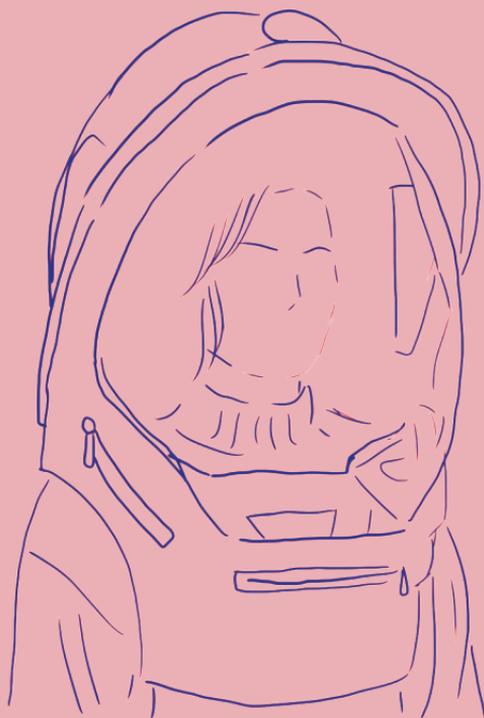


COVID-19

VOCE DI
DONNE... MEDICO



ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO

Sezione di Napoli "Rosalind Franklin"

COVID-19

VOCE DI DONNE... MEDICO



AIDM - Associazione Italiana Donne Medico
Sezione di Napoli "Rosalind Franklin"



Anche i ricordi più importanti sbiadiscono col tempo. Proprio come le vecchie foto. La loro qualità si dissolve con gli anni, i dettagli diventano confusi; ma il tempo non cancella mai del tutto i ricordi, li affievolisce soltanto, offuscando la mente: forse ciò consente alle persone di attenuare la sofferenza ed adattarsi.



La presente pubblicazione è stata realizzata dall'AIDM - Associazione Italiana Donne Medico, Sezione di Napoli "Rosalind Franklin"

Ideazione e cura
Marina Taurisano

Hanno partecipato alla sistematizzazione
Alessia D'Alessandro
Valentina Mottola
Rosa Ruggiero

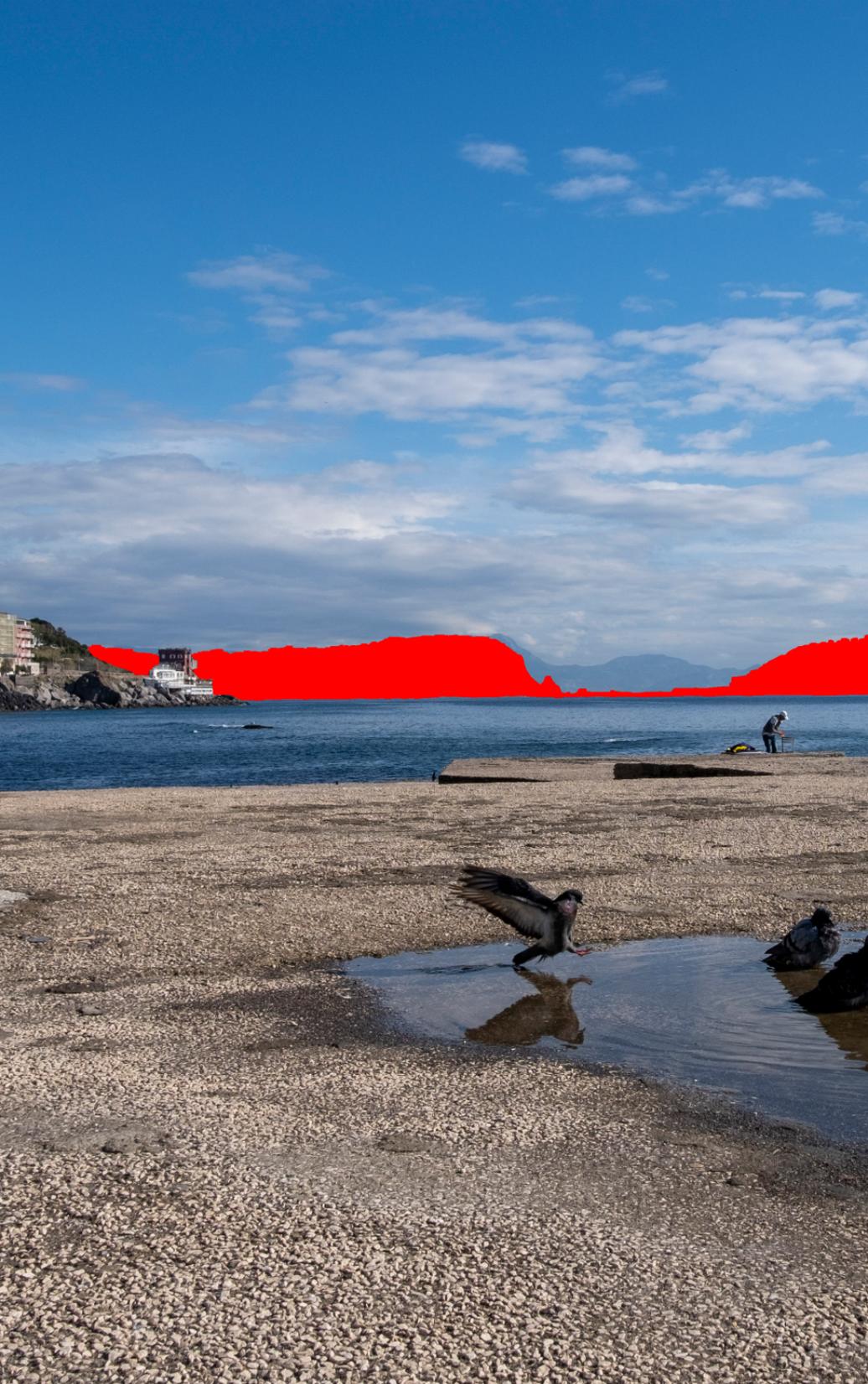
Editing e graphic design
delphilab.eu

Copertina e immagini
*Ludovica Bastianini**

**Le immagini che accompagnano i racconti sono parte del progetto "La vita immobile", realizzato da Ludovica Bastianini per raccontare la convivenza con le restrizioni e le conseguenze dovute all'emergenza pandemica.*

Indice

Prefazione	1
Marzo 2020	7
Questa attesa ci sta distruggendo	13
Dall'illusione alla paura	19
Quando ripartirà la vita?	23
Dottoressa sta arrivando uno Tsunami	27
Avevo paura di non essere all'altezza	31
Il Covid ed io	33
Mai avrei pensato che nella mia vita	39
Il mio fonendo-telefono-scopio	45
Il silenzio pesante, soffocante, innaturale	55
Ho immesso una goccia nel mare	59
Covid-19 online. 8 marzo 2020. #iorestoacasa #andràtuttobene	63
Prigioni: Racconto a due voci	69
Oltre la Pandemia	77
Covid a casa Russo	81
Quel maledetto assordante silenzio	89
La paura di perdere chi ami	92
La Vita non conosce pandemie... Aurora. 13.04.2020	94
Conclusioni	98





Prefazione

Avevo lanciato l'idea di raccogliere alcune pagine scritte dalle colleghe socie dell'AIDM - Sezione Rosalind Franklin di Napoli, Associazione di cui sono la Presidente *pro tempore*, per poter raccontare le nostre esperienze e lasciare una piccola testimonianza di quanto è accaduto nel periodo peggiore della pandemia, quello dell'incertezza e dell'ignoranza.

L'attività della scrittura è un'attività liberatoria, che ci consente di esternare le nostre emozioni e rielaborare ansia, angoscia, paura. Magari, riguardandole dall'esterno, le possiamo elaborare, portandole in una dimensione più accettabile. Ho sentito che questo progetto sarebbe risultato utile per tutte noi, che a diverso titolo stavamo vivendo questo periodo, così straordinario quanto devastante. Ognuna di noi, nella sua professionalità e competenza, ma anche e soprattutto nella propria posizione di donna, tra affetti familiari ed amore e passione per la propria professione, avrebbe potuto raccontare qualcosa di sé.

Ho proposto questa idea alle colleghe del Direttivo della Sezione per condividerla e per sviluppare una progettazione comune. Anche se con qualche perplessità l'idea è piaciuta e siamo passate quindi alla fase di attuazione. Con poche parole buttate giù abbiamo chiarito la richiesta, scandito i tempi ed

indicato le caratteristiche dei racconti che si desiderava presentare. Ci sono stati pochi vincoli e tanta libertà per dare ad ognuna l'opportunità di raccontarsi o di condividere momenti topici non ancora elaborati.

Il tutto avrebbe fatto parte di una pubblicazione piccola e preziosa, tutta nostra, presentata in un momento di condivisione ed incontro, per abbracciarci attraverso le nostre parole, per dirci che non siamo sole e riempire la sala di amore e solidarietà.

L'avventura è cominciata.

Carissime colleghe,

il 2020 è stato un anno difficile e terribilmente doloroso, da qualsiasi punto di vista! Non avremmo mai immaginato che la nostra vita sarebbe cambiata, repentinamente ed in un modo incomprensibile, quasi fantascientifico, stravolgendo principi e valori. Noi donne medico apparteniamo ad un sistema scientifico che con solidità e rigore progredisce senza sosta contro malattia e sofferenza, alla ricerca del benessere psicofisico. Lo studio, la determinazione e l'impegno sono la nostra forza, il nostro credo. Questa pandemia ci ha colto di sorpresa, anche se la temevamo da tempo. Il Covid19 ci ha destabilizzato, rendendoci impotenti e dando un duro colpo alla scienza ed al nostro lavoro, modificando i nostri obiettivi "da Benessere e Salute per tutti" a "Sopravvivenza". La fragilità della nostra specie è così elevata ed oggi ne siamo più consapevoli che mai. Stiamo imparando a riprendere in mano le nostre vite, provate dagli effetti devastanti di questo virus. Abbiamo sentito la solitudine più profonda, da medici e da pazienti. Abbiamo lasciato andare via parenti ed amici, senza la possibilità di un abbraccio, di una parola di conforto. Ci barcameniamo tra desiderio di libertà, associato alla paura della costrizione, e desiderio di costrizione, per riconquistare la libertà che questo virus ci ha sottratto. La voglia di dimenticare è forte ed il desiderio di lasciarsi alle spalle questo terribile momento lo è ancora di più. In ogni caso questo momento non può essere perso. Ho parlato con tutte e l'iniziativa suggerita è stata accolta con piacere. Ho proposto di trasformare in un breve racconto la loro esperienza con il Covid. Voi, colleghe, avete molteplici professionalità ed ognuna di voi ha affrontato questo periodo in un

modo personale e diverso dalle altre. Raccogliere le nostre esperienze in una pubblicazione della nostra Sezione può essere, oltre che liberatorio, certamente un MEMO positivo per il futuro. I lavori possono essere di taglio scientifico, organizzativo, riflessioni personali o anche esperienze, ricordi, emozioni! L'obiettivo è raccontarci.

La comunicazione sulla nostra preziosissima chat, che ci ha tenute unite ed informate in questo buio periodo, è stata rapida. Ho poi chiamato personalmente ogni collega, spiegando cosa avremmo dovuto fare e perché.

Ricordo con chiarezza le risposte ricevute, le perplessità di qualcuna, a dire il vero poche, e l'entusiasmo di altre nell'aderire all'iniziativa.

Alcune colleghe temevano di duplicare esperienze già raccontate e magari di non destare interesse in chi ascolta, così come veniva messo in evidenza nei nostri incontri telefonici. C'era chi non si sentiva in grado di cimentarsi nella scrittura, e chi aveva paura di rivivere esperienze troppo drammatiche di perdita e di dolore. Ma siamo andate avanti perché entusiasmo e positività hanno prevalso su ansia e preoccupazione ed i racconti sono giunti.

La prima storia ad arrivare è stata quella di Rosa, che ha preso questa progettualità con grande entusiasmo e poi le altre colleghe, tante, hanno presentato i loro lavori.

Purtroppo, ci sono state molte interruzioni per la realizzazione del nostro progetto. Ho dovuto combattere con un enorme blocco creato da questa carogna di virus che, oltre ad uccidere, ha generato angosce profonde e mi ha ammutolito, incrementando la mia ansia e mettendomi di fronte ad una fragilità che mi identificava e che non mi sarei mai attribuita. Sentirsi ripetere con perentorietà e notevole frequenza che la mia fascia d'età e le mie comorbilità facevano di me un soggetto fragile e possibile vittima del Covid19, mi ha messo KO, di fronte ad una realtà non prevista e rifiutata. Sentivo parlare di chiusura in casa degli over 60, come se questa soluzione fosse l'unica possibilità per

fronteggiare la pandemia e mi sentivo arrabbiata con il mondo ed offesa dalla comunità scientifica che ventilava questa folle ipotesi, senza ipotizzarne le gravi conseguenze che avrebbe potuto avere questa inutile determinazione. Questo ed altro mi avevano portato in un profondo stato di angoscia ed avevano bloccato la mia vitalità. Mi ero proposta di fare da collante, attraverso parti raccontate da me, a ciò che le colleghe avrebbero scritto, ma ero paralizzata e le idee non c'erano più.

Arrivavano i lavori delle colleghe ed il progetto per me assumeva un colore ed una connotazione diversa dalla veste originaria. Leggevo e mi commuovevo, ho pianto tanto ed ogni volta avrei voluto abbracciare colei che ci aveva fatto dono della sua storia e sempre più nasceva spontaneo il desiderio di vederci, di ascoltare insieme, di condividere le emozioni commuovendoci e magari riprovare la tenerezza e la potenza di un abbraccio.

Mia figlia lavorava ancora in rianimazione all'Ospedale Santamaria delle Grazie. Da alcuni mesi avevamo i vaccini e paradossalmente, complice una comunicazione pandemica non sempre puntuale, c'era ancora più confusione tra la gente.

Il vaccino univa nella speranza ma divideva per la paura di esiti o possibili eventi avversi, mentre ancora tanta gente moriva di Covid, come del resto ancora oggi.

Mentre mi barcamenavo tra ansia, depressione e voglia di portare avanti gli impegni presi, avevo anche prenotato la sala per l'evento e invitato alcune figure che avrebbero fatto parte del nostro momento di incontro.

Per ben tre volte ho dovuto disdire la data perché la situazione pandemica non consentiva di incontrarsi in serenità e certamente non potevamo incontrarci in webinar.

Infine, il Covid19 ha colpito anche me e la mia famiglia, lasciando strascichi da cui lentamente ci stiamo liberando.

Ora il momento è arrivato, non so come ce l'abbiamo fatta ma ci siamo, in particolare mi meraviglio di me stessa perché davvero sentivo di non aver più le risorse giuste.

Non abbiamo la velleità degli scrittori, siamo solo donne... medico...che condividono sentimenti ed esperienze personali, portati ad oggi per lasciare una traccia, sperando di distaccarci ed allontanare dalla nostra memoria la negatività di questo periodo. Purtroppo questo non è possibile, perché recentemente al Covid19 si è aggiunto un altro dramma umanitario, quello della guerra, una guerra crudele, generata dalla follia, che possiamo comprendere ancor meno di ciò che è stata per noi la pandemia, e che anche lei cambierà le nostre vite, lasciando permanente il ricordo delle atrocità alle quali stiamo assistendo e per la quale non c'è bisogno di scrivere nulla, perché resterà stampata nelle nostre menti come un marchio a fuoco sulla pelle.

Da donne e da medici, con tutto il cuore, speriamo che la pace riesca a tornare presto e stabilmente, per consentirci di continuare, liberi da virus e da conflitti, semplicemente a vivere una quotidianità serena.

Marzo 2020

Era l'inizio di un incubo che ancora oggi a distanza di due anni continua con le varianti Covid 19 che danno luogo alle ondate epidemiche. Sulla mia pagina Facebook scrivevo:

Dal giorno in cui ho appreso la notizia della comparsa del primo paziente italiano affetto da Covid 19 la mia vita è cambiata, come quella di molti di voi, e si è trasformata in un incubo.

Quella sera eravamo a casa di amici a cena, chi se lo scorda! Mentre gli altri chiacchieravano ancora ignari di quello che stava accadendo, sulla mia chat dell'Associazione Donne Medico arrivavano messaggi inquietanti, che poi si sarebbero rivelati realistici, che mi lasciavano ammutolita nello sconforto più profondo. Non ascoltavo più, le voci dei miei amici erano diventate rumori molesti per le mie orecchie, il mio unico pensiero era MIA FIGLIA: una giovane anestesista, madre di un bambino di poco meno di quattro anni.

Sapevo che di lì a breve lei, insieme a tanti altri, sarebbe stata chiamata a combattere in prima fila su un campo di battaglia insidioso e pericoloso, anche perché di quel nemico non si conosceva nulla e difendersi era difficile per tutti, anche per i migliori strateghi, contro quel nemico che in Cina stava mietendo vittime senza pietà nella popolazione, colpendo inoltre tantissimi

operatori sanitari.

Non auguro a nessuno il dolore ed il senso d'impotenza che provai in quel momento, neanche al mio peggiore nemico. Per comprendere quei sentimenti bisogna starci dentro, per sentire quella disperazione che ti impedisce di respirare, che mantiene i tuoi occhi umidi, che ti interrompe il sonno appena cominciato, facendoti sussultare e sperare che passi presto la notte. Solo chi è madre può capire quello che, con migliaia di altre madri, proviamo in questi giorni, nel vedere i nostri figli andare "a fare il turno di guardia". Mentre il Governo dice di stare a casa, di rispettare i limiti e le distanze per non infettarci, per non ammalarci, i nostri figli stanno a pochi centimetri dai loro pazienti, tutelati a volte da dispositivi di protezione inadeguati. La carica virale che ogni singolo contagiato cede in quelle rianimazioni, è talmente elevata da infettare un intero Paese. Molti dei nostri "Eroi" si sono già ammalati.

Qualche mese prima che scoppiasse questo dramma, nel Convegno del 18 Novembre 2019 dal tema "Per passione con amore ... La professione del medico tra vocazione e realtà quotidiana" invitai mia figlia a parlare della sua esperienza professionale. Fu per me un momento di grande emozione e di orgoglio per le sue scelte, la sua determinazione, la serietà ed il senso del dovere. Oggi tutto quello di cui ho gioito allora risuona nella mia testa come una nota scordata e penso: "quanto vorrei che non avesse seguito il mio esempio, quanto vorrei tenerla a casa, a rispettare, come noi tutti, le regole che ci impone il Governo e la nostra Coscienza."

