

## La festa di Natale e dei Distintivi

Eccoci! Finalmente è arrivato il giorno! Il 14 dicembre 2010, giorno della nostra festa di Natale AVO! Per me è stata la prima festa di Natale con la mia associazione. Adesso posso dire **mia** perché quest'anno finisce il mio periodo da tirocinante e divento effettiva, avrò finalmente la mia targhetta d'oro con le scritte rosse!

Ma, scherzi a parte, la vera emozione è stata quella di rivedere tutte quelle persone che hanno fatto il corso con me a novembre dell'anno prima, per raccontarci le esperienze vissute nei vari reparti intorno a bellissime tavole rosse addobbate a festa e con delle meravigliose leccornie fatte e portate da tutti noi. Non mancava proprio nulla: torte salate e dolci, panettoni, pandori e spumante.

Per non dimenticare il nostro mercatino dove si è fatto a gara ad acquistare ogni tipo di oggetto, dal riso alle marmellate, dai libri di cucina agli stivali.

E come ogni festa natalizia che si rispetti: la pesca di

beneficenza! Un grazie a Cinzia per la sua pazienza che con il suo sacchettino dei numeri ha cercato di accontentare le richieste dei nostri numeri portafortuna! Devo dirlo, sembrava proprio il giorno



di Natale. Prima la Messa tutti insieme, momento di raccoglimento e preghiera. Che emozione sentire il proprio nome nel momento della consegna delle targhe e delle pergamene. Poi la festa, momento di risate, abbracci e tante chiacchiere.

Sotto la grande tenda bianca della tendostruttura del Dimer, si è radunata una grande e meravigliosa

famiglia, dove tutti i suoi componenti, da coloro che lo fanno da diversi anni a chi, come me, è la prima volta, hanno portato tanta gioia di ritrovarsi e grande calore umano da condividere con gli altri.

Un'occasione per riunirsi anche con i colleghi del proprio reparto e di reparti diversi come succede in tutte le nostre famiglie con i parenti che non si vedono di frequente perché troppo lontani o per i vari impegni della vita.

Sento di essere fortunata, posso dire di aver festeggiato un doppio Natale quest'anno!

(Patrizia S.)

## Assemblea Ordinaria dei Soci

Avrà luogo in seconda convocazione:

**sabato 9 aprile 2011 alle ore 9:30**

**presso il Centro Civico di Milano Due**

Da lunedì 14 febbraio 2011 si potranno ritirare le lettere di convocazione presso lo Sportello InformAVO. Nella stessa lettera troverete la piantina per raggiungere il Centro Civico dove è anche ubicata la nostra nuova sede.

**Vi aspettiamo tutti !**

## Eventi al DIMER

Anche quest'anno nel mese di dicembre al Dimer si sono svolti alcuni eventi per festeggiare il Natale.

Andiamo per ordine cronologico.

**Domenica 12 dicembre.** Chi si è perso la **Fanfara dell'Aeronautica**, che si è esibita nel pomeriggio nella piazzetta degli amici, non ha potuto godere di un bellissimo spettacolo! Ancor meglio l'antefatto al concerto: cinque musicisti si sono prestati (accompagnati da Edoardo M.) a portare le loro note in ogni reparto regalando così



un poco di serenità a coloro che, costretti a letto, non avrebbero potuto assistere alla loro performance. Battimani, sorrisi, riconoscenza per questi giovani che si soffermavano ai letti dei pazienti!

Il concerto vero e proprio ci ha regalato un vasto panorama musicale e la musica, si sa, tocca sempre le corde dell'anima. Si è passati dalle canzoni di Zuccherò al valzer di Strauss per terminare con l'inno di Mameli che, anche senza essere troppo patriottici, emoziona sempre e comunque.

**Sabato 18 dicembre** - Si è tenuta l'annuale conferenza del prof. Comi con numerosa affluenza di pubblico rincuorato dal suo ottimismo sull'esito delle terapie contro la sclerosi multipla, ottimismo che per altro non sfocia mai in false illusioni.

Il pomeriggio è stato allietato dalla presenza di **Anna Maria Barbera** (la sconsolata di Zelig), dai canti gioiosi del **Coretto Beato Pier Giorgio Frassati** e dal dolce buffet offerto dall'ACeSM a pazienti, parenti e amici.

