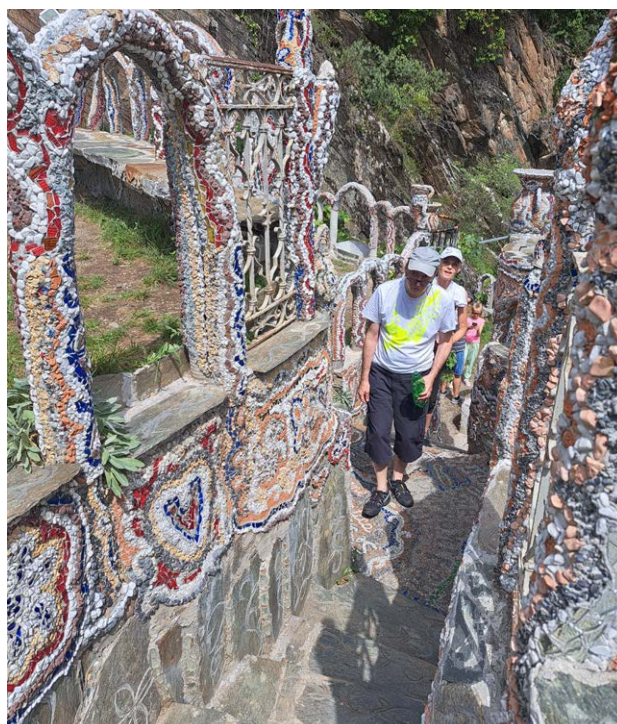
In conclusione, mi sento di poter affermare che, seppur inizialmente la Residenza Sanitaria Disabili può apparire un mondo un po' caotico, in realtà è tutto ben organizzato e strutturato al fine di svolgere al meglio la funzione di cura a cui siamo chiamati.

Visita a Grosio



Ad Agosto ci siamo recati in visita a Grosio, un paese in provincia di Sondrio, soprattutto per ammirare una particolare opera conosciuta come "castello di Gaudì". Il nome se lo è guadagnato a ragion veduta: l'immagine che si presenta richiama chiaramente le opere del famoso architetto spagnolo. È **un'opera realizzata da un'artista "comune"**, come può esserlo uno di noi. Abita accanto alla roccia dove sorge e lo abbiamo conosciuto durante la visita. Ci ha raccontato che ha lavorato alla sua realizzazione per circa quaranta anni, scavando nella roccia e che ora, essendo in pensione, può proseguire nel suo operato con più continuità. L'opera si sviluppa in verticale, si visita percorrendo una serie di scalini che portano a vari livelli nei quali si possono trovare diverse ambientazioni, alcune con spazi coperti ed arricchiti da varie oggettistiche, altri come luoghi di contemplazione con panchine e postazioni di relax. In alcuni punti icone religiose e richiami alla fede. Il tutto in sasso o materiale da

riciclo, con prevalenza di coperture in mosaico. Si possono vedere anfore realizzate con boccioni di vetro o altro materiale rivestite con mosaici, così come archi, sedute e piccole insenature sulle pareti che accolgono oggetti di riciclo. Presumibilmente le coperture a mosaico sono realizzate con la raccolta di porcellane colorate in disuso e frammentate, come ad esempio i classici e comuni piatti che si usano per mangiare. In alcuni punti si possono vedere postazioni con strumenti e materiale in attesa di essere utilizzati. Spazi verdi ospitano piante da frutta o da giardino e anche alcuni pannelli solari. Un'opera che a colpo d'occhio fa sicuramente un certo effetto, che ha piacevolmente stupito tutti noi così come i numerosi visitatori che abbiamo incrociato sul posto. Vi invitiamo a guardare con attenzione le fotografie o a recarvi a visitarla, solo così potete rendervi conto di quanto abbiamo cercato di raccontare.



Un Dono per l'inclusione

La nostra Casa ospita persone con **disabilità fisica e/o intellettiva e con patologie psichiatriche** per le quali è molto importante mantenere il rapporto con il territorio e vivere esperienze al di fuori degli ambienti che costituiscono la loro quotidianità.

Solo rimanendo in contatto con il mondo esterno a quello della nostra Casa è possibile andare oltre la disabilità e la condizione di persona con malattia mentale.

Abbiamo chiesto ad Ospiti e Operatori di raccontare cosa significhi per loro questa opportunità.

Ci piace tanto avere un pulmino per le nostre uscite.

Ci serve tanto però avere un pulmino nuovo perché quelli che abbiamo sono vecchi e hanno fatto tanti KM e sono poco sicuri per noi.

Con il pulmino abbiamo fatto cose normali come le uscite settimanali al bar ma anche cose speciali come andare allo stadio a vedere la partita del Como, fare le gite al Ghisallo, a Mandello, andare a Milano, al cinema e alle feste di paese la sera.

Le ragazze poi possono andare dalla parrucchiera e dall'estetista e possiamo anche fare attività motorie come l'ippoterapia la piscina, ma anche andare in pizzeria e alle giostre.

Il pulmino ci permette di uscire in gruppo non come sull'auto che ci stanno solo in pochi.

Roberto, Marino e Angelo M.

Io non ho parenti che mi vengono a trovare e senza il pulmino che mi porta fuori ogni settimana mi sento come in prigione.

Sono in carrozzina e gli operatori non ce la fanno a spingermi sempre fino al bar del paese.

Dunque senza un pulmino con la pedana io ed altri compagni non potremmo uscire.

Provate a immaginare com'è la vita senza mai poter andare fuori...

Luigi S.

Il pulmino è una importante possibilità di svago e di socialità.