Invece la nostra famiglia sta qui ad elaborare piani per affrontare in maniera diversa dagli altri questa emergenza, tentando di contenere anche l'ansia aggiuntiva. Piani su piani per cercare di tutelare noi ed il suo bambino... qualora qualcosa non dovesse andare nel modo giusto, spaventati per i rischi ai quali lei in prima persona è sottoposta.

Noi stiamo a casa, non è un motto, una frase di cui riempirsi la

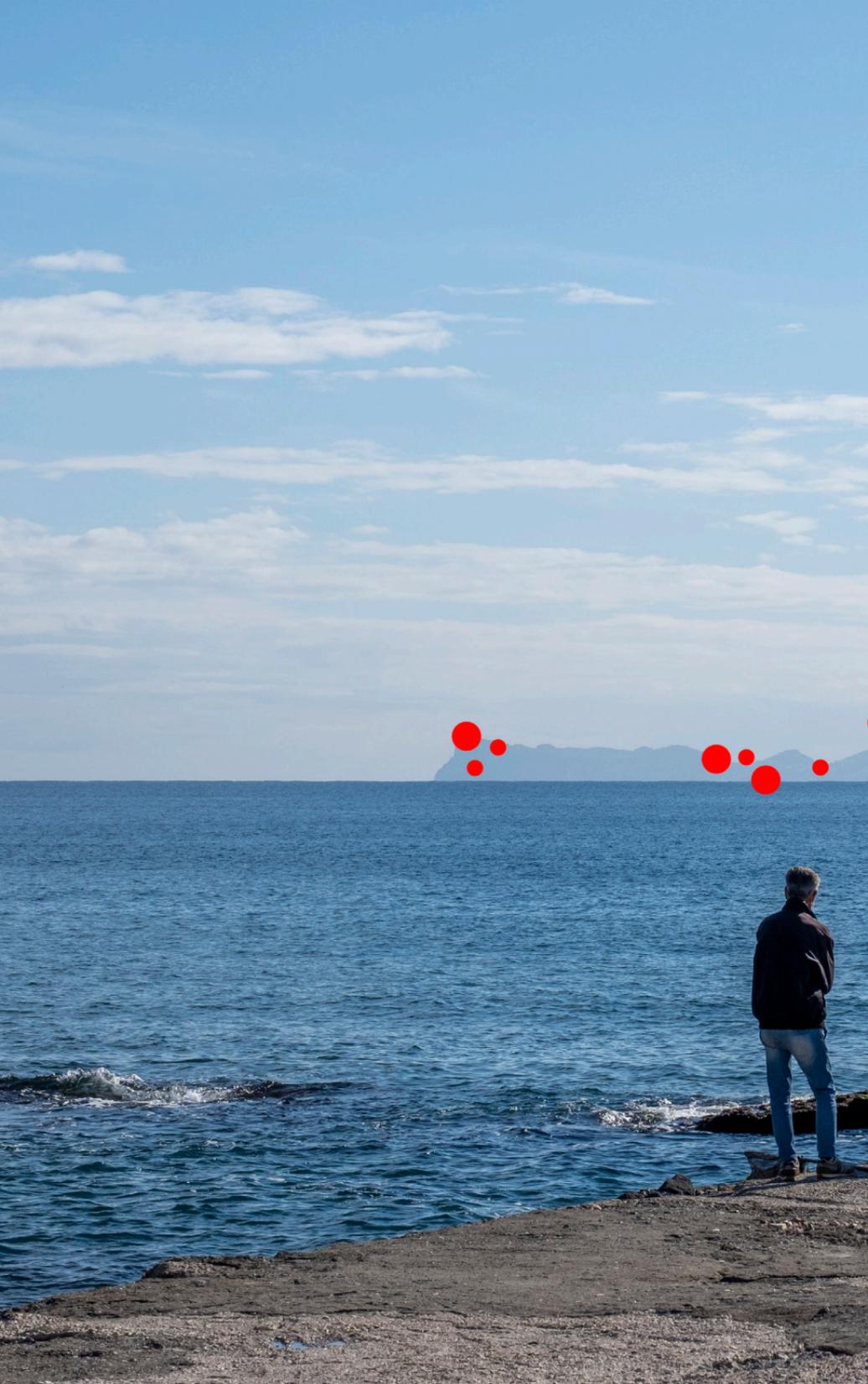
bocca, per la mia famiglia è speranza... La speranza di ritrovarci tutti insieme.

Sento quotidianamente parlare di scuse scellerate e piccoli sotterfugi per disattendere le indicazioni date per il contenimento di questa epidemia; vedo immagini di gente che non desiste dal raggrupparsi ed addirittura ballare nei vicoli per le strade. Ogni volta tremo pensando a Barbara ed a tutti i suoi colleghi che per ogni trasgressione ed ogni stupido gesto di inadempienza rischierà ulteriormente la sua vita per salvare qualcuno che, forse, non ha voluto capire, perché solo gli stolti non riescono a comprendere la gravità di questo momento.

Sento ancora quotidianamente gratitudine per coloro che hanno fatto della loro vita una vera professione di umanità, coloro che non possono permettersi di rinchiudersi in casa con le loro famiglie, “che non possono cedere alla paura, allo sconforto, alla stanchezza”. Credetemi hanno paura come tutti, si sconfortano e si stancano come tutti noi, non sono supereroi, sono solo esseri umani e come tali devono essere rispettati ed aiutati facilitando il loro lavoro. Le loro vite sono cambiate totalmente, hanno paura di infettarsi come noi, hanno il terrore della fame d'aria, ma devono trascorrere buona parte del loro tempo lavorativo chiusi in scafandri opprimenti che non avrebbero indossato neanche per scherzo. Devono trattenere i loro bisogni fisiologici per evitare di consumare i “preziosi dispositivi di sicurezza”, hanno paura di rientrare nelle loro case se vogliono proteggere le loro famiglie da eventuali contaminazioni e sono anche visti con diffidenza da chi sa che lavorano nelle strutture sanitarie.

Noi famiglie li abbiamo ceduti in prestito ad Ospedali e Comunità, alcuni li chiamano i “nostri Angeli” ma noi li rivogliamo solo restituiti alle nostre famiglie. La loro vita non può essere fermata dai comportamenti irresponsabili e dal perseverare della negazione.

Per questo faccio un appello a tutte le madri che potrà raggiungere per una richiesta di solidarietà nei confronti di chi si





prende cura di voi e dei vostri figli.

Aiutateci a proteggere i nostri figli, quelli che sono sul fronte, quelli che con la loro professione hanno giurato di prendersi cura degli altri e non hanno in nessun modo potuto consentirsi di scegliere di restare a casa loro.

Fate capire alle vostre famiglie, che saggi comportamenti possono salvare altre vite umane oltre la propria. Gli applausi gratificano ma il miglior ringraziamento per tutti coloro che si prendono cura della nostra salute è un Comportamento Responsabile.

Marina Taurisano

Questa attesa ci sta distruggendo

Il Covid19 era arrivato con un bel preavviso, a dire il vero. Erano settimane che se ne parlava, che provavamo a documentarci. Che lo aspettavamo. Eravamo stati preallertati più dai telegiornali e dalle voci sentite, che dalle ASL cittadine o dai presidi Ospedalieri. Passaparola...ho sentito che...Siamo pur sempre esseri umani ed imperfetti.

Ricordo benissimo le notti in convenzione all'Ospedale di Frattamaggiore. Era l'ospedale che conoscevo meno e mi chiedevo se sarei stata in grado di muovermi agevolmente in un ambiente "poco familiare". Un turno di guardia io ed una collega, entrambe mamme, non chiudemmo occhio, nonostante la notte particolarmente tranquilla, senza emergenze di sorta. Era una notte in cui, a differenza di altre, trascorse a combattere contro traumi, scompensi, shock settici, avevamo ricevuto solo un paio di richieste: un anziano signore con affanno in medicina, un T.C. d'urgenza furono però sufficienti a destare in noi uno stato di allerta per tutte le 12 ore di guardia.

Ricordo bene, credo che fossero le 5 di mattina, che, guardando gli occhi assonnati di Rita, la mia collega, mentre provavamo a stendere le gambe dopo l'ennesima sigaretta, dissi: "E' meglio che arrivino! E questa attesa ci sta distruggendo!"

Dicono che le disgrazie non arrivano mai da sole! E' chiaro ... le crisi di coppia esistono, solo che è stata la tempistica della crisi della mia coppia a non aver avuto alcuna pietà! Il mio compagno era andato via da circa 5 giorni. Quel giorno avevo un turno di sole 6 ore in ospedale, ero contenta, volevo tornare da mio figlio di 4 anni che già non stava andando all'asilo da un po'. Alle 10.00 il Primario del Servizio di Rianimazione ed Anestesia per cui lavoro, ci annunciò che alle 14.00 sarebbero arrivati i primi pazienti Covid. Dalla mattina c'era grande movimento, con spostamenti di degenti del reparto di Medicina d'Urgenza, per far posto a quella che sarebbe diventata la nostra Terapia Intensiva Covid.

C'era un gran trambusto, un frenetico via vai di persone. La Caposala con alcuni infermieri al seguito si dava un gran da fare ... Erano arrivati i DPI? Dove ci saremmo cambiati? Quali sarebbero stati i percorsi puliti e quelli sporchi? Ma soprattutto c'erano dei percorsi? E, se sì, erano sicuri? Collaudati? A questa domanda nessuna risposta. Mi paralizzai ... Nella mia testa girava solo un pensiero: dalle 14.00 di quel pomeriggio sarei potuta diventare un UNTORE, una possibile fonte di contagio per i miei cari, per primo fra tutti il mio bambino. Mi chiusi in bagno, chiamai tutti: i miei genitori, mia madre essendo medico poteva capire i miei



quesiti, la mia psicologa perché pensai ovviamente di mandare il bambino da suo padre, per allontanarlo da me anche se mi si sarebbe spezzato il cuore, volevo proteggerlo ad ogni costo.

Mi sentii tranquillizzata dalla terapeuta, che invitandomi a ragionare ed a mantenere la calma, mi riportò sul pianeta Terra. E' vero, c'era la pandemia ma avrei avuto tutti i DPI necessari, il rischio per i bambini sembrava essere minimo ed al primo segnale mi sarei isolata...ma fino a quell'ipotetico momento per me e mio figlio la cosa migliore sarebbe stata restare insieme, per il benessere psicologico di entrambi. Avevo qualche ora per organizzarmi, non sono mai stata una che fugge e se non avessi avuto una situazione familiare tanto complicata sono certa che avrei accompagnato la mia collega Maria, alle 14.00, a prendere il primo paziente Covid. Andai via a malincuore ... dovevo organizzarmi. Breve sosta al supermercato e poi a casa: allestimento dell'area vestizione/svestizione a casa. Sapevo già di poter contare sulla babysitter di mio figlio, alla quale, appena palesatasi la possibilità del lockdown, avevo detto, con una perentorietà che non mi appartiene, " o dentro o fuori" e me lo devi dire adesso.

Il nostro piano era questo: Ogni volta che sarei rientrata dal turno in ospedale, avrei dovuto telefonare al cellulare di Rekha,



annunciando il mio rientro a casa; ella avrebbe dovuto mettere fuori al terrazzo il cane, prendere mio figlio e chiudersi insieme a lui nella sua stanza e non uscire fino al mio segnale. Subito dopo io avrei aperto la porta di casa, dalla quale, pur restando sul pianerottolo, avevo accesso all'armadio dell'ingresso, dove avevo messo: buste di plastica con chiusura ermetica, una per le scarpe, sempre le stesse, una per jeans e magliette etc. Il cappotto doveva rimanere in auto, e c'era il gel detergente per una "prima" disinfezione, oltre alle altre 10 già fatte in Ospedale, dove ormai lavavo anche il viso con la clorexidina. A quel punto, completamente nuda, sarei dovuta sgattaiolare in camera mia e nell'adiacente bagno, chiudere la porta a chiave per evitare che Filippo entrasse, e dare il segnale con il quale potevano uscire dalla stanza. La mia doccia sarebbe durata almeno 20 minuti. Il piano mi sembrava perfetto e magari perfettibile nel tempo, in ogni caso mi dava il finto sentore di poter "tenere sotto controllo la casa".

La notte successiva ero di turno, avevamo tre pazienti, tentavo di ripetermi in testa tutto ciò che avevo ascoltato durante la conferenza "Civity" del giorno precedente ed intanto un infermiere, bravissimo, simpatico e pacato mi seguiva mentre mi vestivo, ripetendo con me ogni passaggio della procedura. "I primi guanti sono le tue mani", non dovrai mai vederli, disinfetta "le mani" sempre, quando ti cambi i guanti dentro ok?... ok! Pacca sulla spalla, elmetto in testa e a metà tra un "teletubbies" ed un astronauta... Entro in sala!

Il cuore a mille, un naso che già mi prude, elmetto già appannato... Quattro ore qua dentro così... e come faccio? Camminavo, non so bene cosa mi aspettasse di trovare, so che ero intimorita, spaventata...eppure eccoli, davanti a me due ragazzi tra i 50 e 55 anni, integri, non un graffio... di solito pazienti della loro età sono da noi in terapia intensiva per incidenti, o per emorragie cerebrali per le quali sono stati operati ed hanno vistose medicazioni sulla testa. Magari il monitoraggio PIC... loro

due... nulla! Addormentati, collegati al ventilatore meccanico in posizione semi seduta. La collega a cui dovevo dare il cambio era già uscita stremata dal turno giornaliero di 12 ore, quattro ore in sala operatoria, quattro ore in Pronto Soccorso e quattro ore in terapia intensiva Covid. Destino che sarebbe toccato anche a me una volta uscita dalla sala. Comunque lei non c'era ed io ebbi un attimo di smarrimento, che ricorderò per sempre.

Li guardavo, due persone macroscopicamente sane, senza comorbidità ... Come era possibile che stessero morendo? Cosa avrei potuto fare io per loro? Non nego lo sconforto! Mi avvicinai al primo Intubato, espansione toracica bilaterale ben adattato al ventilatore, vena centrale presente, catetere vescicale in sede, vari altri parametri stabili, SpO2 95% fO2 0.7 litri. Mi resi conto di non poterlo auscultare ...

Non ho mai avuto schifo per sangue, vomito, urine, secrezioni varie ma ricordo di aver esitato un attimo prima di appoggiare le mie mani sul suo torace...Avevo i guanti giusti? 1 – 2 – 3 paia, quanti cavolo dovevano essere? Ripercorrevo con la mente lo schema dei turni ...Chi c'era stato stamattina? Ah si Angelo, si lui è bravissimo, certamente avrà fatto tutto ciò che si doveva e poteva con la sua rassicurante professionalità. Meno male! Ero lì da 10 minuti ed avevo paura di toccare i pazienti, paura di contagiarmi, paura di modificare i parametri del ventilatore per la paura di sbagliare, paura della morte che sentivo aleggiare in quella sala in maniera incontrollabile.

Barbara Bastianini

L'incontro con la fragilità

Fino a gennaio 2020 gli Over 65 sani si identificavano come Young Old, una generazione vivace di soggetti che con stili di vita sani riuscivano ad allontanare lo spauracchio della vecchiaia sostituendolo con la voglia di restare in gioco, l'entusiasmo, la curiosità, lo sport, i viaggi e qualsiasi nuova esperienza magari desiderata nel tempo ma mai realizzata per impegni lavorativi. Per un Young Old la parola fragilità potrebbe non esistere, combattuta da stili di vita sani e di prevenzione!

Il Covid ha tolto il velo definendo l'età quale uno dei principali fattori di rischio per questa pandemia ed in tanti sono precipitati nell'amara consapevolezza della propria fragilità.

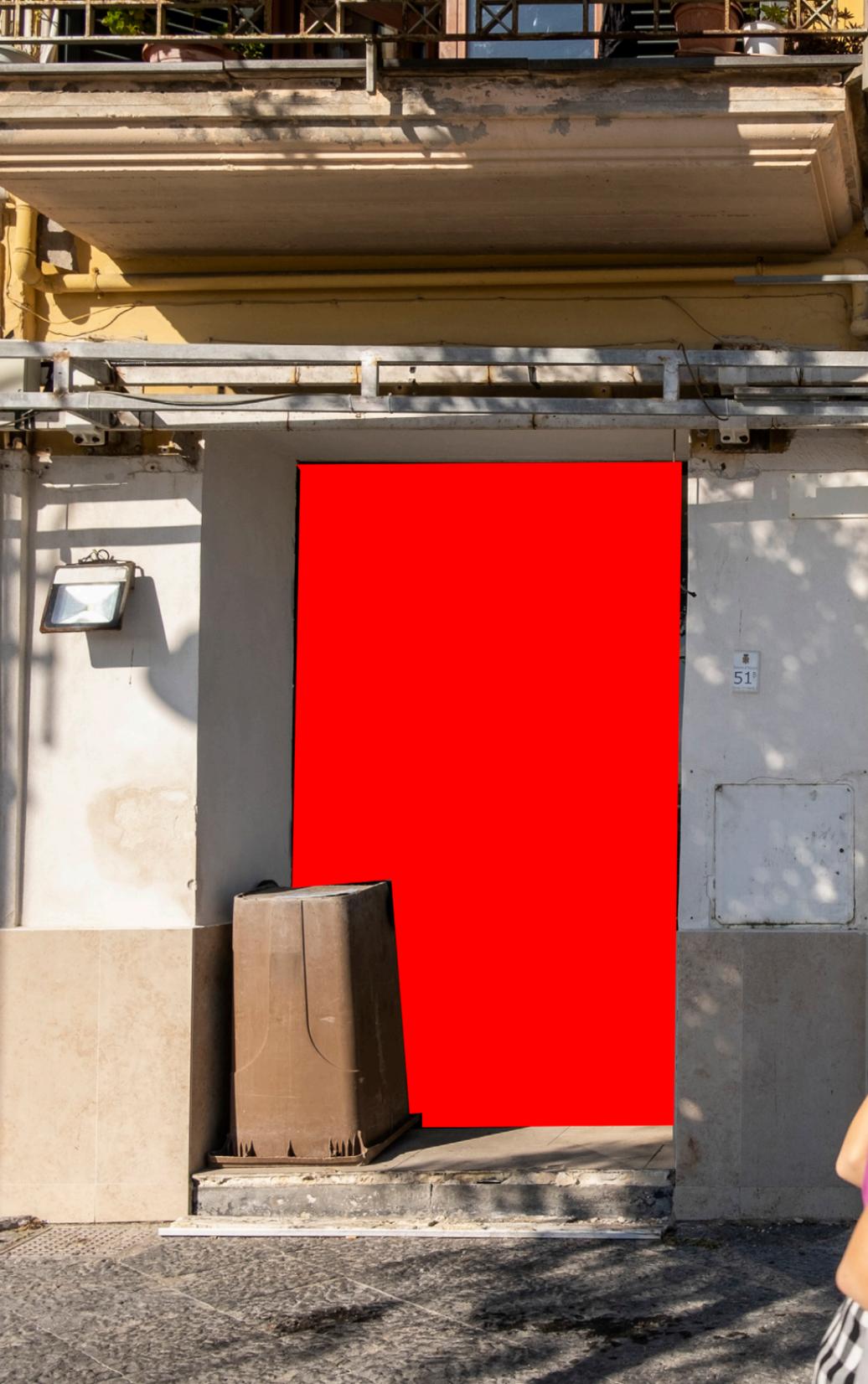
*Medico e paziente, dal potere della conoscenza di colui che cura all'angoscia dell'impotenza di chi attende conforto dalla cura!
Le testimonianze delle colleghe anziane...*

Dall'illusione alla paura

Per un medico settantacinquenne come me, è estremamente difficile descrivere le sensazioni e i sentimenti che la pandemia da Covid ha provocato. Per noi che abbiamo vissuto le epidemie dell'Asiatica, del Vaiolo e del Colera, è sembrato inizialmente incredibile e fantascientifico che nel 2020 potesse esserci una pandemia...