**Lunedì 20 dicembre** - Una gradita sorpresa è stato il concerto che i Fisioterapisti hanno regalato ai loro pazienti. Oltre alle risapute ottime qualità professionali, ora siamo consapevoli delle loro eccellenti qualità canore. Che bel Natale! (*Giusy R., Edoardo M.*)

## DICONO DI NOI ...

**Vogliamo condividere con tutti questi riconoscimenti al nostro servizio che ci inorgogliscono molto.**

Marina Galdabini – Tesoriere ACeSM HSR Onlus: *“Desidero esprimere a tutti voi, volontari di AVO Segrate, un grazie particolare a nome di tutto il Consiglio ACeSM per l’impegno, la disponibilità e l’amore con cui avete contribuito alla buona riuscita della nostra Festa di Natale del 18 dicembre scorso. Il vostro aiuto e la serenità che con il vostro comportamento di servizio diffondete tra i malati è un costante esempio che sottolinea lo spirito natalizio ed è insegnamento per tutti.”*



**Il Presidente di AVO La Spezia:** *“ ... a nome dell’Associazione che presiedo desidero porgere i più vivi ringraziamenti per l’accoglienza e l’assistenza prestata alla nostra volontaria ... in occasione della sua degenza presso l’ospedale San Raffaele.*

*Con la speranza di potervi accogliere nella nostra città per trascorrere una giornata amichevolmente insieme e per farvi ammirare anche un po’ del nostro territorio, colgo l’occasione per porgerVi i migliori auguri di Buon Anno.”*



**Paziente:** *“... quando lei è venuta ieri abbiamo parlato di...”*

**Volontaria:** *“ ieri non ho fatto servizio, è venuta da lei una mia collega...”*

**Paziente:** *“...pensavo proprio fosse lei, siete tutti così cari e gentili allo stesso modo che ... ”*

**Questo è l’effetto dello stile AVO ! I pazienti ci vedono come un unico amico che li visita ogni giorno!**



## Corsi per nuovi Volontari

Il primo dicembre 2010 si è completato il corso per i nuovi Volontari; in questi giorni Cinzia e Tino stanno completando gli ultimi inserimenti nei reparti: ben 57 si aggiungeranno a tutti noi.

Il 12 febbraio terminerà anche il corso per chi lavora, ed altri volontari si aggiungeranno ancora a noi.

**Benvenuti a tutti!**

## Reparto: Chirurgia Gastroenterologica

Fino a qualche tempo fa era il 6C, reparto di chirurgia epato-biliare ed endocrino-pancreatica dove ero approdata al termine del mio tirocinio con AVO. A seguito del recente assetto dei reparti ora presto servizio in chirurgia gastro-enterologica 1C. Cos'è cambiato? Nulla, per noi volontari niente è diverso. I pazienti sono sempre numerosi, (56 letti), gli interventi sempre importanti, spesso massivi, qualche trapianto.

Si incontrano ad ogni turno visi sofferenti, pazienti stomizzati, parenti in ansia per una diagnosi infausta o per un intervento che dopo 8-10 ore non restituisce ancora il proprio familiare.

E' un reparto decisamente impegnativo, anche per noi volontari.

Siamo però un gruppo compatto se pur diverso per età, vissuto personale, motivazioni di base. Ognuno di noi vive con impegno e costanza il proprio servizio. Ci muoviamo con discrezione per offrire il nostro sostegno a chi sente il desiderio di parlare di sé e il nostro aiuto a chi ha bisogno di comprare una fascia addominale post-intervento, una bottiglia d'acqua, un giornale, o semplicemente segnaliamo indirizzi utili a coloro che arrivano da fuori (e sono molti) e si sentono sperduti non solo in un grande ospedale ma anche in una grande città.

Spesso, infatti, raccogliamo i racconti di chi ha lasciato a casa, lontano, figli, mariti, genitori per essere vicini al loro caro ricoverato perché *qui è meglio*.

