

il Girasole

**Semestrale
d'informazione
dell'Associazione
di volontariato
Laura Coviello
per la lotta
contro la leucemia**

Anno 25 - Numero 53 - Giugno 2026

Le lettere che ci regalano gli amici del centro sono tutte straordinarie. Raccontano sempre di un'esperienza che, per chi non l'ha vissuta, sembra impossibile: di come la nostra vita possa cambiare in pochi giorni e di quanta importanza abbiano le persone che si incontrano in quel periodo. Ce lo testimoniano, ancora una volta, le parole di Marco e Vincenza.

PENSIERI&PAROLE



Editore
Associazione
Laura Coviello
Sede legale
e redazione
Via V. Foppa, 7
20144 Milano
tel. 02 48022878

Indirizzo Internet www.alc.it

E-mail info@alc.it

Tipografia Modulgamma s.n.c.

Registrazione Tribunale di Milano
n. 54 del 19/01/00

Periodicità semestrale

Spedizione in abbonamento postale

Art. 2 comma 2 LO/MI,

legge 662/96, Milano

Direttore responsabile

Maria Cristina Alfieri

Impaginazione

Caterina Azzi

Contributi:

Marco, Vincenza, Antonietta Capasso,

Paola Cannata

Per eventuali donazioni

i nostri riferimenti bancari sono

IBAN: IT 78 B 05034 01695 000000048294

SWIFT BAPPIT21393

Il Miglio di Luce

Prova a pensare ai momenti della vita che ti restano impressi nella memoria: eventi belli e brutti, una nascita, una morte, una bella vacanza, un inciampo di salute... ma poi tanto passa... di solito.

Prova ora a pensare a un intero mese del quale ti restano impressi tutti i giorni, tutte le ore, tutti i minuti: è una cosa diversa, è un evento che cambierà la tua vita per sempre, vedrai le cose, la natura, le persone soprattutto, con i loro piccoli gesti a cui non hai mai dato troppa importanza preso dalle "grandi cose della vita", ora li vedi, prima li guardavi soltanto. E cambiano le priorità e le relazioni, impari a distinguere tra quelle vere e importanti e quelle solo di circostanza e capisci che, alla fine, si alza il valore che dai al rapporto tra le persone piuttosto che al solo benessere materiale. E rifletti sul perché lo devi capire solo in circostanze difficili... forse perché ci si crea uno schermo di indifferenza come autoprotezione e perché la salute la diamo per "scontata" fino a che...

E c'è un posto dove tutto questo si avvera e percepisci in quei minuti, ore e giorni l'importanza della presenza, anche per pochi istanti, di una voce

amica e mentre giri lo sguardo verso la porta che si apre, li vedi: sono loro. Antonietta, "amore mio", le due Giulie – che sforzo passare dal Voi al Tu, e il nespole come va? Ilaria – il trapianto non si scorda mai..., Pasquale – il "creativo" della piantana, Tatiana – una carica umana da grandi esperienze di vita, Carolina – discreta e prodiga di consigli, Laura – non ho avuto il tempo di lasciarti qualche centimetro..., Laila e Veronica – la prima confortante accoglienza con le istruzioni per l'uso e anche Tania: come lei nessuna nella pulizia fondamentale in un reparto come questo. E ti chiedi: ma come fanno a essere tutte/i così sempre sorridenti, attente, premurose (la professionalità è sottintesa), perché anche se nei pur rapidi scambi di battute si percepisce che sono anche loro "umani" con i problemi di tutti a casa, i figli, le vicende della vita... Allora capisci che è la passione nel loro lavoro che li rende speciali e consente l'empatia che non viene mai meno.

E pensare che quando ho varcato la soglia del reparto trapianti la prima impressione è stata leggermente ansiogena: una fila di camere prece-

l'immagine è stata: benvenuti nel Miglio Verde! Chi ha orecchie per intendere... Ma c'è voluto veramente poco per rendere sopportabili i 12 metri quadri della stanza n. 8, il ronzio ininterrotto dell'aria forzata e tutti i trattamenti pre e post trapianto non proprio da passeggiata nel parco; sono bastati i sorrisi di tutti, personale delle pulizie, inservienti, infermiere/i, le dottoresse Galli – prolifica di efficaci spiegazioni e Goldaniga – la Dottoressa “d'Oro” fino a che non ho memorizzato il nome ..., poi il dottor Cecchi – il “gentleman inglese”, e buon ultimo: 2 il Professor Passamonti che non ha risparmiato il suo sorriso carismatico e rincuorante.