Allo stupore, all'illusione che potesse trattarsi di una influenza più seria, è subentrata la paura, anzi direi il terrore per l'ipotesi di poter finire, io o i miei cari, intubati in ospedale e poter morire lontani dai nostri affetti. I morti di Bergamo e i camion che li trasportavano erano un'immagine surreale per chi come me non credeva che la medicina, nei secoli vincente contro tante malattie, fosse impotente nei confronti di un virus sconosciuto.

La solitudine imposta dal lockdown e la paura del contatto con gli altri, ha, in questo periodo di quasi due anni, portato soggetti socievoli a modificare le abitudini di vita. Ricordo l'angoscia di uscire anche con la mascherina e di entrare in un qualunque negozio e il desiderio di chiudersi sempre più in casa nel proprio nucleo familiare. Persino mia figlia, medico otorino, dopo essersi sottoposta alla vaccinazione, ha continuato a sentire il bisogno di proteggerci, venendo a casa molto raramente e mangiando da sola



51



lontana dai familiari, provocando in me sentimenti di tristezza e frustrazione nel vedere sul suo volto i segni della stanchezza e della mascherina indossata per tutta la giornata!

Come medico, appena è stato possibile, mi sono sottoposta alla vaccinazione, così come tutta la mia famiglia.

Forse uno dei dolori più grandi avuti personalmente in questo periodo, è stato vedere i miei nipoti, di 13 e 10 anni, studiare in DAD, senza poter avere relazioni fondamentali per la loro età... il Covid li ha, di fatto, privati delle esperienze necessarie alla loro adolescenza. Oggi, che i contagi stanno risalendo per la variante Delta e che sappiamo che l'unico argine alla circolazione del virus è la vaccinazione, provo rabbia nei confronti dei No Vax che stanno mettendo a repentaglio la propria salute, ma anche la nostra, non facendoci vedere la fine di questo tunnel che ha cambiato così radicalmente la vita di tutti noi, soprattutto dei nostri giovani, che hanno il diritto di vivere l'età più bella della loro esistenza!

Antonella Recano

Quando ripartirà la vita?

Febbraio, la seconda metà, solito decorso invernale. Nulla faceva presagire gli eventi: centinaia le vittime in Campania e migliaia di morti nel mondo intero!

Da poco tornata da una lunga vacanza invernale, mi apprestavo a preparare nuovamente la valigia per la successiva partenza a metà marzo.

In quei giorni si sentiva parlare sempre più di Covid ma nessuno immaginava quello che sarebbe accaduto. Mentre nel Nord Italia i malati e i morti aumentavano, a Napoli non si percepiva la gravità finché non venne decretato il lockdown nazionale. 8 marzo: Napoli cambia volto, tutti reclusi in casa. Svuoto la valigia: addio partenze ed arrivi!

Qualcosa si spezza, un colpo di vento, un misterioso virus ... ad un tratto cambia la vita e le abitudini che sembravano così scontate.

Inizia per me, come per il resto del mondo, una sorta di resistenza civile: uscite solo necessarie e delegate ai moduli. Ognuno di noi ne stampa una scorta personale. La città è vuota: presidiata da Polizia e Forze dell'Ordine. Il silenzio è rotto dalle sirene di ambulanze che corrono da un ospedale ad un altro, alla ricerca di un posto per il ricovero.





L'atmosfera è surreale: si cammina nascosti dietro guanti e mascherine. Ed io che dovevo ripartire verso gli Emirati Arabi, Maldive e Oceano Indiano, dove sole e mare mi aspettavano, ora cammino imbacuccata. Giornate lunghe, tristi, trascorse a leggere, ascoltare musica e vedere la TV che mi informava di tutto quello che accadeva.

I contatti con familiari e amici tenuti in vita da telefonini, chat e videochat, pensando per quanto tempo andrà avanti? Quando vedremo la luce? Quando ripartirà la vita?

Loredana Baldini

Dottoressa sta arrivando uno Tsunami

Marzo 2020: nei mesi precedenti sembrava che tutto stesse rallentando come in un film alla moviola: molte disdette di appuntamenti in studio, molti conoscenti con tosse e sindromi influenzali varie.

Ai primi di febbraio 2020, in una riunione di lavoro a Roma, quando la coppia di cinesi era già allo Spallanzani e sul bollettino dell'Ordine dei Medici di gennaio/febbraio 2020, a NOI medici arrivavano notizie rassicuranti che la SARS-CoV-2 era relegata in Cina, erano tutti con tosse e starnuti vari. Certo non tutti, menomale, avrebbero poi sviluppato la Sindrome tipica ma sicuramente il virus circolava e con esso il mondo sarebbe cambiato!

Nel mio caso, lo scoccare dell'ora X è coinciso con un intervento in anestesia locale che rimandavo da tempo e che anch'esso mi avrebbe cambiata in parte la vita, almeno questo desideravo e questo è successo! Il 5 marzo sono stata convocata in Day Surgery dal collega ortopedico e mi sono sottoposta all'intervento. Il giorno dopo sono stata dimessa con terapia eparinica e dopo qualche giorno si è fermato tutto! La gravità della situazione l'ho compresa quando l'infermiere che mi ha accompagnato fuori dal reparto mi disse: "Dottoressa, si procuri



P.O. Santa Maria

PADIGLIONE

P.O. Santa Maria delle Grazie

**PERCORSO EMERGENZA
COVID-19**

Accesso
Riservato
Personale



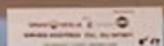
PERCORSO PULITO

delle Grazie



NE COVID

NE COVID



P.O. Santa Maria delle Grazie

**PERCORSO EMERGENZA
COVID-19**



**Ascensore Riservato
PERCORSO EMERGENZA**

PERCORSO SPORCO

una FP2 sta arrivando uno tsunami!”

Ero costretta a stare a riposo, sentivo i bollettini sanitari. Ero come un leone in gabbia. Ho telefonato a colleghi, non di certo per avere ulteriori notizie, per mettermi a disposizione come un soldato volontario per aiutare a visitare, a fare prelievi etc. L'impressione che ho avuto è stata sempre quella che i colleghi da me intercettati “non volevano” mettersi in gioco, fuggivano da quello penso sarebbe stato fondamentale per combattere la guerra al virus e per non intasare gli ospedali.

Gli elogi ai medici ospedalieri e agli infermieri va bene, non tanto per il loro operato, professione da loro scelta, per essere stati vittime di una medicina di territorio fallimentare, oppressa da iter burocratici e formazione arrugginita e lacunosa. Ecco: ho vissuto la pandemia con delusione e desiderio di lottare ancora, affinché la medicina si riprenda il proprio ruolo di conoscenza e pratica.

Elena Merolla

*Quando prendi quella agognata laurea sei un medico e non smetterai di esserlo finché resti al mondo! E' qualcosa di più forte di noi, qualcosa che non puoi spiegare ed a cui non ti puoi sottrarre ma è il nostro destino che si compie!
Io ci sono.....anche se il fardello che porto sulle spalle è più pesante di ciò che potrei sostenere, ci proverò perché tu possa fidarti di me!*

Avevo paura di non essere all'altezza

Da troppi anni avevo lasciato la clinica per svolgere ruoli organizzativi, ed anche la pratica vaccinale mi generava preoccupazione. Avevo paura di commettere errori o di non essere all'altezza di poter affrontare eventi avversi o reazioni.

Ho dedicato molto del mio tempo e del mio impegno a leggere articoli e studiare il fenomeno dal punto di vista epidemiologico e trasferire alle colleghe della Sezione tutti gli articoli utili validi scientificamente epurandoli da false notizie non condivisibili. Trasferivo le informazioni dalla chat Nazionale alle colleghe della sezione, approfondivo, studiavo per tenere tutte sempre informate anche sulle normative che continuamente cambiavano ed andavano interpretate.

E' stato un lavoro certosino, ho approfittato della mia insonnia per rendermi utile e leggere e studiare. Ho poi dato la mia disponibilità all'Ordine dei medici per l'ascolto di colleghi con problemi psicologici legati al Covid. Infine, circa un anno fa, ho cominciato a far parte del call center covid istituito dall'Ordine dei medici di Napoli per rispondere ai bisogni della popolazione relativamente alla vaccinazione. Con quest'ultimo impegno sono riuscita un po' a sedare i miei sensi di colpa per non essere stata in prima linea e per non aver potuto dare un contributo più solido

come ho sempre fatto nella mia vita lavorativa e va bene così.

Marina Taurisano

Donne abituate a combattere, a non arrendersi di fronte alle difficoltà, che non hanno mai avuto paura di mettersi in gioco, consapevoli delle proprie capacità e professionalità. Il sentimento comune era il desiderio di agire, ma la mancanza di chiarezza circa le informazioni che arrivavano e la consapevolezza di dover procedere a tentoni rendeva impotenti anche le colleghe più determinate.

Il Covid ed io

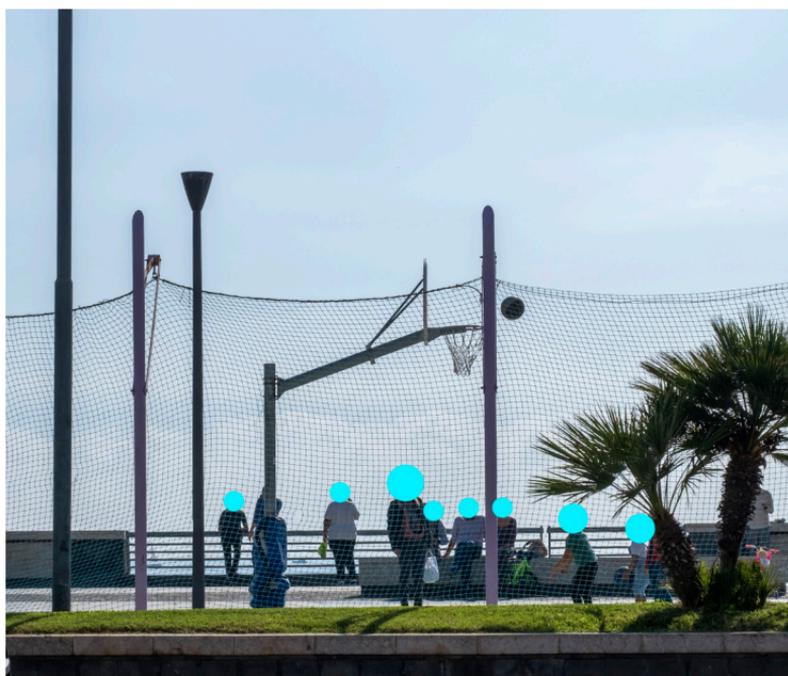
Vivere il tempo pandemico è stato orribilmente straordinario per la popolazione mondiale. Per noi medici è stato di più. Abbiamo visto la nostra storia umana e professionale stravolta, sconvolta, sovvertita.

Sicuramente molti di noi erano già abituati, nei reparti ospedalieri, in quelli di malattie infettive, nelle sale operatorie o in altri ambienti sanitari specifici, a viverci momenti difficili ed a usare mascherine e guanti. Nel 2020, però, tutti, proprio tutti hanno dovuto imparare quanto fossero indispensabili per la sopravvivenza i DPI (acronimo per molti poco familiare, dispositivi protezione individuale) ed addirittura diventarne ostaggi per ragionevolmente mettersi al sicuro dal contagio da COVID.

Già, il contagio. Il 12 marzo 2020 mi toccò fare il primo tampone, essendo stata a contatto, durante una riunione di lavoro, con un collega positivo e sintomatico... e per i tre giorni successivi rimasi chiusa al mio domicilio, con mia madre dall'altra parte della casa che ogni ora mi chiamava al cellulare per chiedermi "Hai la febbre? Respiri bene?" Solo la domenica mattina il suono di un SMS, che mi parve uno squillo di tromba trionfale, annunciò la negatività del tampone, permettendomi di

tornare al lavoro il lunedì successivo.

Già, il lavoro. Nella mia vita di medico dell'organizzazione mi occupo da anni di attività libero professionale e di reti di assistenza integrata. Nel tempo pandemico mi offrii, sia pur terrorizzata, di fare qualsiasi cosa, come ad esempio processare i tamponi nei laboratori aziendali, vista la mia seconda specializzazione in Biochimica clinica, oltre che in Igiene, per aiutare a togliere tanti cittadini e colleghi dalla stessa situazione in cui io mi ero ritrovata. Mi fu chiesto invece di occuparmi di DPI, ovvero del loro fabbisogno, del monitoraggio delle consegne, degli aggiornamenti che arrivavano dall'Istituto Superiore di Sanità per capire esattamente cosa dare a chi, comunicando all'Acquisizione Beni e Servizi Aziendale le stringenti necessità dei colleghi, informando puntualmente la Direzione Strategica su consegne, ritardi, disservizi. Mi sentii onorata di poter fare qualcosa, e grazie all'elaborazione di una procedura ad hoc, l'ASL Napoli



1 ottenne il riconoscimento per la stessa procedura di “buona pratica AGENAS”. Fu l’unico momento di gioia e soddisfazione in una delle primavere più amare da me mai vissute. Nonostante tutti gli sforzi, le bardature, le mascherine, le visiere, i camici di I, II e III livello, i calzari, i gambali, le cuffie, i guanti di lattice e nitrile, il gel igienizzante, i distanziamenti, i lavaggi, le vestizioni e svestizioni certosine, iniziò ad aumentare il numero di ricoverati, anche in rianimazione, pure tra i colleghi. Malati col casco, malati intubati, pazienti in pronazione comparivano nei telegiornali, dove si vedevano lettini a perdita d’occhio e figure incappucciate come strani palombari senza nome, fino a quando qualcuno decise di sciverseli sulla schiena, i nomi, per consentire ai malati coscienti di dare un’identità a quegli strani pupazzi di neve che li curavano ... e che morivano con loro, dopo avergli tenuto la mano o fatto salutare i familiari in videochiamata.

Già, i morti. Tanti, tanti... troppi. Il personale sanitario



falcidiato senza pietà, in ogni contesto, ospedaliero, della medicina generale, nelle ambulanze del 118, negli studi medici... le tante chiusure di attività sembravano non riuscire ad arginare i decessi... Un mio amico bergamasco mi disse che sotto casa sua passavano camion piene di bare... e la sera stessa il notiziario fece vedere quei lugubri carri silenziosi che portavano via salme senza alcun funerale, senza alcun parente ad accompagnarle... non c'erano fosse sufficienti, in alcuni piccoli paesi del nord. E poi, dopo un illusorio periodo di miglioramento durante l'estate, una seconda ondata, ancora peggiore della precedente, continuò a mietere vittime in autunno e inverno, quando ci aggrappavamo a protocolli sperimentali come quello del Dott. Ascierio del Pascale, applicati al Cotugno con incoraggiante successo.

E io? Già, io. Lavoravo, senza posa. Forse proprio il lavoro mi ha salvata dall'impazzire del tutto, chiusa nel mio ufficio silenzioso, dove non veniva quasi mai nessuno (telefonavano, per lo più) e dove trovavo sempre tempo per consultare la lista dei "miei" morti... colleghi che conoscevo bene, amici di liceo e di università, i cui nomi comparivano in un elenco con nastrino nero, pubblicato a cura degli Ordini Professionali... piansi tutte le mie lacrime per il Prof. Pempinello, che avevo conosciuto ad un convegno, infettivologo di fama internazionale, andato in pensione e rientrato al Cotugno, per aiutare i colleghi nelle cure anti-Covid, e che morì in servizio. Con lui se ne andarono tanti altri, ed ogni volta che leggevo un nome a me noto e caro mi sentivo strappare il cuore, immaginando la loro solitudine, la loro disperazione nell'essere stati divisi fino alla fine dai loro cari... Sarei potuta andare in pensione il 1 dicembre 2020... ma non lo feci.

Non potevo perché non lo volevo. "Non lascio i colleghi. Non smetto di aiutarli a proteggersi. Non mollo. Faccio poco, forse, ma voglio farlo."

Ho convissuto con tutto questo e dicevo sempre, a me stessa come agli altri, di resistere, di essere prudenti e sperare nei vaccini

di cui tutti parlavano, dopo l'estate. E che finalmente arrivarono a fine anno.

Già, i vaccini. Una comunicazione non sempre puntuale e la tanta incertezza percepita intorno ai vari tipi di tali presidi, oltre i continui cambi di fronte, dettati dell'inizio delle vaccinazioni su larga scala, istillavano dubbi ed apprensione un po' in tutti. Non in me, mai. Da igienista non potevo assolutamente avere riserve sulla necessità della pratica vaccinale. Confesso di essermi irritata più volte, quando qualcuno, con significativo seguito sui media ed appartenente al mondo sanitario, affermava che non si sarebbe vaccinato, contribuendo, forse senza neppure rendersene conto, a creare un caos difficile poi da dominare. La mia chiamata per la somministrazione del vaccino arrivò per il 10 gennaio 2021, ed andai alla Mostra d'Oltremare con la collega medico di base, accompagnate dal marito di lei. In auto chiacchieravamo, sapendo perfettamente che il vaccino da fare era il PFIZER, allora l'unico disponibile, e incoraggiandoci entrambe, alla luce delle tante valutazioni fatte su l'unica soluzione valida ai nostri problemi, sia pur del tutto innovativa e con ovvie sperimentazioni ridotte rispetto alla norma. Completata la vaccinazione col richiamo il 31 gennaio (di buon auspicio, visto che in quella data ricorre la festività di S. Ciro, protettore dei medici!), ho iniziato a convincermi che le cose iniziavano a cambiare, e che sarebbero andate sempre meglio con l'aumento della popolazione vaccinata e quindi immunizzata... peccato non aver fatto i conti con i NO VAX.