Ascoltiamo, ci prestiamo, interloquiamo ma spesso, davanti a tanta sofferenza e, a volte, disperazione, la miglior cosa che possiamo fare è tacere. Sì, perché anche il silenzio ha il suo valore, tutti sappiamo che il silenzio fa rumore e ha molto da

raccontare. Ecco allora che una stretta di mano o un sorriso adeguato possono scaldare il cuore e far capire che, pur in un momento difficile, non si è soli, c'è qualcun altro che comprende i dubbi, le incertezze e le problematiche che si stanno attraversando.

Perché **essere** volontari non significa solo fare per il malato, comunicare con il malato, ma soprattutto ascoltare il malato, imparare dal malato e da chi, insieme a lui,



vive un momento impegnativo e difficile.

Fortunatamente capita anche di fermarci ad ascoltare le parole di chi, se qualche giorno prima era in ansia per degli accertamenti e un possibile intervento, ora è fiducioso perché tutto è andato bene, meglio del previsto, e il futuro si colora di tinte più tenui.

Un aiuto prezioso per muoverci in maniera più funzionale ed efficace ci giunge dal personale di reparto (caposala, infermieri e oss) che, se pur sempre indaffarati, riescono spesso a fornire indicazioni preziose sulle necessità del momento dando così un valore aggiunto al nostro servizio che sentiamo ancora più concreto.

E' bello essere presenti anche per la distribuzione dei pasti, un momento più disteso ma comunque di valore: si offre un

piccolo aiuto al personale, che lo accoglie sempre volentieri, e si ha la possibilità di salutare ancora una volta e in un contesto più rilassato la persona con la quale poco prima ci siamo intrattenuti. Possiamo comunque dare assistenza a chi è troppo debole anche solo per portare un cucchiaino alla bocca e, qui in chirurgia, la prima

pastina dopo un lungo digiuno è sempre una gran festa degna di attenzione. Tutto questo è il 1C: una lezione di vita alla quale partecipare è un dono straordinario e per noi volontari è forte il desiderio di esserci, pur consapevoli della delicatezza del nostro ruolo. (Cinzia F.)

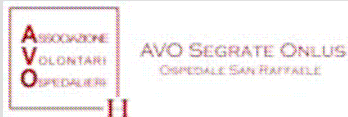
## Una donazione

Durante la Festa di Natale ci è stato consegnato un assegno di 1.200 € di una ditta che ha apprezzato il servizio che offriamo negli ambulatori di Oncologia Medica e di Radiotomoterapia. Ai responsabili della ditta va il nostro più caloroso ringraziamento.

## Sono Arrivati!

Abbiamo ricevuto l'accreditamento dell'importo del 5 per mille 2008 per l'ammontare di **Euro 5.895,59**.

Nel ringraziare tutti coloro che ci hanno sostenuto ricordiamo che si avvicina la prossima denuncia dei redditi: ciascuno di voi con gli amici che vorrà coinvolgere, potrà contribuire a finanziare le nostre attività, senza alcun costo per sé; ritagliate il box qui sotto come promemoria per voi e i vostri amici.



**AIUTACI ad AIUTARE**  
**Destina il tuo 5 per mille ad**  
**AVO Segrate Onlus**

Carissima amica, carissimo amico,  
al fine di sostenere le nostre attività, ti chiediamo di destinare alla nostra associazione il 5 per mille dell'IRPEF, all'atto della compilazione del tuo mod.730 o del mod. Unico, **firmando la scelta della destinazione del 5‰ nell'apposito riquadro per il**

***Sostegno delle organizzazioni non lucrative...***

**e indicando nell'apposito riquadro il nostro codice fiscale**

**9 7 4 6 7 4 5 0 1 5 7**

Il tuo contributo sarà per noi sostegno per proseguire nel cammino che abbiamo intrapreso a supporto dei malati in ospedale al San Raffaele.