Tutto ciò ha trasformato in breve il Miglio Verde in Miglio di Luce, la luce sempre accesa che filtrava nella stanza dai vetri del corridoio, sinonimo di presenza sempre attenta e immediata a qualsiasi ora: ciao Marco, come va? ... e raramente ho premuto il pulsante di chiamata... loro erano sempre lì... un via vai di formidabili formichine operose per flebo, pompe da programmare e verificare, parametri e terapie, medicine e visite, tutto appariva anche funzionale a distrarre l'attenzione dal problema che sembrava insormontabile, ma da tutti questi Angeli riportato ad

una dimensione accettabile, quasi non avevi il tempo di pensare alla serietà della situazione...

Questo clima di costante positività, anche nei momenti difficili, fa la differenza nel percorso di terapia e guarigione e resta un esempio per il post-degenza: perché hai capito che la battuta, il sorriso non sono lo schermo o la barriera di difesa dal carico di lavoro che queste eccezionali persone gestiscono ogni giorno, sono invece l'espressione della passione e confesso che qualche volta mi sono chiesto: ma chi glielo fa fare? Non so se io sarei in grado di farlo: riescono davvero a chiudere la porta quando termina il turno di lavoro? O si portano inevitabilmente a casa qualcosa?

Ragazzi, siete una forza!

Poi, dopo un mese, si passa alla “routine” dell'ambulatorio e del DH dell'ematologia, dove incontri altre figure speciali che vedono decine di pazienti ogni giorno, ma sembra che aspettino solo te e non puoi che sentirti subito un po' meglio, tanta è l'attenzione e l'empatia che trasmettono, e il tuo percorso, benché a volte un “po' tosto”, appare più gestibile. In sala d'attesa rimugini sui tuoi problemi e cosa dire... qualche volta ti confronti con i compag-

ni di sventura e a volte si condivide e a volte si somma... ma appena i dottori Cavallaro e Serpenti ti accolgono con il loro sorriso, tutto si ridimensiona a una situazione più sostenibile: un bel reparto con una squadra ben affiatata. Sono passati 9 mesi da quel giorno, il 13 marzo: ora festeggio 2 compleanni... e ricordo tutti i vostri volti con affetto, anche se di qualcuno non conosco il nome.

Se poi vi dico di avere ricevuto una commovente e coinvolgente lettera dal Donatore, non ho difficoltà ad affermare che nell'insieme è stata un'esperienza di vita meravigliosa!

Grazie del vostro aiuto e della vostra preziosa presenza nel Miglio di Luce.

Con gratitudine, Marco

Storia di un trapianto

Primo aprile 2015. Non è stato uno scherzo, ma il giorno del mio trapianto autologo per curare il mieloma multiplo. Pasqua sarebbe stata qualche giorno dopo. I medici mi avrebbero dato la possibilità di trascorrerla a casa, ma erano tali l'ansia e l'impazienza di affrontare questa incognita che abbiamo deciso di anticipare e di vivere la Pasqua più sereni, avendo già affron-

GRAZIE

Al signor **Guido Edoardo Orbelli**
per aver rinunciato e devoluto
il contributo per il regalo
del suo pensionamento
all'Associazione Laura Coviello.



A Don **Giuseppe Scalvini**
per averci ospitati nella bella chiesa
dei SS. Innocenti per
il concerto gospel
per i 30 anni dell'Associazione.



IN RICORDO

La signora **Rita Stracuzzi** in ricordo di **Giuseppe Piedimonte**
I signori **Gianluca Ronchi** e **Anna Tremolada** in ricordo di **Alan Bergoug**
La signora **Luciana Cosentino** in ricordo di **Luciano Rancati**
Il signor **Edoardo Terzi** in ricordo di **Filippo Triggiani**
I signori **Marianna Arosio** e **Fabio Gorla** in ricordo di **Manuela Milan**
La signora **Giovanna Olivari** in ricordo di **Enzo Sartor**

DONARE IL 5 X 1000

Dare il tuo 5x1000 ad **Associazione Laura Coviello** contro la leucemia non è solo una firma, è un grande **gesto d'amore** che sosterrà il centro trapianti midollo osseo ed i suoi pazienti.



L'aiuto dell'Associazione Laura Coviello al centro trapianti avviene sotto varie forme: acquisto di attrezzature mediche, corsi di specializzazione per personale medico e infermieristico, sostegno psicologico ai pazienti, ricerca.