Già, i NO VAX. Ho provato a dialogare con qualcuno di loro ma alla fine ho dovuto rinunciare all'impresa... Mi ci vedete a discutere con qualcuno che mi prospetta che mi cresceranno coda e corna, avrò ogni genere di patologie possibili e non riuscirò a sopravvivere neppure un anno? Ho fatto i debiti scongiuri, e credo che tanto basti.

Sulla mia pagina social ho sempre postato tutto quello che mi sembrava scientificamente provato e di facile comprensione.

Ho ritenuto sia un diritto ma anche un dovere la vaccinazione, utile a me ma anche alla mia comunità ed ovviamente tutta la mia famiglia si è vaccinata, sia pure inizialmente intimorita dalla “novità”. Guardando al futuro.

Già, il futuro. Ho deciso di non pensare alla pensione, non ho avuto il coraggio di lasciare la barca in tempesta, scegliendo di vivere i miei giorni uno dopo l'altro, non rinunciando a quello che posso “permettermi”. Sono stata in vacanza nel 2021 una sola settimana a luglio ed ho trascorso agosto in città, tenendo compagnia a mia madre, impaurita dall'eventuale affollamento di alberghi e lidi e dalla quarta ondata con variante delta e, da poco, pure lambda.

Dio ha voluto che ritrovassi la Rosa che andava allo stadio, ai concerti, che sorrideva senza mascherina e non aveva le mani spaccate dagli igienizzanti. Mi mancava come ero io, prima. E spero di essere di nuovo io, ora.

P.S. Ho praticato la terza dose di vaccino nei tempi previsti.

Mi fido della scienza, dei ricercatori, dei colleghi. Aver fatto qualcosa per loro in due anni durissimi ha dato un senso ai miei quasi 40 anni di laurea, ed alle parole che mi disse mio padre il 19 luglio 1983: “Sii te stessa, sempre. Non mentire mai. Aiuta chi puoi, fai ogni volta ciò che ti è possibile con le tue competenze e vedrai che questo basterà a renderti serena, che è davvero la cosa più importante della vita”.

Rosa Ruggiero

Mai avrei pensato che nella mia vita

Pandemia, una parola che fino a qualche tempo fa raccontava storie lontane dalla realtà in cui viviamo, persino la pandemia del 2010 per la quale ci eravamo allertati ed avevamo dovuto attivare un piano di intervento e di vaccinazioni di massa, era scivolata via senza sconvolgerci, lasciando addirittura il dubbio se non ne fosse stato sopravvalutato il pericolo ed ancor più perplessità sul denaro speso per fronteggiarla.

Mai avrei pensato che nella mia vita avrei incontrato una catastrofe simile, perché si tratta proprio di una catastrofe che ancora oggi non ci sta risparmiando perdite di vite umane, follie di massa, instabilità psichica. Il tutto alimentato da colpi di scena, da cattiva informazione e da tanto protagonismo confondente e spesso distruttivo.

Ed io, nel mezzo di questo tsunami, dopo tanti anni in cui ho sempre lavorato come problem solver nel mio ruolo pubblico di Direttore di Distretto, ora mi sentivo fuori e nello stesso tempo quasi in difficoltà se non addirittura in colpa, vedendo i miei colleghi barcamenarsi nell'affrontare tutte le difficoltà che questa situazione stava ponendo. Li ascoltavo quando sfogavano le loro preoccupazioni, specialmente nei primi momenti di pandemia, in quanto erano sprovvisti del minimo indispensabile persino per la





propria protezione personale di fronte ai malati di Covid.

Ho assistito, con dolore ed incredulità, alla caduta di colleghi da me ritenuti eroici già prima della pandemia, medici abbandonati al loro destino nei momenti più difficili, dove trovare una mascherina era impossibile e chi ne aveva una, per fortunate circostanze, la disinfettava tutti i giorni spruzzandoci sopra qualsiasi tipo di disinfettante, o anche disinfettanti fai da te, visto che anche avere una bottigliina di alcool o di amuchina era impossibile. Ripenso a quei momenti e sento una profonda angoscia che credo non mi abbandonerà così facilmente.

Ho pensato di voler dare in ogni caso il mio contributo, anche da pensionata, con le mie paure e la mia volontà di esserci per aiutare!

E così ho aderito al gruppo di medici volontari che hanno dato la propria disponibilità all'Ordine dei Medici di Napoli per un call center medico in aiuto alla popolazione della città di Napoli. Call center che in breve tempo è diventato un punto di riferimento anche per numerosissimi utenti provenienti da tutta Italia. Non è stato facile e tuttora, a circa un anno di distanza, è difficile tenere il passo con tutte le informazioni necessarie per effettuare questo servizio. La velocità con cui si avvicendano le decisioni della Società Scientifica e del Governo è tale che dobbiamo stare al passo e ben informati per non rendere inutile il nostro lavoro.

Siamo inseriti in un turno mensile e rispondiamo alle telefonate dei cittadini dalle 9 alle 14, la gente ci identifica con le autorità locali, con ASL, con gli Hub vaccinali e vuole risposte ... Spesso anche quelle che non possiamo dare. Le telefonate sono davvero tantissime ed occupano tutta la mattinata senza lasciare il tempo di respirare.

L'evoluzione della pandemia modifica i tempi e la tipologia di quesiti che ci vengono formulati ma la richiesta d'aiuto, la preoccupazione, la ricerca di un conforto resta sempre uguale. Le emozioni corrono sul filo del telefono che per cinque ore resta bollente e rimangono nel cuore anche dopo, per ore e qualche

volta per giorni interi. Spesso mi angosco per paura di non riuscire a dare le giuste risposte, anche perché, nonostante il nostro call-center sia un riferimento diventato quasi istituzionale, non sempre veniamo messi in condizione di dare le informazioni in tempo reale su cambiamenti organizzativi da parte delle ASL. In realtà il nostro intervento dovrebbe essere di consulenza medica a favore dei cittadini relativamente all'evento vaccinazione contro il Covid. La finalità è fugare dubbi e preoccupazioni, tranquillizzando coloro che telefonano e quasi sempre incentivando l'accesso alla pratica vaccinale, ad eccezione di rari casi previsti dalla società scientifica.

Di fatto le persone chiedono di tutto, soprattutto accoglienza, una parola amica che sia di conforto e riesca a ridurre le proprie ansie, un "dottore" che sappia ascoltare e che abbia le risposte ai propri bisogni. Spesso sfogano rabbia nei confronti di mancate informazioni dagli organi istituzionali, o dai propri medici di riferimento. Alcuni vagano nel buio alla ricerca di informazioni per vaccinare i propri anziani genitori allettati, perché non hanno risposta dalla piattaforma, hanno avuto il Covid e non sanno come regolarsi con green pass e vaccinazioni. Ci sono tantissime richieste tanto che per codificarle nei modelli dei nostri report, cambiano molto frequentemente. Quasi sempre alla fine della telefonata ringraziano del servizio reso anche quando non sono stata in grado di dare un aiuto.

Nel tempo, il numero di chiamate e la tipologia di richiesta sono variati, scemando l'andamento della pandemia. Durante il periodo primaverile abbiamo visto crescere le richieste di vaccinazioni per guadagnarsi un green pass per il periodo estivo; poi il numero di telefonate si è ridotto portando quasi una sensazione di ritorno alla normalità e quasi ci abbiamo creduto che finalmente quest'incubo ci stava abbandonando. Purtroppo, già dal mese di Settembre tutto è tornato come prima ed abbiamo assistito ad un crescere delle telefonate, anche se con un cambio ulteriore di richieste, siamo diventati un punto di riferimento per

tantissime persone che volevano fare la prima dose ed i quesiti sono diventati sempre più complessi.

Le informazioni da studiare si accumulano giorno dopo giorno e per essere sempre aggiornati non manca lo studio. Ci muoviamo in un labirinto tra leggi, ordinanze, documenti dell'Istituto Superiore di Sanità che a volte arrivano la sera prima del turno di servizio e bisogna stare attenti a non perdere nessuna informazione utile per non rendere la nostra dedizione inutile o addirittura dannosa.

Oggi si aggiungono ai quesiti sulle vaccinazioni anche richieste di aiuto da parte di persone, a volte da famiglie intere affette da Covid, che cercano di barcamenarsi tra sintomi, terapie spesso fai da te per assenza del loro interlocutore istituzionale, tamponi antigenici o molecolari, quarantene ed infine l'agognato green pass, il "Tana liberi tutti " atteso per tornare a vivere, lavorare accudire figli e genitori.

Cosa dire a conclusione? Io ci sono, sto dando il mio piccolissimo contributo, una goccia nel mare, per ogni ringraziamento da parte dei cittadini. Sono contenta di esserci e per ogni volta in cui non mi sono sentita in grado di dare risposte concrete, cerco di aggiornare maggiormente le mie conoscenze.

Spero che siamo davvero arrivati alla svolta in cui la pandemia lascia il posto all'endemia, ad una convivenza più benevola con il virus che ci possa consentire di rinascere: saremo cambiati e, di questo ne sono certa, questo mostro lascerà dietro di sé tante persone provate dalla paura, dal dolore per i troppi lutti subiti. Saremo cambiati nella socialità, una socialità scomparsa come gli abbracci. Una socialità che ha lasciato il posto alla solitudine, una solitudine che spaventa sempre meno ed a volte rappresenta l'unico rifugio sicuro, l'unica reale protezione contro questa apocalisse.

Claudia Serino

Il mio fonendo-telefono-scopio

Marzo 2020, sono specializzanda in Igiene e Medicina Preventiva al terzo anno di formazione presso l'Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli" e mi trovo a svolgere il mio tirocinio formativo presso l'AORN Santobono - Pausilipon di Napoli, un ospedale dove mi sono impegnata per arrivare perché mi piacerebbe restarvi anche dopo gli studi.

Da alcune settimane sembra di vivere in un film apocalittico, basato su un'epidemia virale: è stata dichiarata una pandemia dovuta ad un nuovo Coronavirus; la gente non può uscire di casa, c'è il coprifuoco. È subito chiaro che uno dei problemi principali sarà la carenza di personale sanitario disponibile per fronteggiare l'emergenza. Così, come i miei colleghi ed amici, con la sensazione di sentirmi piccola, ma con il dirimpente desiderio di dover fare qualcosa di utile, mi propongo alle strutture sanitarie di Napoli, perché accetteranno anche medici non ancora specialisti.

In una settimana vengo contattata dalla ASL NA1 Centro per cominciare immediatamente a lavorare come "Dirigente Medico Specializzando DL-14/2020". Dunque, la mia avventura è ufficialmente cominciata il 30 marzo 2020 al Dipartimento di Prevenzione della ASL Napoli 1 Centro che mi ha assegnata alla Prevenzione Collettiva inter-distrettuale dei distretti sanitari 27

e 29.

Dopo i primi giorni, necessari all'inserimento nel gruppo di lavoro e dopo aver chiaro, almeno in teoria, quale fosse il mio compito, iniziai ad occuparmi della sorveglianza sanitaria dei pazienti Covid-19 positivi e dei loro contatti stretti. Ogni giorno mi venivano affidati nuovi pazienti da sorvegliare. Dovevo contattarli telefonicamente una prima volta per effettuare l'indagine epidemiologica, al fine di conoscere la fonte probabile del loro contagio, i loro contatti stretti familiari, lavorativi e non solo, accertarmi delle loro condizioni cliniche, programmare tamponi nasofaringei di controllo, e poi seguirli durante il periodo di positività per poi, alla fine, dichiarare terminati l'isolamento o la quarantena.

La maggior parte delle informazioni andavano raccolte allo scopo di essere trasmesse al servizio di epidemiologia della ASL per poter ricostruire il numero di nuovi pazienti e descrivere la diffusione dell'epidemia sul territorio; gli altri dati raccolti erano necessari per seguire i pazienti Covid-19 positivi nel tempo o per tracciare i loro contatti disponendo misure di quarantena, nel tentativo di circoscrivere l'eventuale focolaio infettivo.

Era una telefonata che non permetteva debolezze, aveva carattere invasivo, bisognava indagare, anzi, quasi 'perquisire virtualmente' l'appartamento del paziente ed i suoi rapporti personali alla ricerca di quelle informazioni essenziali alla compilazione dei moduli epidemiologici. Bastarono ben poche telefonate per capire che non avrebbe funzionato in quel modo: non avrei ottenuto molti dati dai pazienti e a loro la mia chiamata non sarebbe servita a null'altro che ad importunarli.

Decisi che avrei fatto quelle telefonate solo perseguendo lo scopo di aiutare quei pazienti, offrendo loro quanto di più vicino a ciò di cui avessero bisogno, scoprendo che desideravano sopra ogni cosa conforto, sostegno, e incoraggiamento, nonché una guida affidabile che li aiutasse ad uscire da un intricato labirinto fatto di leggi nuove ed in continua evoluzione e talvolta

informazioni di natura scientifica per vincere i trattati di fake-news e bufale disponibili ovunque.

Il primo sentimento che incontravo, comune a tutti i pazienti, era la paura per quello che sarebbe accaduto a loro e alla loro famiglia, al punto che alcuni di loro mi chiedevano “dottoressa, ma devo morire?”. Ed anche la paura di restare soli, di essere dimenticati dal servizio sanitario, di essere abbandonati dal medico di base, o di essere additati come colpevoli di essersi ammalati. C’era, infatti, non solo la preoccupazione per la malattia e la paura per una sua evoluzione incerta e imprevedibile, ma anche un senso di colpa misto a disagio e vergogna per essersi ammalato.

Il Sig. R., di 45 anni circa, portava avanti un doppio lavoro e viveva con i genitori anziani. Era allo stesso tempo incredulo per aver contratto il Covid-19 ed arrabbiato con la vita e con se stesso, per aver infettato entrambi i genitori perché ciò aveva condotto il padre a morte e la madre in condizioni critiche. E come lui ne ho visti tanti di pazienti che hanno perso i loro genitori inesorabilmente, in breve tempo, e senza nemmeno poter dare loro un ultimo saluto in vita, o poter partecipare di persona alla cerimonia funebre. Tra loro c’era anche il signor F., nella cui famiglia, per un contatto con una conoscente ammalata, si contagiarono in cinque, lui, i suoi genitori anziani non conviventi, una sua sorella, ed un nipote adolescente, figlio di un altro suo fratello.

Parlai telefonicamente con lui una prima volta e mi raccontò cosa fosse successo, mi parlò della sua famiglia ed apprezzò molto la mia disponibilità all’ascolto. La madre stava benino, il padre stava male per la presenza di comorbidità e veniva ancora curato a casa; la sorella, che viveva in un altro comune, aveva da poco iniziato a manifestare i primi sintomi; egli aveva soprattutto paura di contagiare la moglie ed il figlio piccolo e paura di come sarebbe evoluta la situazione sua e dei suoi cari. Alla fine di quella chiacchierata dai toni amichevoli mi ringraziò molto, mi disse che





lo aveva aiutato in qualche modo. Dopo alcuni giorni, però, mi fu possibile parlare solo con la madre, che mi ragguagliava sulle condizioni cliniche sue e del marito, e con la moglie del signor F. che mi aggiornava sulle condizioni dello stesso che, per qualche motivo, non era disponibile al telefono. Trascorsero altri giorni e purtroppo sia per il padre sia per la sorella del signor F. si rese necessario il ricovero, ma ciò non bastò a salvare il padre che in breve tempo morì. Solo quando i tamponi di controllo del signor F. e della madre risultarono finalmente negativi, lui si rese disponibile ad avere una conversazione con me e mi confessò che aveva evitato di parlarmi in quel periodo per non crollare, perché era sicuro che non sarebbe riuscito a nascondere la sofferenza con chi gli aveva mostrato comprensione ed empatia, e a quel punto a crollare fummo in due.

Non dimenticherò la signora M., alla quale mi affezionai e che ho sentito per molto tempo anche dopo la sua malattia. La signora era affetta da cancro, ed effettuava periodicamente sedute di chemioterapia durante le quali probabilmente aveva contratto l'infezione. A catena si contagiaronò il suo nucleo familiare, composto dal marito e figlio, poi la sorella ed il cognato, ed infine la madre anziana con la badante convivente. Anche in questo caso la malattia condusse prima al ricovero e poi al decesso l'anziana mamma della signora, ma fu una gioia immensa comunicarle, dopo intere settimane, l'esito negativo del tampone che finalmente la liberava dall'isolamento, per poter tornare a fare le chemioterapie che a lungo aveva dovuto rimandare. Fu per me una gioia ancora più grande conoscere la signora M. di persona, quando venne a trovarmi in ufficio per condividere, occhi negli occhi, quello che avevamo vissuto insieme a distanza.

Non sempre però è stato così appagante e piacevole avere a che fare con i pazienti, talvolta la rabbia, la frustrazione e la paura di essere giudicati facevano assumere ai contagiati comportamenti inspiegabili. Ci fu la Signora A. la cui madre anziana si era ammalata perché contagiata dalla badante. Mi disse che lei ed

il suo nucleo familiare, marito, una figlia ed un figlio, vivevano nello stesso palazzo della madre, ma in un appartamento diverso, mi disse inoltre che con l'anziana signora avevano avuto contatto stretto lei ed entrambi i figli, ma che non sarebbe stato possibile sottoporre a tampone diagnostico la figlia in quanto questa era ormai giunta ad Ischia per partecipare ad un campo estivo. Il nuovo scenario mi obbligava a trasmettere la notizia alla ASL di competenza territoriale per disporre la quarantena della ragazza e valutare poi eventualmente ulteriori misure per l'intero gruppo di giovani entrati in contatto con lei. Dunque, furono necessari, in breve tempo, ulteriori contatti telefonici per precisare meglio la situazione della figlia, dove si trovasse, da quando e con chi, e la signora A. continuò la farsa finché non fece calare il sipario, ammettendo che in realtà la figlia, affetta da Sindrome di Down, era a Napoli, in un altro appartamento di loro proprietà nello stesso stabile, "nascosta" dalla madre che voleva, sopra ogni cosa, proteggerla. La signora pianse a lungo, scusandosi, e mi fece tenerezza più che rabbia: le sue ragioni di madre avevano avuto la meglio sulle regole dettate da scienziati e burocrati.