## **Dialogo tra il Dalai Lama e Leonardo Boff**

*(teologo brasiliano)*

In una discussione a proposito della religione e della libertà alla quale il Dalai Lama e io stesso partecipavamo, gli ho posto maliziosamente, durante una pausa, una domanda che mi sembrava molto importante:

*« Sua Santità, secondo lei, quale è la religione migliore? »*

Pensavo che avrebbe risposto: *« Il buddismo tibetano »* o *« Le religioni orientali molto più antiche del cristianesimo. »*

Il Dalai Lama si è fermato, mi ha sorriso e, guardandomi fisso negli occhi sorprendendomi, perché sapevo che la mia domanda era maliziosa :

*« La religione migliore è quella che ti avvicina a Dio. È quella che fa di te un uomo migliore. »*

Per uscire dal mio imbarazzo, dopo una risposta così piena di saggezza, gli chiesi allora:

*« Che cosa ci rende migliori? »*

Rispose:

*« Tutto ciò che ti riempie di compassione, che ti rende più sensibile, più distaccato, più amabile, più umano, più responsabile, più rispettoso dell'etica.*

*La religione che farà tutto questo per te, è la religione migliore. »*

Sono rimasto in silenzio per un attimo. Ero stupito, e lo sono tutt'ora, quando ripenso alla sua risposta piena di saggezza e così irrefutabile:

*« Amico mio, non mi interessa la tua religione e nemmeno se sei religioso o no...*

*Per me, ciò che conta è come ti comporti con gli altri, con la tua famiglia, con i tuoi colleghi, con la tua comunità e con tutti quanti.*

*Ricordati che l'universo è l'eco delle nostre azioni e dei nostri pensieri.*

*La legge di Azione - Reazione non è un'esclusiva della Fisica, ma riguarda anche le nostre azioni e reazioni umane. Se agisci con bontà, riceverai bontà. Se agisci con cattiveria, riceverai cattiveria.*

*Ciò che i nostri nonni ci dicevano è pura verità: raccoglierai sempre quello che hai seminato. Essere felici non è un fatto di destino, è un fatto di scelte e di conseguenze .»*

Alla fine disse:

*« Attento ai tuoi pensieri perché diventeranno Parole.*

*Attento alle tue parole perché diventeranno Azioni.*

*Attento alle tue azioni perché diventeranno Abitudini.*

*Attento alle tue abitudini perché diventeranno Carattere.*

*Attento al tuo carattere perché formerà il tuo Destino,*

*E il tuo destino sarà la tua Vita...*

*... e ...*

*Non esiste religione più grande della Verità.»*

Traduzione di Daniela Bortoluzzi



Cari colleghi

sono Maria degli "Ambulatori di cardiologia"; esprimo un piccolo pensiero che vorrei condividere con voi. Vorrei fare qualcosa di più per la nostra associazione. Pensavo di creare insieme a voi un libro di ricette. Ognuno di voi penserà, se lo vorrà, ad una sua ricetta che firmerà con il suo nome ... cosa ne pensate?

A me sembra un'ottima idea, per dare un sostegno in più alla nostra associazione. Spero che prendiate in considerazione questa mia iniziativa.

Grazie, con affetto Maria.

Inviare le vostre ricette alla redazione di Notizie o mettetele nella cartelletta "Ricette per Maria" nel cassetto degli ambulatori di cardiologia.

## **Complesso musicale al DIMER**

Da alcuni mesi tre ex pazienti del Dimer si esibiscono, quasi tutti i sabato pomeriggio, dopo le 17, nella Piazzetta degli Amici.

Si sono conosciuti in reparto ed hanno unito la loro passione musicale improvvisando un piccolo gruppo. Si tratta di Giovanni al Sax, Vincenzo al piano e Roberto cantante. Le loro esibizioni sono molto gradite, in particolare dagli ospiti,

ma anche dai loro familiari, nonché dal personale sanitario.

La loro musica ed il piacevole canto creano un'atmosfera particolare, coinvolgendo tutti sino al *loggione* del 4° piano con copiosi applausi.

***Grazie amici musicisti per essere passati da pazienti ad animatori volontari, ma soprattutto amici vicini, sempre vicini ...con armonia. (Edoardo M.)***

## **Un distintivo, una garanzia**

Al Pronto Soccorso vedo arrivare un signore mai incontrato prima; sorregge con aria evidentemente molto preoccupata la moglie che non si sente bene; mi avvicino e mentre gli sorrido sento che le sta dicendo che lui deve assolutamente andare a spostare la macchina. Mi vede e la sua espressione diventa un pochino meno tesa. Dice alla moglie: *Ecco cara con chi puoi stare tranquilla nel frattempo, la signora è AVO !*  
(Cinzia S.)