Inserisci il nostro codice fiscale **97175790159** nella tua dichiarazione dei redditi e con la tua firma farai cose straordinarie per il centro e per chi vive un periodo difficile nella propria vita.

tato un'esperienza così importante. Che dire? Non è stata una passeggiata, ma se confrontata con altri momenti del percorso, non è neanche stata la parte peggiore. Tutto il personale del reparto si è prodigato al massimo: medici e infermieri, persone delle pulizie, tutti molto attenti ed empatici.

La solitudine della camera sterile, i capelli che cadono, la debolezza estrema per me non sono stati particolarmente pesanti quanto l'incertezza, intorno ai giorni 10-13, legata alla 'reazione' delle nuove cellule staminali che devono incominciare a funzionare... Probabilmente scientificamente non è un problema, ma per me lo è stato. Tutti i giorni guardavo i risultati delle analisi e cercavo di fare previsioni. Poi finalmente l'inversione di rotta negli esami e le dimissioni. Dopodiché i 100 giorni, gli esami per affrontare il secondo trapianto... Anche se tutto era andato bene, sinceramente non avrei voluto fare un secondo trapianto.... I medici, però, hanno valutato che nel mio caso sarebbe stato meglio soprassedere, perché le mie cellule erano un po' sofferenti. Ho avuto, quindi, un solo trapianto e ho affrontato una nuova vita.

Tanti propositi, tante idee, tante conversazioni con la psicologa... tutto abbastanza bene, ma qualche problema, fisico e psicologico, c'è. La recidiva, poi, ... dopo quanto ci sarà? Sono passati 10 anni e nel mio caso non c'è stata e ho smesso quasi di pensarci. Mi sono concentrata sul fatto che sono stata fortunata, il mieloma mi ha insegnato tanto, ne devo far tesoro e utilizzare al meglio ogni istante della mia vita.

Voglio aggiungere che i forti dolori che hanno preceduto la diagnosi del mieloma multiplo hanno lasciato un segno psicologico.

Per molto tempo ho avuto paura di muovermi, memore del dolore, anche se non ce n'era più ragione. Restavo spesso immobile, per paura di 'rompermi', per il ricordo del dolore. Sono stata molto meglio quando ho capito che il movimento mi aiuta moltissimo da tutti i punti di vista.

Ovviamente sarebbe meglio non dover affrontare l'esperienza di questa malattia, ma ci sono cose peggiori... e si possono trarre anche insegnamenti ed esperienze positive.

Buona vita a tutti!

Vincenza

ora ho 69 anni e giro il mondo

LAVORI IN CORSO

La forza dell'empatia

Una mamma, un cuore che batte lontano da casa, un bimbo che aspetta il tuo ritorno con gli occhi pieni di curiosità e il cuore pieno di amore. Il tuo letto d'ospedale è il tuo campo di battaglia, ma la tua forza è la tua arma più potente. Ammiro la tua resilienza, la tua capacità di amare e di essere presente anche da lontano, nonostante la malattia e la distanza.

Il tuo bimbo sente la tua assenza, eppure tu sei con lui nel cuore, in ogni sorriso, in ogni pianto, in ogni momento. Tu sei la sua roccia, la sua sicurezza, la sua mamma.

Eppure, sei qui, in questo letto, a combattere per la tua vita, per il tuo futuro, per il suo futuro.

La tua forza mi ricorda che l'amore è più forte della paura, che la speranza è più potente della disperazione. Mi ricorda che anche nei momenti più difficili, c'è sempre una ragione per andare avanti, per lottare, per vivere.

Come mamma e come infermiera, mi capita di pensare a storie come la tua, e mi sento commossa dalla forza e dalla resilienza delle donne e delle mamme che affrontano la malattia con coraggio e determinazione. Tu sei un esempio di amore e di sacrificio, e la tua forza è un dono per tutti coloro che ti circondano. Non sei sola, non sei abbandonata. Sei amata, sei sostenuta, sei forte. E presto, molto presto, sarai di nuovo con il tuo bimbo, a godere di ogni momento, di ogni sorriso, di ogni abbraccio.

Perché lo meriti!

Antonietta Capasso

Prendersi cura di chi cura

Tra un turno e l'altro, spesso, ci dimentichiamo che anche noi operatori sanitari abbiamo bisogno di essere ascoltati.

Proprio per questo ho deciso di partecipare con grande entusiasmo al corso sull'umanizzazione dei curanti organizzato dal nostro Policlinico, fatto non solo di teoria, ma di strumenti concreti per tornare a respirare e a dare un nome a quello che portiamo dentro.