Altro episodio esemplare a tal proposito fu il comportamento di un ragazzo di circa 22 anni, in vacanza in Costiera Amalfitana con la famiglia della fidanzata ad agosto. Sapeva di essere entrato in contatto con una persona ammalata e alla comparsa dei sintomi disse a tutti che aveva dimenticato dei documenti a Napoli così da poter ritornare in città e sottoporsi ad un tampone nasofaringeo diagnostico per poi tornare subito dopo alle sue vacanze, come nulla fosse. Quando lo contattai per dargli la notizia della sua positività per lui fu una brutta sorpresa che lo mise di fronte alla matassa di menzogne costruita e dalla quale gli fu complicato uscire indenne. Mi riscoprì investigatrice alla ricerca di indizi e con il fiuto per le false tracce, finché le bugie dette caddero ad una ad una, rivelando che aveva coscientemente esposto a rischio almeno una dozzina di persone.

Qualche volta mi sono anche divertita trascinata dai pazienti

in situazioni tragicomiche. Il Sig. G. si scoprì positivo, come il resto della sua famiglia, ad un tampone effettuato in aeroporto di ritorno da un viaggio a Malta. Non era affatto convinto di voler stare a casa per quindici giorni di agosto, quando aveva già programmato la successiva tappa delle sue vacanze estive. Sosteneva di essere disoccupato, ma questo era solo un piccolo dettaglio che non gli aveva impedito di andare e venire tre volte da Malta nell'ultimo mese per poter giocare al casinò. Aspettava le mie telefonate per poter snocciolare le sue teorie sulla libertà personale che doveva prevalere sul diritto della sanità pubblica di imporre misure restrittive, per civettare credendo di stuzzicare il mio interesse per lui e per cercare di strapparmi qualche informazione personale. Ogni volta che lo sentivo gli dovevo provocatoriamente chiedere dove si trovasse e ricordargli che avrei potuto mandare qualcuno a controllare. Quando gli comunicai gli esiti negativi dei tamponi di guarigione di tutta la famiglia ebbi la sensazione che non fosse a casa, ma ormai contava poco. A distanza di molti mesi risentì casualmente il Sig. G. il quale, contento di avere un nuovo contatto con me, mi invitò a rivolgermi a lui se avessi avuto bisogno di una sistemazione chic in città in quanto era imprenditore nel settore turistico e poi mi raccontò placidamente e con molto divertimento che durante quell'ultima telefonata ricevuta da me mesi prima, in realtà lui si trovava in spiaggia a fare un piacevole bagno, fiero di avermi raggirata.

Nel bene o nel male avrei ancora tanto da raccontare perché ognuno dei pazienti che ho seguito aveva la sua storia, e di queste molte le ricorderò a lungo, ma alcune non le dimenticherò mai. Le trame di queste storie e le emozioni che mi suscitavano erano molto simili tra loro, ma potevano svolgersi anche in contesti molto eterogenei poiché, lavorare per i distretti sanitari 27 e 29 significava occuparsi dei quartieri di Napoli Vomero–Arenella, quella che potremo definire la “Napoli collinare”, e San Carlo all’Arena–Sanità, al contrario la “Napoli storica”. Sebbene sia

difficile classificare i quartieri di Napoli per la loro diversità e la mixité sociale e di forme urbane che compongono ciascuno di essi, e malgrado sia sbagliato generalizzare quello che sto per dire a tutto un quartiere, indubbiamente determinate casistiche si sono presentate con maggior frequenza in particolari contesti cittadini, spesso coincidenti con precise parti della città. Così nei quartieri della città collinare le persone si erano ammalate principalmente a lavoro o in famiglia, ma avevano spesso case grandi abbastanza per riuscire a mantenere il distanziamento sociale e a non infettare tutto il nucleo familiare, spesso contattavano medici che li seguivano privatamente per la terapia, ed avevano la disponibilità economica per eseguire tamponi in centri privati se la ASL tardava a rispettare i tempi previsti.

Nella città storica i pazienti vivevano generalmente in case piccole e molto affollate e le famiglie si ammalavano interamente. Di solito riferivano di essersi contagiati perché nella strada o nel vicolo in cui abitavano lo erano tutti ormai; spesso erano completamente abbandonati dai loro medici curanti, non avevano mezzi per curarsi privatamente e, nonostante tutte le raccomandazioni, le condizioni cliniche e gli obblighi legati all'isolamento, credo che in molti continuassero a mandare avanti le loro attività lavorative e produttive, per assicurare i guadagni giornalieri.

Questa esperienza per me è durata 13 mesi, durante i quali ho visto l'evolversi della pandemia, gli sforzi della ricerca scientifica, l'avvento del vaccino, l'arrivo delle varianti, il susseguirsi di leggi, protocolli e procedure, da un punto di vista che definirei subordinato e marginale. Avrei spesso voluto trovarmi in una posizione organizzativa più centrale per avere una visione d'insieme; avrei voluto sedere al tavolo di chi prendeva le decisioni per vedere se avrei condiviso quelle scelte che a cascata si ripercuotevano su chi lavorava in prima linea e sui pazienti, oppure se avrei avuto l'abilità di proporre alternative efficaci ed anche in grado di mettere al centro realmente il bene del paziente.

Durante questi 13 mesi il mio vissuto personale si è intrecciato più volte con la mia esperienza “emergenza Covid-19”. Tra i miei pazienti ad un certo punto c’è stata anche mia madre ed è difficile esprimere quello che ho provato, ma so dire che quando tutto finalmente è finito, nell’abbraccio in cui l’ho stretta ho sentito una grande liberazione e la sensazione di stringere tutti i pazienti con i quali avevo gioito al momento della loro guarigione.

Infine, la mia esperienza si è conclusa a maggio 2021 perché, con immensa gioia, ho scoperto di essere incinta, ma quando l’ho comunicato all’azienda sanitaria purtroppo la stessa mi ha risposto che il tipo di contratto pensato per chi come me prestava servizio per l’emergenza covid-19, non prevedeva una maternità, motivo per il quale il posto da me occupato non sarebbe stato più disponibile al mio ritorno. Da lì ho iniziato a percorrere un’altra strada e chissà quante altre mi attendono, ma se guardo indietro, nonostante certe volte abbia avuto l’impressione di lavorare a vuoto, non condividendo a pieno le modalità operative, nonostante la stanchezza e la sofferenza emotiva provate, sono fiera di aver dedicato tutte le mie forze direttamente ai pazienti con il mio personalissimo “fonendo-telefono-scopio”.

Alessia D’Alessandro

Il silenzio pesante, soffocante, innaturale

Sintetizzare esperienze ed emozioni che abbiamo vissuto in questo anno e mezzo di emergenza sanitaria in poche pagine risulta difficile, sono stati giorni, mesi, anni complessi.

Per quanto mi riguarda distinguerei due periodi, i primi mesi del 2020 e quelli successivi a dicembre 2020.

Del primo periodo, relativo all'insorgere dell'emergenza sanitaria da Covid 19, mi torna in mente l'iniziale shock: ricordo perfettamente il giorno ad inizio marzo 2020, quando realizzai che avrei dovuto indossare sempre la mascherina, fondamentale nella mia specializzazione, otorinolaringoiatria, proprio per tipologia di visita: distanza ravvicinata con il paziente, rinoscopia, orofaringoscopia e laringoscopia, da effettuare ovviamente con ammalato non protetto da DPI. Realizzai il rischio a cui mi esponevo ad ogni visita ... e quel giorno salutai, sempre con mascherina, i miei genitori ed i miei nipotini, consapevole che, per proteggerli, non li avrei rivisti per un bel po', se non attraverso videochiamata.

Il Governo, a marzo, stabilì il lockdown serrato; fu l'inizio di un periodo pesantissimo di incertezza, non conoscevamo questo nuovo virus, avevamo solo mascherine chirurgiche ed FFP1 come DPI. Anche se sapevamo che non erano sufficientemente

sicure, continuammo ad offrire assistenza nonostante tutto. Un giorno, fui chiamata per effettuare una domiciliare urgente per vertigine acuta intensa con fenomeni neurovegetativi ed ipoacusia improvvisa associata. Non sono una persona incosciente, per un attimo realizzai che risultava essere una visita in ambiente non protetto, con dispositivi insufficienti e con malato in preda a vomito e vertigine... ma il senso di responsabilità e protezione nei confronti della popolazione e degli ammalati prevalse, e nonostante il caos, le strade con pattuglie e ambulanze che andavano e venivano, ci attrezzammo grazie anche all'impegno del caposala e degli infermieri. Siamo andati.

La necessità, l'emergenza e lo stress unirono molto in quel periodo, a mio avviso, tutto il personale sanitario, dagli OSS agli infermieri ai medici, si cercava di aiutarsi reciprocamente ma ad di sopra della mascherina negli occhi di tutti loro leggevi la preoccupazione per se stessi e per le proprie famiglie.

Non avevamo per noi neanche più quei momenti di convivialità ad alleggerire la tensione, il caffè insieme a metà mattinata, pranzare insieme, nulla più, tutto abolito: per un anno, quando avevo la giornata lunga, mangiavo un panino da sola nella mia macchina.

Il telefonino teneva uniti gruppi di noi, ad esempio l'Associazione Donne Medico, nella cui chat ognuna riversava le proprie esperienze, e la cui collega Presidente è stata utilissimo strumento di coesione e soprattutto informazione, inviandoci pubblicazioni e dati stranieri, delibere regionali, link di approfondimenti scientifici; è stato veramente importantissimo, anche per non sentirsi soli nell'affrontare le difficoltà quotidiane ed i dubbi, anche terapeutici, per una malattia di cui non conoscevamo ancora nulla.

Di quel periodo ricordo il silenzio all'esterno, era pesantissimo, soffocante, innaturale; un giorno una paziente mi chiamò spaventatissima per una lisca di pesce che sentiva incastrata in gola, mi supplicò di aiutarla per non farla andare in ospedale. Era

un tardo pomeriggio, prefestivo, mi sono vestita e sono andata ad aprire lo studio, consapevole che sarebbe stata una manovra altamente a rischio contagiosità, sebbene io indossassi il DPI perché la paziente, necessariamente senza mascherina avrebbe tossito ripetutamente mentre estraevo la lisca dal polo inferiore della tonsilla. Tuttavia non potevo tirarmi indietro e in quel tardo pomeriggio ricordo il suono dei miei passi, non c'era nessuno per strada, in lontananza solo suono di un'ambulanza. E' stato davvero angosciante.

In quei primi mesi ricevevo innumerevoli telefonate da parte dei pazienti, a qualsiasi orario, in qualsiasi giorno, non esistevano sabati e domeniche e mi rendevo conto dell'ansia delle persone che chiamavano per qualsiasi cosa, anche non inerente alla mia specializzazione, perché terrorizzati dal pensare di non potere avere accesso ad ospedali e dal pensiero di potersi infettare andando in uno studio medico.

Le modifiche comportamentali evidenti, specie nei primi mesi, sono state un'altra cosa che mi ha colpito tantissimo, e che hanno interessato ogni fascia d'età, anche bambini ed adolescenti che, privati della loro socializzazione scolastica ed extrascolastica, restavano in casa tutto il giorno con adulti che, pur se coscienti ed equilibrati, non sempre riuscivano a nascondere timori ed ansia per il loro futuro. Li ho visti diventare più insicuri, meno vivaci, alcuni più piccoli manifestare disturbi del linguaggio, altri adolescenti essere nervosi, rifiutarsi di uscire quando le restrizioni si erano ormai allentate, essere terrorizzati anche solo per un poco di cerume da togliere.

A fine maggio 2020 fu finalmente possibile farlo, tornare dai miei genitori: quel giorno non scorderò mai di aver visto, entrando in casa loro, mio nipote di dieci anni riflesso in uno specchio dell'ingresso che gridava: "C'è zia!" Dal salone correva verso di me, fermandosi di colpo nel vedermi con la mascherina incerto sul fatto di potermi abbracciare.

In questo primo periodo di pandemia, dunque, da una parte

ho portato un peso enorme per lo stress relativo alla mia attività, per la lontananza dai miei cari, per la preoccupazione di eseguire al meglio tutte le procedure per ridurre al massimo la possibilità di contagio, per non essere un rischio anche per mio marito, per l'ansia ed il timore che sentivo e leggevo negli occhi dei pazienti; dall'altra ho capito quanto la nostra professione sia diversa da tutte le altre, e quanto impegno, dedizione, responsabilità richieda. Chi non svolge questa professione secondo me non può comprendere fino in fondo il carico emotivo che ci siamo portati dentro in questo periodo; non possono capire del tutto lo sforzo che si è fatto per curare il fisico e lo spirito dei pazienti, e nello stesso tempo non farsi vincere da tutte queste emozioni, non andando quindi in "burnout".

Il secondo periodo relativo alla ripresa dei contagi, dopo l'estate 2020, è stato altrettanto psichicamente e fisicamente impegnativo, perché la ripresa dei contagi faceva presagire ulteriori lunghi mesi di incertezza sanitaria ed economica e sembrava di trovarsi in un tunnel senza fine, con giornate lavorative sempre più pesanti anche per uso delle mascherine FFP2 per più di 10 ore al giorno; poi la scienza ha cominciato a darci le prime speranze parlandoci dei vaccini allo studio ed a proposito dei vaccini il giorno in cui la ASL, ad inizio gennaio 2021, mi ha chiamato per la vaccinazione, ho provato un gran sollievo, pensando che finalmente tutto potesse, forse piano piano, finire e si potesse finalmente tornare alla normalità.

Ed è con quello spirito di voglia di riprendermi una vita normale che sono andata a fare il vaccino e che ho intrapreso poi nell'attività quotidiana un'opera di diffusione informazione scientifica mastodontica, lottando per mesi contro la disinformazione e la sfiducia che non riuscivo a capacitarmi fosse possibile ancora in epoca moderna.

Renata Iovine

Ho immesso una goccia nel mare

La mia esperienza lavorativa durante la pandemia da SARS-CoV-2 si è trasformata, nel corso dei mesi, in qualcosa di più, in un contributo con un impatto sociale che un forte impulso mi ha spinto a realizzare, al di là del mio ruolo. Infatti, sin dal primo momento e quasi istintivamente, non solo come medico competente, ma anche come specialista in Igiene e Medicina Preventiva, ho intuito che stavamo andando incontro ad un enorme problema di Salute Pubblica per cui sono intervenuta presso tutte le aziende che seguo organizzando riunioni con i dirigenti e con il personale per emanare subito linee guida al fine di contrastare i possibili contagi, mettendo in atto tutte le barriere che al momento erano di mia conoscenza, istituendo finanche una chat, successivamente risultata utilissima per trasmettere in tempo reale informazioni importanti sull'evoluzione della pandemia. Nella prima fase da marzo 2020, in cui non si avevano tante conoscenze in materia, ho assunto grandi responsabilità nel creare tracciamento dei contatti, isolamenti, addirittura chiudendo uffici e zone intere in cui insistevano aziende da me seguite, facendo leva sulla mia esperienza e grazie alla collaborazione di alcuni dirigenti che hanno seguito le mie indicazioni, lavorando senza sosta via mail e via telefono. Dopo questo incipit ho

continuato in questa direzione andando al di là dello svolgimento ordinario della Sorveglianza Sanitaria cui ho associato l'impegno sociale e morale di monitorare i pazienti affetti da Covid-19, aiutandoli a gestire la malattia nell'ambito familiare, eseguendo frequenti triage telefonici per sostenerli anche da un punto di vista psicologico, disponendo l'esecuzione dei tamponi precocemente a coloro che avevano avuto contatti stretti con persone contagiate scongiurando ulteriori casi di malattia. Dopo negativizzazione, li ho personalmente visitati per verificare le loro condizioni di salute consigliando le indagini strumentali successive per valutarne eventuali danni al fine di supportare così anche la fase post contagio. Questa mia attività ha visto coinvolti anche parenti ed amici, spaesati in un contesto molto più grande di noi a cui ho dato il mio sostegno incondizionato. Il mio è stato e sarà un impegno spontaneo per fare la mia parte in un momento così critico affiancando le Istituzioni preposte. Ho immesso nel mare, come tanti altri, una goccia per contribuire alla causa comune. Naturalmente per motivi di privacy non posso nel citare esempi di aziende e pazienti, ma la più grande soddisfazione per un medico è la riconoscenza degli stessi.

Quanto sopra detto riguarda la prima fase della pandemia. In prosieguo è da evidenziare un altro elemento significativo emerso allorché ho incominciato a visitare i lavoratori che dovevano rientrare in presenza nei posti di lavoro dopo un lungo periodo di smart working. Devo constatare che l'isolamento forzato e la limitazione dei rapporti sociali ha cambiato molto le persone provocando in alcuni casi disturbi psicologici che spaziano dalla paura di contagiarsi all'introversione sopraggiunta da una solitudine indotta. Conseguentemente molte patologie influenzabili dalla mente si sono accentuate e altre di natura psicosomatiche sono sopraggiunte. Anche in questo senso ho lavorato molto per convincerli ad avere un approccio diverso e non passivo nei confronti della vita quotidiana incoraggiandoli anche nelle azioni più semplici che potevano iniziare a svolgere

con il mio avallo per recuperare il benessere psico-fisico. In molti casi sono riuscita ad evocare gli stimoli necessari, tuttavia il problema resta e resterà anche perché sono convinta che alcune modalità lavorative da remoto resteranno per molte figure professionali.

Infatti, sarebbe opportuno regolamentare il lavoro a distanza per i casi in cui è necessario e produttivo. Uno degli effetti negativi, sebbene di minore importanza, è rappresentato dall'aumento significativo di peso causato dalla sedentarietà ... sono tutti diventati cuochi e buone forchette! Se dovessi fare una statistica sommaria direi che mediamente i miei pazienti sono aumentati tra i 5 e i 10 Kg, altri hanno ripreso a fumare, molti hanno visto incrementare il grado di stress nei rapporti familiari probabilmente perché non erano abituati a condividere, a volte, spazi piccoli con i congiunti o scoprendo in altri casi che i rapporti interpersonali non erano così saldi. Insomma, uno spaccato sociale molto variegato e complesso con cui in futuro dovremo fare i conti.