**A.V.O.**

## **La morte di un amico**

Esarmo Rebecchi, nostro volontario e socio onorario è morto venerdì 21 gennaio.

Mi piange il cuore nello scrivere queste parole, è quasi una violenza che mi faccio per rendere più vero quello che il cuore fatica ad accettare: Esarmo, il nostro amico volontario, il nostro compagno di viaggio ci ha lasciati. La Morte è un mistero che affascina e intimorisce allo stesso tempo. Chi non si è mai chiesto: cosa ci aspetta dopo questa vita? Cosa sarà di noi, dei nostri pensieri, delle nostre emozioni? ... queste sono solo alcune delle domande che in questo momento continuo a farmi e alle quali come sempre non so dare una risposta certa; so solo quello che voglio credere e sentirmi dire per stare meglio. La morte di Esarmo, pur dopo una lunga malattia mi ha profondamente addolorata come credo tutti quegli amici e quei volontari che hanno avuto la fortuna di conoscerlo e apprezzarlo; cerco conforto quindi nel pensare che avendo tanto sofferto in questi ultimi anni finalmente può riposare in pace, cerco conforto nel

pensare a quanto piena, attiva e utile sia stata la sua vita, cerco conforto nel pensare che ha avuto tanti amici e perciò è stato fortunato, cerco conforto nel pensare a tutto il bene che ha elargito con umiltà e discrezione, cerco conforto nel pensare a quanto grande sia stata la sua testimonianza di vita, prima quando era in salute ma anche e soprattutto durante la malattia, dove il silenzio della sua sofferenza ti gridava nel cuore, cerco conforto nel pensare che è stato un amico, un grande amico nostro e dell'AVO.

Grazie Esarmo!

E grazie anche ai nostri volontari Carla G, Fabio B e Maurizio Par. che in questi ultimi anni sono stati vicini ad Esarmo e a sua moglie Giulia con amorevole cura, lo hanno accompagnato nei momenti più difficili della sua malattia e della sua vita testimoniando anche loro, quelli che erano i tratti più significati di Esarmo: perseguire il bene con discrezione, riservatezza, umiltà. Grazie cari amici,  
(Clotilde)

### **XIX Giornata Mondiale del Malato**

#### ***Educare alla vita nella fragilità***

**Giovedì 10 febbraio**, ore 14:30, aula San Raffaele.

- Incontro con tutti i Raffaelliani sul tema della giornata e commenti al messaggio del Santo Padre;
- Conferimento delle benemeritenze ai Reparti che si sono distinti per progetti di umanizzazione delle cure.

**Venerdì 11 febbraio**, ore 16 piazzetta DIMER e Chiesa Maria Madre della Vita.

- Processione e Santa Messa per tutti i malati e i loro familiari.

I Volontari di AVO Segrate offriranno ... chiacchiere

## News dal Ministero della Salute

E' stato approvato dalla Conferenza Stato Regioni l' Accordo relativo alle **nuove prestazioni erogabili dalle farmacie territoriali**: servizio sanitario nazionale tramite le farmacie. L'Accordo sulle nuove prestazioni erogabili dalle farmacie territoriali prevede in particolare che nelle farmacie pubbliche e private sia possibile:

- prenotare prestazioni di assistenza specialistica ambulatoriale presso le strutture sanitarie pubbliche e private accreditate, pagare il relativo ticket, nonché ritirare i referti relativi alle prestazioni;
- eseguire prestazioni analitiche di prima istanza (es. il controllo della glicemia, del colesterolo, dei trigliceridi);
- la dispensazione e la consegna domiciliare di farmaci e dispositivi medici;

### **e ancora**

"All'avanzare dell'età si collega il concetto di fragilità che, a sua volta, richiama le condizioni di disabilità, comorbidità e polipatologia. Il sistema sociosanitario viene pertanto chiamato a rispondere in maniera adeguata a questi mutamenti nell'assetto demografico della popolazione. La politica sanitaria si muove, oggi, nella direzione di un'assistenza continuativa che, basandosi su un'adeguata integrazione funzionale tra le componenti sanitarie ospedaliere e territoriali e tra i servizi sociali, assicuri la continuità dei servizi per gli anziani. Compatibilmente con le condizioni sanitarie, sociali e abitative del paziente, l'impegno del SSN è volto all'incremento delle cure domiciliari, per mantenere l'anziano nel proprio contesto, ricorrendo solo se necessario al ricovero".