Il pulmino è opportunità per gli ospiti e supporto concreto per gli operatori; agevola gli spostamenti degli ospiti in carrozzina e permette di garantire maggior sicurezza a quelli deambulanti, che necessitano di un certo controllo sulla sede stradale se andassero a piedi.

Il pulmino fa sconfinare, spaziare, vedere altro dal quotidiano, crea e mantiene legami, favorisce l'incontro, il pulmino è la casa mobile, è la piccola famiglia che esce, il pulmino aiuta a sentirsi normali, ad alleggerire i pensieri e a divertire il cuore.

Gli educatori RSD

**Le nostre vetture, però,
sono ormai datate.**

Desideriamo garantire loro un nuovo pulmino, per continuare a vivere esperienze oltre ogni barriera: vuoi aiutarci anche tu?



UN DONO PER L'INCLUSIONE



**Aiutaci a far vivere esperienze al di fuori della nostra Casa
Finanzia il nuovo pulmino e rendi possibile i sogni dei ragazzi
della RSD e del Centro Diurno Psichiatrico.**



Fondazione Provinciale
della Comunità Comasca
ONLUS



Suore
Ospedaliere

VILLA SAN BENEDETTO MENNI



Approcci farmacologici nella gestione del disturbo di panico nei pazienti anziani: una revisione sistematica della letteratura

Il disturbo di panico è un disturbo caratterizzato da attacchi di panico ricorrenti inaspettati, ansia anticipatoria e cambiamenti del comportamento legati alla paura stessa degli attacchi che portano la persona ad evitare alcune situazioni, come luoghi affollati o altri luoghi in cui non si potrebbe scappare se si presentassero i sintomi temuti.

Questo disturbo si manifesta generalmente in giovane età, con un'età media di esordio stimata tra i 24 e i 32 anni, con una prevalenza nella popolazione generale tra il 3% e il 4%. Sebbene i suoi tassi di prevalenza diminuiscano dopo i 50 anni, **un numero non trascurabile di individui più anziani sembra soffrire di tale disturbo.** Le attuali linee guida relative al trattamento di questo disturbo raccomandano come prima scelta, alcuni farmaci reputati efficaci, quali gli inibitori selettivi della ricaptazione della serotonina e la venlafaxina, inibitore della ricaptazione della serotonina-norepinefrina; altri farmaci invece sono stati indicati come seconda scelta, quali gli antidepressivi triciclici e benzodiazepine; inoltre tra le terapie non-farmacologiche le linee guida suggeriscono come prima scelta la terapia cognitivo-comportamentale. Tuttavia, le attuali linee guida per il disturbo di panico si basano su studi clinici che coinvolgono giovani partecipanti, pertanto, l'attuale approccio farmacologico per i pazienti anziani è semplicemente un'estrapolazione basata su dati ottenuti da pazienti più giovani, con l'unica raccomandazione generale di prescrivere ai soggetti più anziani dosi più basse di farmaci, soprattutto quando si utilizzano i triciclici, per ridurre il rischio di effetti collaterali che colpiscono maggiormente questa popolazione. In mancanza di chiarezza sull'efficacia dei trattamenti farmacologici nei soggetti anziani con disturbo di panico, abbiamo effettuato una revisione sistematica per valutare l'efficacia clinica e la

tollerabilità dei farmaci antipanico raccomandati in questa popolazione. In particolare, il nostro interesse era volto a determinare se tra i farmaci raccomandati dalle linee guida ce ne fossero alcuni più efficaci di altri in questa fascia di età e a quali dosi.

A tale scopo, è stata seguita una ricerca sistematica degli studi che hanno coinvolto pazienti affetti da disturbo di panico con o senza agorafobia, di età superiore a 60, individuando solo quattro studi eleggibili per la nostra analisi su 1292 identificati dalla nostra ricerca.

Le terapie farmacologiche valutate da questi studi includevano paroxetina, citalopram, escitalopram e sertralina. Uno studio includeva inoltre la terapia cognitivo-comportamentale.

Globalmente questi farmaci hanno mostrato essere efficaci nel trattamento del panico nei pazienti anziani, con una buona tollerabilità. I risultati preliminari hanno suggerito maggiori benefici della paroxetina nel ridurre gli attacchi di panico rispetto alla terapia cognitivo-comportamentale, e una riduzione più precoce degli attacchi di panico con escitalopram rispetto a citalopram. Tuttavia a causa di alcuni importanti limiti metodologici di questi studi, tali risultati vanno presi con molta cautela.

Si può quindi concludere che la gestione farmacologica del disturbo di panico nei pazienti anziani non ha ad oggi ricevuto molta attenzione. I risultati sono quindi scarsi e i dati sono affetti da limiti metodologici lasciando ancora aperta la questione.

Ulteriori studi sono quindi necessari prima di poter definire se alcuni farmaci possono essere più di aiuto nel trattamento del disturbo di panico nei soggetti anziani.

Le ricette di Nonna Cecilia

Scaloppine di Lonza di Maiale al rosmarino



INGREDIENTI

per 4/5 persone

- › Lonza di maiale a fette
- › Farina
- › Dado
- › Rosmarino
- › Olio
- › Burro

PREPARAZIONE

Fare scaldare l'olio in un padella aggiungete una noce di burro. Infarinate le fettine di lonza e adagiatele nell'olio e burro caldo. Fate cuocere qualche minuto entrambi i lati. Aggiungere il dado e irrorare con l'acqua calda. Fate cuocere e verso fine cottura aggiungete abbondante rosmarino. Servite caldo con un buon purè di patate.

Se gli aghi di rosmarino vi danno fastidio si possono tritare finemente prima di metterli in padella.

Buon Appetito!



Suore Ospedaliere
VILLA SAN BENEDETTO MENNI

Via Roma, 16
22032 Albese con Cassano (CO)