Dulcis in fundo i no-vax per completare l'arco temporale di questo periodo di vita "sospeso" e determinante per il genere umano. Questi casi sono di difficile gestione in cui il potere persuasivo che il medico esercita su tali pazienti non è così efficace. Infatti, nonostante mi sia dilungata in spiegazioni approfondite, sono riuscita a convincerne ancora pochi. È questa la parte peggiore di questo excursus difficile ma importante per la mia vita lavorativa in cui mi sono spesa tantissimo. Infine, senza dubbio alcuno, posso annoverare nell'ambito della mia vita privata e professionale di aver vissuto un periodo storico che rimarrà per sempre indelebile come esperienza formativa!

Flavia Fumo



Covid-19 online
8 marzo 2020
#iorestoacasa #andràtuttobene

Fu l'inizio della consapevole certezza che qualcosa era entrato nella vita quotidiana e sarebbe rimasto per lungo tempo. La Festa della donna era un giorno gioioso di celebrazione tra telefonate, messaggi e una possibile cena con le amiche. Quel giorno fu triste ...

La sospensione totale dell'attività di studio libero professionale di psicoterapia, dovute alla prima Ordinanza Ministeriale estremamente restrittiva, provocò aggravamenti di alcuni pazienti con tendenze paranoiche, fobiche ed ossessive. La 'grande paura' coinvolse tutti, senza discriminazione. Le notizie arrivarono confuse fin quando ammisero che del Covid19 si conosceva ben poco. E ben poco si sapeva sul luogo d'origine della pandemia, di quello che stava accadendo, di quando si sarebbe risolta la situazione, di come e quali sarebbero state le misure di contenimento. Poi la mascherina, l'igiene delle mani, il distanziamento, il confinamento ripetuto più volte nel giro di 16 mesi. Dimensione surreale di vita ordinaria. Incubo iniziato che tarda a finire. "Collaborare con l'inevitabile" di Roberto Assagioli, la possibilità per rimanere attivi, consapevoli, realistici.

Inevitabile fu il cambiamento del setting terapeutico che si arricchì della modalità on-line a mezzo piattaforma od a mezzo

WhatsApp in video-chiamata.

A fine ottobre 2020 il confronto con il mio primo paziente contagiato. Pina, una giovane di 33 anni che seguivo già da qualche anno in presenza, da aprile in video-chiamata.

“Dottoressa sono positiva al Covid, ieri ho avuto il risultato del tampone!” Pina parla con voce spezzata dalla triste notizia.

“... pensavo fosse un raffreddore, con qualche decimo di febbre; poi un collega di lavoro è risultato positivo e lo ha comunicato. Sono andata spesso in macchina con lui. Nonostante la mascherina ...” La pausa di silenzio esprime tutto il dispiacere dell’involontario contagio. Pina è stanca, dimessa, è confinata nella sua stanza dove mangia, dorme ed impiega il tempo con i Social. Esce solo per utilizzare il bagno, disinfettato più volte al giorno per i familiari conviventi. Di lì a poco risulterà positiva anche la madre; mentre il padre e la sorella più piccola saranno negativi. Sta seguendo le cure con precisione ed attenzione. Resterà confinata per 15 giorni almeno, fin quando il doppio tampone non risulterà negativo.

A distanza di breve tempo, Giulia rende noto con messaggio su WhatsApp il suo stato di positività e chiede l’incontro in videochiamata. Giulia ha 25 anni, soffre di attacchi di panico e la sua condizione di fondo non l’aiuta di certo a tollerare l’ansia generata dal contagio. Convive da poco con il compagno. Dopo circa 4 anni di frequentazione avevano deciso di iniziare la convivenza creando, con le loro modeste possibilità, un ‘nido d’amore’ semplice ma accogliente.

In videochiamata è nel soggiorno, che è divenuta la sua dimora. Lì mangia, dorme, ed è assistita dal compagno che si occupa di cucinare la spesa fatta dai familiari non conviventi. Niente abbracci o altro per non contagiarlo. Ha paura, spesso ripete che sente un dolore alle spalle, poi in petto, ma non sa distinguere se è ansia o altro. E’ preoccupata di vedere il tutto morire nella caducità e finitezza del dramma della vita. Così presto! E’ nervosa, agitata. Ha mal di gola, la voce rauca e spezzata. Accalorata, nonostante

sia novembre; si siede e si alza da un posto ad un altro: divano, sedia, poi sedia divano. Pensa... pensa di quei pensieri che non sono gradevoli per una 25enne. Espressione dell'angoscia di morte acuitizzata che condivide piangendo. Trascorsi i 60 minuti di conforto e rassicurazione riesco appena a comunicarle forza e coraggio, andrà tutto bene!

Dopo una settimana Giulia è più tranquilla, i sintomi sono diminuiti, non ha avuto aggravamenti ed è in attesa del tampone di controllo che risulterà negativo.

“Buongiorno Peppe, ci sei?”

“Sì, ci sono!”

“Ok, apro il collegamento”

“Ciao Peppe, come va?”

“Buongiorno Dottoressa, no non va bene. Papà, in settimana scorsa è tornato da lavoro con febbre e difficoltà a respirare. Abbiamo fatto il tampone, siamo positivi, tranne mamma!”

Chi parla è Peppe, 23 anni, che circa 5 mesi prima aveva iniziato un percorso terapeutico per motivi di dipendenza dai giochi digitali sul cellulare. Data la giovane età e la data d'inizio, gli incontri sono stati svolti interamente su piattaforma. Peppe frequenta l'Università, è all'ultimo anno sia di corso che di esami. Nonostante la dipendenza, fonte di preoccupazione ed ansia, gli incontri precedenti erano caratterizzati da quella gioia di vivere giusta di quell'età. A febbraio 2021 si tinsero di quell'ansia-angoscia particolare, conosciuta da me in relazione al clima sociale che il Covid ci ha dispensato. Peppe descrive l'inizio di un incubo che si protrarrà per circa un mese.

“... mia sorella ed io abbiamo qualche decimo di febbre, mal

di gola con tosse, stanchezza.. Stamattina abbiamo preso il caffè, ci dicevamo che sapevamo che era caffè, ma per il gusto poteva essere qualsiasi altra cosa. Stiamo facendo i turni vicino a papà per non far contagiare mamma. Ella riposa sul divano del soggiorno, lontano da tutti noi. Isolati e distanziati in famiglia, non è una bella sensazione per noi che quotidianamente ci aiutiamo. Sono dispiaciuto per mamma perché non la posso aiutare, come di solito faccio e preoccupato per papà perché ha avuto la febbre alta e difficoltà respiratorie.”

E’ molto angosciato, agitato, ed il morale a terra!

“La sensazione spiacevole peggiore è quella della possibilità di aver contagiato la mia ragazza e gli amici che avevo visto prima che accadesse tutto ciò. Appena ho ricevuto il referto del tampone ho avvisato tutti in modo che potessero provvedere anche loro. Non conosco ancora i risultati. Sono contento per i nonni che non vediamo da mesi...”

Mentre narro, risuona la voce di Peppe come se vestissi ancora gli auricolari delle cuffiette, facendomi rivivere quelle emozioni difficili appartenenti al sovvertimento di equilibri famigliari fino ad allora stabili, ordinari. Testimonio la discontinuità provocata dal contagio collettivo familiare, e dell’apertura di uno scenario quotidiano che molto ha a che fare con la stretta sopravvivenza fisica a prescindere dalle possibilità materiali e sociali. Testimonio l’impotenza esperita e condivisa dallo stesso paziente - Peppe e da me medico inerme rispetto a quanto stava accadendo: il malato che assiste un altro malato che sta peggio; la preoccupazione perché non si ammali un caro familiare; la tristezza di non poter proseguire con il progetto di studio; l’ansia per l’irreparabile e la piena consapevolezza che qualsiasi cosa fosse accaduta, non si sarebbe potuto far nulla per non farla accadere. L’ascolto. Unico strumento umano di sostegno e contenimento per non finire nella resa, nell’avvilimento, nella immobilità dell’impotenza stessa. Reciproche.

In ultimo, l’inquietudine che investe il clima casalingo ormai

quasi completamente assediato dai sintomi più o meno gravi e dalle continue procedure di disinfezione, distanziamento, isolamento. La casa non più luogo di intimità e sicurezza.

“Peppe come va?”

E' il secondo incontro, una settimana dopo, circa 13° giorno di Covid in famiglia.

“Leggermente meglio... Mia sorella ed io non abbiamo più tosse, ci sentiamo molto stanchi, come se i muscoli avessero fatto un grosso sforzo. Anche papà meglio, se non fosse per un singhiozzo incontrollabile. Ansiogeno per lui e per noi che continuiamo ad assisterlo: ci alterniamo tra me e mia sorella perché la notte non è serena. Mamma è stanchissima dato che non pranziamo e ceniamo insieme, ma ognuno nella sua stanza per evitare... Farà il secondo tampone tra qualche giorno. Una buona notizia: la mia fidanzata e gli amici sono negativi. Memo male perché il solo pensiero di averla/li contagiati mi avrebbe fatto stare moralmente male!”

Peppe parla speditamente. La tensione e l'atmosfera surreale non sono ancora rientrate ai livelli di normalità.

Ci sarebbe voluta un'altra settimana perché gradualmente le condizioni fisiche migliorassero. La mamma di Peppe risultò positiva asintomatica. Questo riscontro, paradossalmente, riordinò in modo logistico gli assetti familiari in quanto ella poté ritornare a dormire con il marito, poterono pranzare e cenare insieme.

Gli incontri successivi furono dedicati alla rielaborazione emotiva dell'evento. Da 'bravo giovane d'oggi' Peppe non aveva creduto che la situazione fosse così particolare e difficilmente sostenibile. Avevamo già parlato del primo lockdown che aveva rispettato ma vissuto con incredulità e superficialità. Alla luce

di questa nuova esperienza il senso di responsabilità verso sé e l'altro è aumentato in modo che durante la successiva chiusura rispettò le regole dell'Ordinanza.

Pina, Giulia, Peppe sono nomi di fantasia, ma sono persone alle quali sono grata per la fiducia che mi hanno conferito nella condivisione di un periodo così difficile della loro esistenza. Attualmente stanno bene nel fisico e migliorati nelle problematiche di pertinenza psichica. Sono vaccinati come da protocollo.

E' stata e lo è ancora un'esperienza che mi ha provata, umanamente e professionalmente.

Il cambiamento del setting avvenuto ad aprile 2020 durante il primo lockdown, si è rivelato poi uno strumento di vicinanza per i pazienti in cura ammalati dal virus. La flessibilità della relazione terapeutica relativa alle esigenze del paziente ed al momento storico, sociale, mi ha donato la possibilità di seguirli con premura ed attenzione.

Ho vissuto e contenuto con loro l'angoscia, l'ansia, il 'tempo sospeso' sensazione particolare di quando il divenire del tempo si ferma. Ho temuto che la discontinuità, tra il prima ed il dopo, fosse foriera di ulteriori aggravamenti sul piano psichico ed esistenziale; e che tra il prima ed il dopo emergessero elementi psichici depressivi offuscanti la speranza della guarigione.

Umanamente ho temuto di piangerli... E' andato tutto per il Bene!

Valentina Mottola

*“Non siamo diventati ciechi, secondo me lo siamo.
Ciechi che, pur vedendo, non vedono”*

Jose Saramago, Cecità

Prigioni: Racconto a due voci

“... In un tempo e in un luogo non precisati, all'improvviso l'intera popolazione diventa cieca per un'inspiegabile epidemia. Chi è colpito da questo male si trova come avvolto da una nube lattiginosa e non ci vede più. Le reazioni psicologiche degli anonimi protagonisti sono devastanti, con un'esplosione di terrore e di violenza e gli effetti di questa misteriosa patologia sulla convivenza sociale risulteranno drammatici. I primi colpiti dal male vengono infatti rinchiusi in un ex manicomio per la paura del contagio e l'insensibilità altrui, e qui si manifesta tutto l'orrore di cui l'uomo sa essere capace. Nel suo racconto fantastico Saramago disegna la grande metafora di un'umanità bestiale e feroce, incapace di vedere e distinguere le cose su una base di razionalità, artefice di abbruttimento, violenza, degradazione...”
(dal sito IBS [Internet Bookshop Italia S.r.l.] descrizione di Cecità di Jose Saramago, Feltrinelli, Milano, 2013)

Venerdì 6 marzo. Sono le nove, Bianca ha appena varcato con l'auto il primo cancello salutando con un gesto della mano la guardia giurata nella garitta; sta seduta con un'espressione seria, di solito si trattiene fuori mentre fuma e chiacchiera. Saluta e chiede “Medico?”. Bianca parcheggia nel grande piazzale. Porta con sé in questo mondo chiuso da mura e filo spinato, tanti interrogativi timori e dubbi. Sembra che le poche certezze che si hanno fuori

da questo luogo qui non abbiano veridicità. Stringe in mano un oggetto che in questi giorni ha saputo chiamarsi dispositivo e che, al contrario dei suoi colleghi con specializzazioni diverse, ha indossato solo molti, molti anni fa, quando studentessa tirocinante, assisteva a qualche intervento chirurgico in sala operatoria. È preoccupata. All'ingresso le formalità burocratiche di routine sono rigidamente applicate; tuttavia i gesti e le prassi che dovrebbero arginare un'epidemia non sono stati ancora accolti e praticati. Sente che sta entrando in un posto che potrebbe essere una polveriera dove se scoppiasse l'epidemia tutti avrebbero poche speranze di essere risparmiati. Varca il primo ingresso dove le viene richiesto il documento e il reparto verso cui è diretta. Nessuno indossa la mascherina. Continua a stringerla tra le mani, non ha ancora il coraggio di indossarla. Secondo ingresso: il controllo viene effettuato in uno stanzino molto stretto, dove un addetto consegna le chiavi delle cassette in cui si depositano le borse e gli effetti personali. Anche qui nessuno indossa la mascherina o qualsivoglia Dispositivo di Protezione Individuale (DPI); inoltre non si rispetta il distanziamento. Attraversa il metal detector e percorre il corridoio e il cortile, entra nel padiglione che dà accesso al primo reparto dove è diretta. Le visite mediche si svolgono in stanze piccole e strette, spesso l'infermeria di reparto, che per la consulenza vengono adibite ad ambulatorio. Finalmente indossa la mascherina. Il personale intorno a lei si comporta come se nel mondo "fuori" stesse succedendo qualcosa che non riguarda il mondo "dentro". Bianca si giustifica con un detenuto in consultazione dicendogli che se indossa la mascherina in sua presenza, non è perché teme che lui le possa trasmettere qualcosa, ma è per proteggere lui da un'eventuale infezione di cui lei, come chiunque viene da fuori, potrebbe essere malauguratamente portatrice. Egli comprende e la asseconda chiedendosi anche perché "lì dentro" tutti si comportino in quel modo. Finite le consultazioni, esce dal carcere e torna presso l'ambulatorio dove lavora abitualmente.

Incontra le sue colleghe con le quali condivide non solo il lavoro di tutti i giorni ma anche la turnazione delle consulenze nella casa circondariale. I loro sguardi sono persi, come quelli di tutti in questi giorni. Nell'aria si aggira lo spettro della pandemia; forse l'ultima volta di cui ne hanno sentito parlare è stata verso gli ultimi anni dell'università durante la preparazione dell'esame di Igiene e Medicina Preventiva. Già nei giorni precedenti venivano lanciati allarmi per il fatto che la categoria di lavoratori colpita dall'epidemia in maniera più massiccia e concentrata era quella del personale sanitario. Sulle riviste internazionali alcuni autori dimostravano che il virus veniva trasmesso agli operatori sanitari anche da casi pauci-sintomatici o del tutto asintomatici e che le misure di protezione, come i DPI, che avrebbero dovuto garantire la sicurezza continuavano a essere insufficienti. Le dottoresse Bianca, Rossa e Verde sentivano che le istituzioni che avrebbero dovuto proteggere loro e tutte le categorie di lavoratori operanti nell'ambiente sanitario tendevano a minimizzare il problema. Lo stato d'animo che avevano nei giorni precedenti il decreto del 9 marzo 2020, nessuna di loro potrà mai dimenticarlo. Erano quelli i giorni in cui stava per essere proclamato lo stato di pandemia; si sentivano tutti vulnerabili e in pericolo e si attenevano il più possibile alle istruzioni che gli infettivologi e gli epidemiologi suggerivano. Bianca si chiedeva perché "li" si sentissero così inviolabili: l'istituzione totale inscena una dinamica relazionale che genera un blocco nella reciprocità dello scambio con l'esterno costringendo operatori e utenti tutti a mettere da parte l'empatia, il senso di solidarietà, la compassione. La dimensione esistenziale di un'istituzione come quella carceraria innalza una barriera tra l'internato e il mondo sociale esterno. La separazione che crea non riguarda solo le persone che ivi sono detenute ma anche le persone che vi lavorano. Tutti sono spinti in una deriva che, se non arrestata in tempo, annulla il requisito umano che ci è stato offerto in dotazione dalla natura e che sicuramente ha dettato, almeno in parte, la scelta della professione sanitaria. Nei giorni



successivi, quando fu proclamato lo stato di pandemia, Bianca constatò che le prassi cominciavano a cambiare: distanziamento, uso dei dispositivi di sicurezza, riorganizzazione degli spazi. A conferma del fatto che quando la spinta del fuori è forte e reale, l'osmosi avviene e l'organizzazione rigida, cieca e sorda si sgretola almeno un poco. Forse, pensava, la condizione pandemica poteva favorire la condivisione che l'umanità da tempo stava abbandonando.