la preparazione, nonché la dispensazione a domicilio delle miscele per la nutrizione artificiale e dei medicinali antidolorifici, fatte salve le norme di buona preparazione e di buona pratica di distribuzione dei medicinali;

- la dispensazione per conto delle strutture sanitarie dei farmaci a distribuzione diretta, nonché la messa a disposizione di operatori socio-sanitari, di infermieri e di fisioterapisti, per la effettuazione a domicilio di specifiche prestazioni professionali richieste dal medico di famiglia o dal pediatra di libera scelta.

Tutto ciò costituisce un effettivo e reale potenziamento della capacità di accesso dei cittadini al SSN tramite le farmacie.

A sottolinearlo è il Ministro della salute prof. Ferruccio Fazio, intervenuto a Roma, il 18 gennaio 2011, al sesto incontro dei **Quaderni della salute dedicato alla definizione dei modelli assistenziali per il paziente anziano**.

"La persona anziana - ha aggiunto il Ministro - non è da considerare solo una persona da assistere, ma una persona con proprie esigenze, le cui peculiarità derivano dall'interazione dell'organismo con l'ambiente e con le esperienze vissute nel corso degli anni. Lo stato funzionale dell'individuo non coincide con le sue patologie, ma è il frutto dell'interazione tra queste, con altri fattori quali condizioni economiche, sociali (isolamento e povertà), ambientali, neuropsicologiche e oggettive"

### **Più vediamo i malati, più siamo resistenti alle malattie**

Il sistema immunitario lavora meglio e di più quando si è in presenza di persone malate. Basta guardare qualcuno che sembra malato per far lavorare di più il sistema immunitario. Lo suggerisce uno studio pubblicato dalla rivista "Psychological Science" in cui ad alcuni volontari sono state mostrate prima immagini di persone sane e poi, il giorno dopo, di persone malate (che si soffiavano il naso o starnutivano). Prima e dopo ogni test sono stati prelevati campioni di sangue, a cui sono state aggiunte piccole quantità di un batterio per testare la risposta del sistema immunitario. Le persone che avevano visto le immagini dei malati hanno mostrato una più forte risposta immunitaria. "Questo tipo di risposta potrebbe avere una radice nell'evoluzione", scrivono gli autori, della British Columbia University, "anche se uno stimolo del sistema immunitario aiuta a combattere le infezioni, consuma energia, e può dare una temporanea debilitazione. Quindi l' "energia extra" viene data solo in presenza di informazioni che indicano un'infezione nei paraggi". (Redazione Staibene.it – 2010)

## **SCONT'AVO**

Presentando la nostra tessera, **prima** dell'emissione dello scontrino, presso i seguenti esercizi commerciali presenti in HSR, verranno praticati gli sconti qui indicati:

Gioielli di Valenza	5 %, 10%, 50%	a seconda del caso
L'Albero delle idee	10 %	
1910 Aspesi	20 %	
Jean Louis David	20 %	
Parafarmacia Leone	5 %, 10%	
Outlet Nuova Moda	10 %	
La Boutique della Biancheria	10 %	
Edicola Libreria Mondadori	10 % solo sui libri	
Bar Il Pozzo di Samaria	10 centesimi	solo sulla caffetteria
Bar B -1	10 centesimi	solo sul caffè

**I contatti della  
Redazione di Notizie**

Cinzia ([cinzia.sacchi@hotmail.it](mailto:cinzia.sacchi@hotmail.it))  
 Gianna ([gianna.scarsi@email.it](mailto:gianna.scarsi@email.it))  
 Margherita ([margheritacolnaghi@gmail.com](mailto:margheritacolnaghi@gmail.com))  
 Maria Vittoria ([mariavittoria.franco@gmail.com](mailto:mariavittoria.franco@gmail.com))  
 Marinella ([marinella.bonizzoni@elepezzaglia.com](mailto:marinella.bonizzoni@elepezzaglia.com))  
 Valeria ([paravidino.valeria@gmail.com](mailto:paravidino.valeria@gmail.com))