Non è stato solo un momento di formazione, ma un promemoria im-

portante: per prenderci cura degli altri, dobbiamo imparare a prenderci cura di noi.

Tra gli strumenti che abbiamo sperimentato, il controllo del corpo mi ha ricordato quanto basta un respiro consapevole per ritrovare calma quando il reparto si fa pesante. La medicina narrativa, invece, mi ha dato lo spazio per mettere ordine nelle emozioni che spesso restano silenti tra un turno e l'altro, tra una cosa e l'altra.

Questi corsi non sono un lusso, sono una necessità. Perché un curante più presente a sé stesso è un curante più presente per il paziente.

Ora la sfida è portare nella pratica quotidiana quello che ho appreso: fermarsi un minuto, respirare, scrivere, alleggerire il carico.

Per noi, per i pazienti, per il clima del reparto.

Antonietta, infermiera del CTMO

Un piccolo gesto per un grande sollievo: le cyclette donate ai pazienti del Centro Trapianti Midollo Osseo del Policlinico di Milano

Da quando coordino il CTMO ho sempre avuto il forte desiderio di combat-



tere l'immobilità che caratterizza quel posto. Immobilità imposta, ma necessaria, che porta i pazienti a rimanere quasi 1 mese all'interno di pochissimi mq.

E allora cosa fare? Come riempire quel tempo fermo? Insieme alla dottoressa Saporiti e alle super Clelia e Lorenza abbiamo trovato l'idea giusta!

Un gesto semplice, ma dal valore profondo, che regala ai pazienti non solo uno strumento riabilitativo, ma anche un'importante occasione di benessere psicofisico: le cyclette.

Compatte e facilmente utilizzabili anche in spazi ridotti, sono state accolte con entusiasmo sia dal personale sanitario sia, soprattutto, dai pazienti.

Alla consegna della prima cyclette ho chiesto l'aiuto di un paziente ricoverato da più di 60 giorni, che mi aveva proprio chiesto come poteva rendersi utile... la sua vita di manutentore lo ha sempre portato a impegnarsi nel fare! E allora perché no?

Luca (nome di fantasia) ti va di aiutarmi a montarla e soprattutto provarla? Magari mi dai un feedback e qualche suggerimento per scegliere la migliore!

Certo! Lo farò con piacere!

E da lì... montaggio, prova, tutorial, consigli per il tappetino antiscivolo, posizione più adeguata, velocità... insomma un aiuto prezioso per sé stesso, per gli altri pazienti e anche per me!

Grazie a questo dono, quindi, sarà possibile introdurre momenti di attività motoria leggera, fondamentali per stimolare la circolazione, mantenere il tono muscolare e favorire un recupero più attivo.

Ma il beneficio va oltre l'aspetto fisico. In un contesto delicato come quello del Centro Trapianti, dove l'attesa, le terapie e le incertezze possono generare ansia e stress, anche una semplice pedalata può trasformarsi in una preziosa distrazione.

Muoversi, seppur in modo lieve, significa interrompere la staticità delle giornate, ritrovare una routine e, soprattutto, alleggerire il peso emotivo della malattia.

Ringrazio l'ALC per esserci sempre e per dare forma a un'idea!

Un esempio concreto di come la solidarietà possa tradursi in azioni tangibili, capaci di incidere davvero sulla quotidianità delle persone.

In un reparto dove ogni progresso conta, anche il più piccolo, queste cyclette rappresentano un simbolo di movimento, speranza e vicinanza.

Perché, a volte, basta poco per fare la differenza.

Paola Cannata

MANIFESTAZIONI

Il 15 febbraio al Teatro San Teodoro di Cantù
è andato in scena un bel concerto per festeggiare i 30 anni
dell'associazione con **The Rubber Four**
e le più belle canzoni dei Beatles

Il 13 marzo al Teatro PIME il cabaret con
il "mitico" **Riky Bokor** e i suoi amici. Questa volta
ci hanno fatto ridere di cuore: **Gianni Cinelli, Mago Elias, Omar**
Pirovano, Riky Bokor e, come sempre, ci ha deliziati
e fatti ballare **Debora Bottari**.
Sono intervenuti a sorpresa **Aldo Nicolini (zio Potter)**
e **Federico Basso**.

Grazie per averci regalato ancora una serata
di spensieratezza e risate

Il 19 aprile nella chiesa dei SS. Innocenti concerto gospel
con il coro **Jazz Gospel Alkemy**, per ringraziare i nostri
sostenitori ed amici per i 30 anni dell'Associazione,
emozione e gioia infinite.