Venerdì 28 febbraio. Rossa aveva subito un intervento di autotrapianto articolare e quando è scattato il lockdown era in convalescenza. Non era autonoma nella deambulazione e dipendeva dal buon cuore di qualche amico e familiare che veniva a prendersi cura di lei. Aveva sottovalutato l'intervento: i colleghi ortopedici tendono a normalizzare e ridurre i tempi di recupero, e lei aveva mantenuto una serie di impegni personali e professionali. Su tutti incombeva il carcere: una prigione nella mente oltre che un detentivo luogo fisico. Con le sue due colleghe condivideva il vissuto di condanna; prestavano la loro professionalità in attività ambulatoriali nella casa circondariale di Fantagiustizia assumendosi tutti i rischi di un lavoro complesso privo di continuità e di collegamento in rete, in condizioni generalmente promiscue e con nessuna garanzia di sicurezza, tanto igienico-sanitaria quanto fisica. Era ancora vivido in lei il ricordo scandalo di un episodio in cui alla sua richiesta di un bicchiere d'acqua in uno dei reparti, per risparmiarle il lungo cammino nei desolati corridoi per raggiungere lo "spaccio", le fu offerto un contenitore per le urine, imbustato, con la precisazione che quella era la prassi e che era pulito! Erano questi i motivi della solidarietà tra le colleghe, che provavano a proteggersi l'un l'altra senza mai sottrarsi ai loro turni, anche quando non erano nelle migliori condizioni per effettuarli. Ma ora Rossa non poteva ottemperare al compito. Le era stato categoricamente vietato di sollecitare le articolazioni, di salire e scendere le scale e di camminare per più di 15 minuti continuativi. Inoltre la condizione chirurgica appena

superata, nella situazione pandemica, faceva di lei un soggetto fragile per cui fu messa a riposo. Erano, per Rossa, momenti di profonda angoscia. Era quotidianamente in collegamento telefonico con le colleghe in servizio e cercava di dare il suo contributo ipotizzando soluzioni e formulando domande ai vari interlocutori istituzionali, domande che restavano puntualmente senza risposta. Era preda di sentimenti di frustrazione e impotenza, sentiva tutto il senso di responsabilità dell'essere un medico e lo smarrimento dell'essere un paziente fragile. Cercava di barcamenarsi tra queste due condizioni senza successo. L'atmosfera che le circondava era chiaramente persecutoria, una realtà minacciosa acuiva la paranoia istituzionale, e lei in particolare si sentiva perennemente colpevole per non essere al fianco delle sue due colleghe. Anche i rapporti tra di loro diventavano sempre più improntati alla diffidenza, la perdita di quell'Humanità riguardava ora anche loro e veniva meno la solidarietà che aveva caratterizzato il piccolo gruppo di lavoro. Ben presto Rossa rimase isolata da tutti i suoi cari, come il resto del mondo; senza nessun punto di riferimento. Ma il suo essere medico prevalse sul suo essere paziente. Iniziò a contattare tutti i pazienti del servizio e a lavorare da casa, sperando che la situazione simmetrica in cui la pandemia aveva messo tutti, le consentisse comunque di esercitare quel minimo sostegno basilare di ogni rapporto medico-paziente, mettendo da parte le preoccupazioni per sé stessa e per i suoi affetti più cari. Non è ancora possibile descrivere il sentimento di essere in mezzo alla tempesta e dover comunque navigare per non naufragare, portando in salvo quanti più esseri umani possibile: è questo che i medici hanno provato a fare. Nello specifico, poi, tutti hanno vissuto l'esperienza di essere carcerati. La casa circondariale ben si prestava a essere oggetto di proiezioni delle angosce persecutorie, la realtà già poco rassicurante aveva assunto dimensioni minacciose, e la pulsione di morte continuamente slegava la forza del e nel lavoro di gruppo. Erano monadi e forse tutta la società civile lo

era e ancora lo è. Tutti protagonisti, implicati e compromessi in un copione che costringe a una dinamica relazionale indice di sofferenza. E' il disagio che si avverte quando, isolati dal mondo esterno, si è agiti attraverso il controllo operato “dall’alto” di un’organizzazione iper-formalizzata e burocratizzata. Solo il senso di responsabilità e la professionalità hanno permesso agli operatori sanitari di “resistere” e di non sottrarsi mai ai propri compiti, provando a sostenersi, seppure pagando prezzi altissimi.

Venerdì 04 dicembre. Verde ha contratto il Covid, i suoi contatti interpersonali sono stati solo sul posto di lavoro.

Vogliamo concludere questo “racconto di fantasia”, così come l’abbiamo iniziato, con una citazione: questa volta giornalistica e non letteraria a dimostrazione della risonanza mediatica di una questione ancora tutta da discutere.

“Uno degli effetti meno visibili e a lungo termine della pandemia è stata la sofferenza psichica dei medici e infermieri che hanno dovuto affrontare turni estenuanti nelle corsie degli ospedali?” (l’Essenziale gennaio 2021)”, aggiungeremmo: senza riconoscimento alcuno.

Fulvia Grimaldi e Giulia Sagliocco

Oltre la Pandemia

Estate 2021. È trascorso un anno e più dall'inizio della pandemia e, nonostante i chiari ed inequivocabili segnali di normalizzazione, dovuta soprattutto alla diffusione dei vaccini, la pandemia che stiamo vivendo rappresenta, ancora, una seria minaccia oltre che per la nostra salute, soprattutto per il nostro equilibrio mentale!

La nostra società e la cultura da cui essa è permeata hanno alimentato, da tempo, il mito dell'efficienza e dell'eterna giovinezza, mentre l'attuale pandemia ci ricorda ogni giorno la nostra "finitezza", cioè che siamo creature mortali! Le restrizioni, l'isolamento e il distanziamento, a cui siamo stati costretti, hanno generato ansia e depressione. Ci ha pervaso, ogni tanto, un senso di svuotamento e una totale mancanza di prospettive future!

La condizione esistenziale che abbiamo vissuto è stata, quindi, caratterizzata da uno stato d'animo contrassegnato da una profonda incertezza per il futuro, da un atteggiamento rinunciatario delle persone, da una perenne attesa del tampone, del vaccino, della terapia più idonea, da una insofferenza nei confronti delle limitazioni, sfociata a volte persino in aggressività!!!

L'OMS ha dato un nome a questa forma di disagio; si tratta di: "Logoramento da Pandemia - Pandemic fatigue -". Riconosce

3 cause specifiche: 1) la paura di contagiarsi; 2) la frustrazione conseguente alle limitazioni protratte nel tempo; 3) l'obbligo di ridisegnare la propria vita in ambito personale, familiare e professionale.

La quarantena ha determinato la sospensione delle coordinate spazio temporali, generando, pertanto, uno degli stress più difficili da tollerare, in quanto espressione di un processo di cui ignoravamo il termine. Ci siamo trovati, allora, come gli antichi Greci, a scoprire un altro volto del Tempo, il – Kronos -, il Tempo vissuto, o meglio, - il Tempo del Momento Opportuno -. Ma opportuno per cosa? Per rivalutare gli spazi e i tempi della nostra vita!!!

E così abbiamo piano piano imparato a gestire il nostro tempo, prima allontanando i pensieri disfunzionali, irrazionali, osservandoli con distacco, poi concentrando le nostre energie sulle cose da fare per non pensare che è tutto finito, non ce la farò mai, non ne usciremo mai ...

Ci siamo, allora, dedicati ad attività che ci hanno ridato la sensazione di poter riprendere in mano la nostra vita e, tra alti e bassi, tornare, così, ai ritmi di vita – normale -, anche se ancora limitati negli spostamenti!

Personalmente, essendo Medico ed Arteterapeuta, ho cercato di dar voce, in un progetto online denominato: “ LIFE, ovvero la vita al tempo del Coronavirus”, alle emozioni e agli stati d'animo vissuti durante il lock down. Il progetto, articolato in 3 incontri più 1 conclusivo, rispettivamente denominati .1) STAY; 2) LOVE; 3) PLAY; 4) CONCLUSIONE, ha avuto l'intento di far riflettere sui legami, la creatività, la progettualità nati nei giorni del più duro isolamento! Passo ad illustrarne brevemente i contenuti.

“STAY”. Lo stare. Dove? Nella nostra casa quale luogo privilegiato che può soddisfare pienamente il nostro bisogno di sicurezza, di protezione, di realizzazione sociale. Ogni casa è un contenitore, un'evidente metafora dell'Io, un'immagine interiore

con tutte le sue apparenti contraddizioni: identità, radicamento, estraneazione, alienazione, luogo dell'accoglienza o luogo della sopraffazione! La casa rappresenta sempre l'esperienza di un – centro vitale –, un nucleo di stabilità e di libertà, dove si può essere pienamente se stessi. Ma – STARE – nello spazio della nostra casa ha significato, anche, - RIMANERE –, cioè stare per – relazionarsi -. E' stato, insomma, il tempo di rimanere saldi, fedeli gli uni accanto agli altri con l'ascolto, per spostare l'asse della nostra attenzione da noi agli altri, nella routine, con le sue responsabilità, gli impegni, la fedeltà ad una normalità che non può neanche essere raccontata tanto si è rivelata ordinaria e semplice; con il dolore condiviso, in una parola con l'amore!

E proprio gli affetti sono stati il tema del 2 incontro: “LOVE”, espressi simbolicamente dal CUORE, crocevia di tutte le nostre emozioni, dove s'incontrano il dolore più profondo, quanti morti, quanti lutti non elaborati, quanta solitudine; e la gioia più incontenibile di persone che uscite indenni dal tunnel del contagio hanno potuto riabbracciare i propri cari!

Il 3 incontro” PLAY” ha preso in considerazione le nostre capacità progettuali riorientate nonostante le restrizioni, a partire dalla riflessione sulle nostre priorità più autentiche. E per ripristinare il rapporto con Kronos, ecco la creatività, l'immaginazione e la creazione artistica, quale risposta all'angoscia, derivante dalla percezione della nostra fragilità e dei nostri limiti.

Due importanti discipline, l'Arteterapia e la Fotografia Terapeutica, entrambe supportate da preziose informazioni di carattere scientifico e psicologico, hanno concorso alla realizzazione del progetto. Entrambe utilizzano le immagini per mediare il rapporto tra la persona e il terapeuta facilitatore e giungere così a svelare l'origine del trauma, rileggere gli accadimenti in termini di relazioni personali, mettere a nudo le emozioni!

Il Progetto LIFE è stato realizzato anche se con un numero ristretto di partecipanti.

CONCLUSIONE. Tutti siamo stati consapevoli delle difficoltà affrontate come della speranza sempre coltivata, anche nei giorni più bui. Ma solo il sognatore e il bambino possono scavalcare il tempo. I versi di Shakespeare dalla “Tempesta”: - Noi siamo della stessa sostanza con cui sono fatti i sogni e la nostra breve vita è circondata da un sonno- Ci ammoniscono, ma, allo stesso tempo ci rincuorano che la Finitezza della nostra esistenza potrà essere sempre trascesa dalla Fantasia, dalla Creatività, dal Sogno!!!

Annamaria Dente

Poi il virus cominciato a farsi conoscere un po' meglio e così è stato chiaro che nessuno è immune, purtroppo nemmeno i bambini, come stiamo vedendo ora.

Madre e figli infettati dal virus in isolamento a fare i conti con una dimensione fatta di solitudine, di relazioni a distanza e di interrogativi sul decorso della malattia, la percezione del pericolo sempre più forte e la preoccupazione di poter peggiorare una presenza costante.

La paura è contagiosa più della malattia...non deve prendere il sopravvento!

Covid a casa Russo

Mai nella mia vita avrei pensato di vivere una situazione del genere. In quanto donna, credevo di essere esonerata dalla guerra, eppure mi sono ritrovata in trincea a combattere, per di più, contro un nemico invisibile!

Questo era il pensiero che mi tormentava mentre mi trovavo da sola a pensare... mentre guidavo per le strade deserte che percorrevo da casa mia fino all'ospedale dove lavoro durante il primo lockdown. E non sapevo cos'altro mi sarebbe successo ...

Ho vissuto lo scoppio della pandemia con estrema preoccupazione, non solo per il pericolo di infettarmi dai pazienti che visitavo e che, spesso, non avevano neanche capito cosa fosse un virus, figuriamoci una pandemia e che affrontavano il lockdown con estrema leggerezza, ma anche per la paura di infettare a mia volta i familiari. E' doveroso a questo punto parlare un po' di me e della mia situazione familiare: sono vedova da sette anni e ho affrontato la morte di mio marito, giovanissimo, insieme a due bambini che, all'epoca, avevano sette e quattro anni rispettivamente. Per questo motivo mi tormentava l'idea di lasciare soli i miei figli ma, soprattutto, di rivivere tutti la morte, specie se si fosse trattato di uno di loro due. Il mio incubo peggiore, infatti, era che uno dei miei figli vedesse morire l'altro e

non avrebbero potuto affrontare la vita insieme. Per non parlare dei miei genitori ultraottantenni, completamente soli, che non sapevano neanche da dove iniziare a proteggersi. Mio padre, che è affetto da demenza aterosclerotica, a tutt'oggi non sempre ha ricordi del virus, figuriamoci se allora era in grado di proteggersi! Mia madre, al contrario, era perfettamente consapevole dei rischi e cercava, disperatamente, di arginare mio padre che continuava ad uscire di casa semplicemente per comprare il pane! Oggi, mi diverto se penso a quando mi arrovellavo per spiegare la pandemia a mio padre e ci rido anche un po', ma se ricordo mia mamma che mi telefona e mi dice che era meglio l'ultima guerra mondiale perché almeno si stava tutti insieme, le risate mi si fermano in gola e comprendo cosa è realmente la solitudine per gli anziani. Quando finalmente il mio papà ha capito qualcosa, ci ha messo più di un mese dall'inizio della pandemia, non faceva che telefonarmi e dirmi di stare attenta, e solo questo mi mancava ad alimentare le mie paure: un genitore ansioso!

Non voglio neanche pensare a mio fratello che vive con la famiglia a Milano da almeno venti anni e che erano proprio nella zona rossa, anzi, super rossa come era all'inizio della pandemia. Gli facevamo tante videochiamate e non finivo che ripetergli tutto quello che stavo imparando in ospedale per proteggerci, ma solo dopo aver visto che stavano tutti bene e che i miei nipotini erano contenti di non andare a scuola e di stare sempre a casa. Come del resto anche i miei figli che, all'inizio, vivevano la didattica a distanza con entusiasmo, tra improbabili attacchi hacker di compagni più scaltri e tecniche per suggerirsi durante le interrogazioni!

Tutti i miei pensieri catastrofici, sicuramente alimentati dalle vicende cui assisto quotidianamente nell'esercizio della mia professione che coinvolgono i pazienti e le loro famiglie, mi hanno portato a prendere tutte le precauzioni possibili in ospedale, forse eccessive per il tipo di rischio che correvamo nel mio reparto. E, quando hanno chiuso tutte le attività ospedaliere,

tranne quelle dei reparti oncoematologici, non ho affatto gioito.. come avrei desiderato essere costretta allo smart working! Come invidiavo chi si lamentava di dover stare forzatamente chiuso in casa davanti al computer! A me, invece, questa fortuna non era toccata... dovevo andare in trincea tutti i giorni. E, come se ciò non bastasse, anche disarmata: non c'è una cura contro questo maledetto virus... anche se tutta la comunità scientifica mondiale si stava impegnando al massimo. L'unica cosa certa e, vi assicuro che in questo mi sono impegnata al massimo delle mie forze, era la prevenzione. Per questo mi bardavo come se stessi entrando in una terapia intensiva, indossavo addirittura due paia di guanti, due mascherine, la visiera e la tuta, mi lavavo continuamente le mani, disinfettavo in modo maniacale la scrivania ogni volta che entrava un paziente con il quale, diversamente dalla mia consuetudine, parlavo il meno possibile! Credo che i miei colleghi abbiano anche riso di me, ma poco mi importava: la cosa fondamentale era non infettarsi e non portare il virus a casa. Quando tornavo, ormai esausta soprattutto psicologicamente, entravo senza salutare, dicevo solo: "Non mi toccate!" e correvo a fare una doccia bollente e mi ungevo di alcool. Credo che neanche più un microbo alloggiasse sulla mia cute in quel periodo, credo fossi addirittura asettica con tutto quel disinfettante!

Invece, inaspettatamente, il virus è arrivato a casa mia! E nel modo più improbabile, quando a settembre 2020 le scuole sono riprese e tutti hanno incominciato di nuovo ad uscire e cercare di condurre una vita un po' più normale, senza quelle attenzioni che adesso ci sembrano assurde e stancanti, come disinfettare la spesa o entrare in casa senza scarpe, ma che, invece, hanno un fondamento.

Dopo poche settimane dall'inizio dell'attività scolastica, mio figlio minore ha iniziato ad avere sensazioni che descriverei come "mancanza di respiro, senso di oppressione e dolore al petto fino all'addome". Poi è arrivata la febbre a 38°C. Così, d'accordo con il mio medico curante, che è anche mio cugino, abbiamo

iniziato la medesima cura che si attuava contro il COVID, ossia cortisone ed antibiotico e, in modo quasi scaramantico, ho portato mio figlio a fare un tampone nasofaringeo appena la temperatura si è stabilizzata ed era un po' più in forze, cioè a circa una settimana dall'inizio della sintomatologia. Certo ero insospettita dalla sintomatologia bronchitica, soprattutto perché mio figlio raramente se ne ammala (in genere è colpito molto più fortemente dai virus con tropismo gastrointestinale), ma tutti mi rassicuravano, tranne mio cugino che ... Non volevo neanche pensare che qualcuno di noi potesse infettarsi, perciò mia figlia ed io l'abbiamo lasciato a casa da solo nel letto, per trovarlo poi in lacrime ad accusarci ed affermare che solo lo zio di Milano, che era stato a telefono tutto il tempo a tenergli compagnia, comprendeva la gravità della sua situazione, che lui aveva preso il Covid e noi non gli credevamo...

Così, la sera del suo compleanno, il giorno prima della cresima della sorella, dopo aver chiacchierato con i miei parenti che vivono negli Stati Uniti d'America in videochiamata, che salutavano il nipote influenzato e che compiva 13 anni, il quale era andato a dormire perché si sentiva stanco (!) e non li aveva salutati, è arrivato un messaggio sul mio cellulare. Era mio cugino che mi avvisava che il risultato del tampone era positivo!

I miei cugini americani sono stati i primi ad essere informati, anche dall'altra parte del globo: "Certainly he will never forget his 13th birthday!" Io neppure... ho subito pensato! "Che facciamo?" abbiamo esclamato io e mia figlia. "Forse è meglio non svegliarlo, altrimenti si preoccupa" diceva mia figlia, ma alla fine abbiamo ceduto e l'abbiamo svegliato. Forse non ha capito molto al momento perché era così assonnato, ma come spiegarli che al mattino successivo si sarebbe dovuto chiudere in camera e non starci vicino? Mia figlia ed io abbiamo iniziato a tramare a sua insaputa!

E' iniziata in questo modo la nostra vita in casa in isolamento, con un ospite invisibile e non gradito: il virus! Abbiamo cercato



di isolare mio figlio nella sua stanza, costringendolo a disinfettare tutto quello che toccava, ma ormai non aveva proprio senso, visto che non avevamo preso alcuna precauzione anzi, aveva dormito con me alitando addosso e stringendomi e aveva guardato la televisione sul letto insieme alla sorella maggiore. Aveva ragione a lamentarsi: “Mi trattate come un appestato!” Diceva singhiozzando, mentre si aggirava per casa con l’alcool in mano, i guanti e con noi che ci mettevamo la mascherina appena lo vedevamo. Era davvero una scena comica: appena si stava riprendendo, mio figlio doveva chiudersi in camera, non parlarci e non toccare nulla.

Mia figlia si lamentava che lui non fosse abbastanza attento a non infettarci, diceva che, anzi, le sue distrazioni erano di proposito perché era il solito dispettoso senza remore. Lui beveva e lasciava bicchieri ovunque, pieni di Covid sicuramente e cercava conforto nel gattino che avevamo appena adottato, abbracciandolo e baciandolo e accarezzandolo. La povera bestiola di certo albergava sulla sua pelliccia quantità enormi di virus e, per fortuna i gatti non si ammalano, altrimenti di certo sarebbe caduto vittima inconsapevole del Covid.

Cercavamo di ricostruire tutti i movimenti di mio figlio e non passare dove era stato lui, non toccare quello che aveva toccato lui. Insomma, erano scene degne di una commedia di Scarpetta, anzi di Eduardo! Persino il “Covid cat” era tenuto un po’ a distanza! Io volevo arginare il virus, disinfettando tutti gli oggetti, i mobili, la maniglie, i bicchieri, ma più mio figlio si riprendeva, più si aggirava per casa e più noi scappavamo e disinfettavamo! Insomma era una lotta impari! Raccontando queste scenette assurde, una collega ha iniziato a ridere e abbiamo capito quanto stessimo trasformandoci in personaggi da commedia: il “Covid a casa Russo” ha detto tra le risate e abbiamo capito che, tutto sommato, non avevamo perso la nostra capacità di affrontare le avversità con un po’ di sana autoironia.

Inutile dire che alla fine ci siamo infettate; ogni giorno ognuno

di noi aveva una quantità enorme di pillole, gocce, bustine di medicinali da assumere e per me era sempre più difficile mantenere il conto! Trovavo di tanto in tanto anche compresse a terra e così iniziava il “toto-chi ha mancato la sua dose?” e “Che medicina è questa pillola?”. Mi ritrovavo a fare calendari, monitorare che ognuno di noi avesse assunto la dose prescritta ed, in tutto ciò, continuava la didattica a distanza e io ero sola a gestire la casa, senza governante e con problemi assurdi legati al fatto di dover restare chiusi in casa: era diventato un serio dilemma persino come imballare la spazzatura e come gettarla!

Per fortuna anche in questo momento difficile ci si accorge di quanti e quali sono i veri amici! Un sacco di persone si sono prodigate a portarci pranzi e cene preparate e abbiamo apprezzato la cucina di tutti, stilando anche una nostra piccola classifica interna. Ci siamo sentiti dei giudici segreti di Masterchef, apprezzando le doti culinarie di ciascun amico e anche l'attenzione all'aspetto estetico dei piatti. E quanta cioccolata abbiamo mangiato! Tutto questa abbondanza di cibo ci permetteva anche di valutare se sviluppavamo anosmia o ageusia. Mentre assaggiavamo ci domandavamo l'un l'altro se sentivamo gli odori e il gusto, oltre se ci piaceva o meno il piatto dello chef del giorno. Quando mio figlio si è ripreso ed era quello che si sentiva meglio, ha deciso di cimentarsi anche lui in cucina, in particolare nell'arte della panificazione e delle pizze, costringendoci ad assaggiare le sue sperimentazioni e a scoprire così un suo nascosto talento!

Alla fine chi ha accusato la sintomatologia più grave sono stata proprio io, ho passato giornate intere a letto con palpitazioni e la notte dormivo seduta facendomi coraggio e dicendo che non respiravo bene perché ero ansiosa. Finché un'amica collega mi ha fatto riflettere sul fatto che io non sono mai stata ansiosa, e allora ho capito che era proprio la dispnea a non permettermi di stendermi e respirare senza difficoltà.

Mia figlia ha avuto una blanda sintomatologia gastrointestinale e febbricola e la consideravamo quasi un'asintomatica. Non voglio

dilungarmi sulle fasi più terribili della malattia e sul fatto che siamo rimasti in casa per circa due mesi, perché inspiegabilmente la febbre non ci lasciava, ma dico soltanto che abbiamo trovato un validissimo aiuto nel team di pneumologia dell'ospedale San Gennaro. Ci hanno seguito nelle ultime fasi della malattia e nel percorso successivo. Mio figlio ha dovuto assumere tre antibiotici in sequenza, io sono stata costretta a farmi le iniezioni da sola e la cosiddetta "asintomatica" della famiglia, alla fine aveva sviluppato una pericardite da Covid, la cui unica manifestazione era la tachicardia che io attribuivo alla febbre, un'inflammazione polmonare a lungo termine che l'ha costretta a praticare per sei mesi la ginnastica polmonare domiciliare assistita con uno specifico apparecchio, e ha dovuto assumere terapia cortisonica per circa tre mesi.

Per fortuna adesso riusciamo a ridere un po' e a ripensare a quel periodo con leggerezza, sperando che questo virus non lasci strascichi a distanza e che tutto resti solo un ricordo.

Paola Russo

Quel maledetto assordante silenzio

Surreale è la parola a cui più e più volte ho pensato per descrivere ciò che ho visto affacciandomi al balcone di casa durante il “LOCKDOWN”. Questo termine è entrato prepotentemente nel nostro linguaggio giornaliero, senza preavviso, rendendoci tutti protagonisti di uno di quei film distopici che spesso e volentieri, almeno io, ho evitato di vedere.

E poi quel maledetto silenzio, oserei dire “assordante”, rotto solo dalle sirene delle autoambulanze e dal messaggio registrato ripetuto più volte al giorno che invitava a rimanere a casa ed uscire solo in caso di reale necessità. Tutto questo ha aumentato il senso di impotenza e paura di fronte ad un virus che in poco tempo ha paralizzato il mondo intero.

I primissimi giorni mi è sembrato strano vedere tutti a casa, attaccati ai notiziari e sempre più increduli per ciò che stava accadendo, ma, allo stesso tempo, forse egoisticamente tutto ciò mi tranquillizzava perché stare a casa significava essere al sicuro ed era ciò che volevo come madre.

E' durata poco. Collaboro con mio marito in uno studio odontoiatrico e devo dire che il Covid ha modificato in maniera quasi violenta il mio approccio al lavoro.

Lo studio doveva essere aperto solo per le emergenze, che si

sono presentate già nei primissimi giorni dall'inizio del lockdown. Sono cominciate subito le difficoltà nel reperire i dispositivi di protezione richiesti per poter lavorare in sicurezza, nonostante lo studio fosse organizzato da sempre con la massima attenzione anche sotto questo punto di vista.

Tutte le nostre incertezze e paure nei confronti di questo “sconosciuto” erano amplificate, perché le nostre difese erano dimezzate. Eravamo di fronte ad un'altra persona a distanza più che ravvicinata, solo noi con i dispositivi di protezione, visto che il paziente doveva necessariamente togliere la mascherina, e la produzione di aerosol non sempre era possibile evitarla.

Ed ecco che la tanto odiata mascherina, che in campo odontoiatrico si usa da sempre, è diventata la nostra più cara amica ed alleata da reperire in maniera continua, con le difficoltà del caso.

E' cominciata così la lotta contro il tempo; procurarsi materiali ordinati fino a poche settimane prima senza alcuna difficoltà era diventato quasi impossibile, i soliti fornitori non riuscivano a mantenere il passo e quindi anche trovare le cose più scontate per il nostro lavoro era diventato un ulteriore lavoro, senza parlare poi dell'aumento dei prezzi e di quanta speculazione c'è stata in questo senso.

Adeguarsi ai nuovi protocolli per la sicurezza è stato complicato e a dire il vero mi è sembrato di lavorare più in tenuta da “Palombaro” che da “Odontoiatra”.

Ma la cosa più difficile per me è stata quella di dover riuscire sempre e comunque a rassicurare il paziente, che entrava nello studio spaesato e spaventato e che spesso cercava, non tanto di alleviare il dolore, motivo per il quale era venuto, ma di avere conforto e spiegazioni sulla situazione del momento.

La verità è che all'inizio ho dovuto mentire, perché anche io ho avuto paura, in balia delle continue notizie contrastanti, in balia di un mostro dai mille aspetti incomprensibili che non permetteva passi falsi. Oggi le cose sono diverse, vaccini e terapie ci hanno

risollevato, non senza polemiche e dubbi, ma abbiamo raggiunto la consapevolezza, che ci ha resi sicuramente più forti e che ci permette di andare avanti, facendo del benessere del paziente la nostra priorità come è sempre stato e come è giusto che sia nel nostro lavoro.

Simonetta Taurisano

La paura di perdere chi ami

È Martedì mattina, sto andando al policlinico, sono in anticipo, cammino tranquilla, entro nello spogliatoio e mi siedo sul divano. C'è Matteo un mio collega che mi chiede come ho trascorso il weekend. Sono felice, sono appena rientrata dalla Puglia dove ho trascorso il mio viaggio di nozze "alternativo" visto che la pandemia non mi ha permesso di andare in Giappone come da programma. È stato tutto ugualmente perfetto. Sorrido e mi metto il camice. Squilla il telefono, è mia madre, con una voce spaventata ma ferma mi dice papà è positivo. Mi si ferma il cuore. Ingoio e le dico "ok" con tutto il coraggio che ho, non voglio che capisca che ho paura. Chiudo il telefono. Sono persa, mi gira la testa, mi manca l'aria, inizio a piangere, forte, Matteo mi guarda e mi chiede cos'è successo. Non respiro dentro la mascherina, non so cosa fare, non mi escono le parole ma solo singhiozzi.

Ho paura.

Mi rivesto velocemente e mi allontano dal mio reparto. Sono stata a contatto con un paziente covid, ora devo attivare tutta la procedura, mi mandano subito a fare un tampone. Mi faccio trascinare passivamente dal da farsi, non capisco nulla, vorrei solo andare da papà. Passano le ore, il mio tampone è negativo e

finalmente riesco a parlare con mio padre: sta bene, è spaventato perché questo virus è imprevedibile, ma non ha più la febbre e si sente meglio. Passano i giorni, così come un susseguirsi di emozioni nuove, e ogni ora scopri qualcosa di te che non conoscevi. Dopo un mese il primo tampone negativo e un sospiro di sollievo.

È passato un anno da quella giornata, la ricordo nel dettaglio come se fosse ieri.

Il covid ha invaso prepotentemente la mia vita come quella di tutti, ma mi ha fatto conoscere meglio me stessa.

Appena ho avuto l'occasione mi sono candidata come medico vaccinatore per sentirmi utile per la comunità, per poter dire che ho lottato e per far sì che nessuna figlia madre o moglie debba provare così da vicino la paura di perdere chi ami.

Mirella D'Andrea

La Vita non conosce pandemie... Aurora. 13.04.2020

Distesa sul lettino nella sala operatoria attendevo trepidante. Il rumore dei ferri che si affaccendavano a svolgere il proprio ruolo, era rassicurante e prepotente allo stesso tempo. Percepivo movimenti fermi e netti, vestigio di una routine quotidiana, perpetuata da mani esperte ed infaticabili negli anni.

Non avrei mai potuto immaginare, 9 mesi fa, che una gioia così grande si potesse condividere con la paura assordante. Da medico ho sempre osservato che la più grande paura delle persone è quella di morire. E fino a pochi mesi fa, si può dire che fosse anche la mia. Poi d'emblée tutto è cambiato. La nostra percezione delle cose, la nostra possibilità d'interazione, il mondo come lo avevamo sempre vissuto. È bastato un virus, qualcosa di impercettibile, invisibile e microscopico, a stravolgere ogni cosa. Ed il mio pensiero, assillante ed inquietante, era quello di proteggere la piccola vita che mi cresceva in grembo. E se mi fossi infettata come avrebbe reagito la mia piccola? Se mi fosse mancato il respiro, se avessi annaspato aria e bramato la morte perché non ce la facevo più, avrei fatto del male anche a lei. Ed era diventata questa la mia paura più grande, non morire ma rischiare di perderla. Contavo i giorni, pregavo affinché andasse tutto bene, che questo delirio fatto di mascherine, gel

disinfettante, caschetti, distanze e paure, finisse quanto prima. Invece di concludersi, la situazione incombeva e con essa incalzava la mia “ossessione” di protezione. Ho lavato la spesa, ho dismesso l’abitudine di avere scarpe in casa, ho comprato un vaporetto con il quale disinfettavo qualsiasi cosa. Leggevo di probabili terapie che avevano funzionato su alcune persone ma che non avrei potuto utilizzare facilmente in gravidanza. In effetti, era davvero troppo poco il tempo per saperne di più su questo virus e sulla sua evoluzione.

Poi venne il giorno. Del tragitto non dimenticherò mai il silenzio. Nessuno per strada. Il riverbero del sole sulle saracinesche dei negozi chiusi accecava, mentre le auto ordinate e parcheggiate, sembravano biglie ferme in attesa di essere scaraventate in un flipper. Il senso di abbandono di un’intera cittadina. Quasi si aveva remore ad affacciarsi. Qualcuno sbirciava da dietro una finestra per vedere chi osasse uscire, interrompendo quel silenzio frastornante. Su un foglio i pochi dati che ‘autocertificavano’ la necessità di spostarsi. Ma la mia mente era lontana, concentrata su quello che di lì a breve avrei affrontato. Un taglio cesareo programmato ed in pochi minuti l’avrei sentita, l’avrei avuta tra le mie braccia. Dei suoni realizzati dalla natura, il primo vagito di un neonato, risveglia la meraviglia del creato.

La gioia immensa nel grigiore dei giorni passati, mi travolse. Le sue piccole manine leggermente intrecciate, le guancette morbide e rubiconde, strappa baci, quel profumo indelebile di bimbo, capace di impregnare l’anima ed il cuore, la caparbieta nella ricerca del mio latte, il pianto acuto, apparentemente inconsolabile ma risolto da un tenero abbraccio, mi riportarono prepotentemente alla realtà.

Aurora era nata.

Era lì vicino a me, semplicemente un incanto. Sebbene il futuro fosse ancora incerto, sebbene si susseguissero notizie raccapriccianti e l’inconsapevolezza di come far fronte a questo virus rendesse tutto difficile, sconcertante ed avvilente, ero certa

che la vita è più forte di tutto e che non ci sarà ora buia che l'Aurora non sia pronta a rischiarare facendo risplendere tutto intorno. Io oggi ho la mia.

Eliana Elia



Conclusioni

Sembra che questo virus abbia capito qualcosa degli uomini come noi di lui. Lentamente, tra evoluzione della scienza e vaccini, ci stiamo adattando gli uni all'altro! Ognuno fa il suo sforzo per arrivare ad una non belligeranza. Il Covid19 ha compreso che per sopravvivere deve adattarsi al suo ospite e sta scegliendo, per la sua replicazione, organi e tessuti più accessibili e meno strategici per la sopravvivenza dell'uomo. Si prefigge di avere vita più facile e, come i suoi fratelli coronavirus, ridurrà le pretese, magari provocando (si spera!) solo un raffreddore o una mucosite delle prime vie aeree.

Resterà comunque un ospite indesiderato, ma tollerabile. Nella "trattativa di pace" chiaramente è inserito l'abbandono della sindrome post o long covid, in qualsiasi modo si voglia definire. Ma anche questo dettaglio sembra essere entrato chiaramente nel trattato di non belligeranza. Il Covid19 sta optando, quindi, per una convivenza più o meno pacifica...anche lui ha capito che la pace è l'unico modo per cercare di sopravvivere sulla terra. E noi? Cosa abbiamo compreso? Quale è il prezzo che abbiamo dovuto pagare per questa pandemia che ci ha colti impreparati anche se preannunciata? Siamo andati al buio alla ricerca di soluzioni non sempre chiare, difficili da applicare, poco

accettabili dalle popolazioni. La conquista più grande è stata quella prima della resilienza, seguita poi dalla “consapevolezza”. E’ risultato chiaro che non sempre ciò che identifichiamo come consapevolezza risponde al suo reale significato, la cerchiamo, la rincorriamo, crediamo di averla afferrata e la lasciamo sfuggire con enorme facilità. La consapevolezza fluttua nel nostro mondo, spesso risulta troppo onerosa da identificare e trattenere, a volte facciamo di tutto per tenerla lontano, ma poi ci rendiamo conto che la sua presenza è l’unico reale strumento utile per la nostra sopravvivenza.

Abbiamo imparato tanto sulla nostra fragilità e toccato con mano quanto i nostri comportamenti siano determinanti nella tutela della nostra vita e della vita degli altri. Abbiamo imparato un po’ di più sulla società e sulla nostra socialità, abbiamo compreso che senza la prossimità il nostro mondo si perde e rischia di crollare, abbiamo riscoperto la grandezza degli abbracci e del contatto tra corpi attraverso la loro privazione, per la paura del contagio. Abbiamo un po’ più presente che la nostra vita è un passaggio breve sulla terra e tanto vale cercare di viverlo serenamente.

La guerra al virus è quasi al capolinea, coi suoi tanti caduti, anche tra i medici ed il personale di assistenza.

Ora noi, le donne medico, auspichiamo la fine di un’altra guerra, in corso proprio durante il completamento di questa raccolta di storie dal fronte pandemico. Questa, di guerra, non si combatte con mascherine e distanziamento, ma con la ferocia di mani armate di uomini su carri armati e con crudeltà orrende.

Almeno due colleghe ucraine sono cadute in questi giorni orribili nell’atto di curare.

Quindi, per loro e per tutti gli innocenti caduti, noi non smetteremo di essere esattamente quelle che siamo, insieme a chiunque e dovunque indossi un camice bianco e brandisca sempre e solo uno stetoscopio, operando per la vita.

Sempre.

Hanno collaborato:

Dr.ssa Loredana Baldini

Dr.ssa Barbara Bastianini

Dr.ssa Alessia D'Alessandro

Dr.ssa Mirella D' Andrea

Dr.ssa Annamaria Dente

Dr.ssa Eliana Elia

Dr.ssa Flavia Fumo

Dr.ssa Fulvia Grimaldi

Dr.ssa Renata Iovine

Dr.ssa Elena Merolla

Dr.ssa Valentina Mottola

Dr.ssa Antonella Recano

Dr.ssa Rosa Ruggiero

Dr.ssa Paola Russo

Dr.ssa Giulia Sogliocco

Dr.ssa Claudia Serino

Dr.ssa Marina Taurisano

Dr.ssa Simonetta Taurisano

stampa a cura di:
STAMPATAGLIA
Via Forno Vecchio, 12 - Napoli

