

SALUTE in GRATA

Periodico di Informazione dell'Area Sanitaria della 2ª Casa di Reclusione Milano-Bollate

*“il Fuori si accorga
che il Dentro è una sua parte”*

L'INFLUENZA



E POI, NON SIAMO NEANCHE MALATI

Desidero informarvi che abbiamo aperto una nuova redazione in questo carcere al reparto delle persone protette, il settimo, e anche lo sportello salute per ascoltare e contribuire a dare valore al tempo che passa, alla privazione della libertà, al rispetto della salute. I detenuti che si occupano di quest'ulteriore doppio servizio si sentono orgogliosi di poter aiutare i compagni che sono doppiamente in difficoltà: c'è la detenzione e c'è "il bollo" dell'art.609. Questo è il Progetto Bollate che nella sua unicità raggiunge i cuori, le passioni e aggancia le competenze indispensabili per proseguire ed essere messaggero di un nuovo, veramente nuovo, modo di fare carcere ed essere detenuti e detenute. Certo ci sono gli indifferenti, i nostalgici, i detrattori, gli illusi, i guerrafondai, i polemici per sfizio e perditempo e anche i qualunquisti.

Portare avanti un'idea, confrontarsi risolvendo quanto non è mai stato provato e attuato, non è cosa da poco, necessita sicuramente di due doti indispensabili e queste appartengono ai grandi, a chi ha cambiato le cose nel mondo: coraggio e perseveranza. Chi ci crede? Qui in tanti davvero: chi ha la re-

sponsabilità decisionale e direttiva, chi la sicurezza che tutto sia espletato nel rispetto dei diritti e dei doveri, chi la scelta di curare gli ammalati preservandone la vita fino all'ultimo, i detenuti e le detenute che stanno svolgendo la complessa iniziativa per la salute e la sua tutela in carcere. Tutti appartengono a questa piccolissima compagine di persone che stanno bene e si occupano di chi sta male.

Adoperando il termine compagine, troppo spesso identificato come guerresco, ci si può immaginare che nei reparti, nell'infermeria, sul tavolo del direttore e del dirigente sanitario, arrivino copiose lamentele, reclami, denunce per quanto non funziona, e non funziona, nell'istituto. Abbiamo scelto un percorso più dolce ma non meno incisivo; tutte le persone che se ne occupano, hanno scelto il dialogo, l'informazione, il rispetto della privacy nel dolore perché a Bollate vogliamo e possiamo parlare e non solo mandare lettere, domandine, esposti. Un nuovo modo di farsi sentire nel bisogno, più faticoso, più lento, non da scoop giornalistico ma certamente più a misura d'uomo, più "rivoluzionario": ecco di fondo c'è che, qui tutti, detenuti e detenute, operatori, polizia, volontari

siamo persone e possiamo ammalarci e stare male. Riconoscere questo e non differenziare in alcun modo le persone sullo stato di salute fisico e psichico, sul tipo di reato commesso, sul tipo di rapporto lavorativo, sul tipo di capacità intellettuale o sul potere istituzionale riconosciuto è costruire sentieri piani, abbattere i muri di una becera mentalità del pregiudizio, dire noi invece che io, lasciare pace ai nostri figli e figlie.

Non ho più spazio, solo un'altra notizia: abbiamo aperto una nuova rubrica fissa "parlano i diversamente abili nell'istituto". Leggiamo cosa ci vogliono dire.

Viviana Brinkmann

LA REDAZIONE

Lo staff di Salute inGrata ringrazia di cuore il nostro Direttore responsabile di testata il Dr. **Angelo Maj** per essere venuto a trovarci in redazione il giorno 20.10.2009 a condividere con noi esperienze ed emozioni.



DIRETTORE RESPONSABILE

Angelo Maj

VICEDIRETTORI

Viviana Brinkmann

Matilde Napolitano

SEGRETERIA

Walter Bortolozzo

Vincenzo Micchia

CAPO REDATTORE

Pasquale Forti Karim

VICE CAPO REDATTORE

Isidoro Bossio

REDAZIONE CENTRALE

Pasquale Cesarano

Giacomo D'Angelo

Ivano Liccardo

Diego Pisano

Enzo Visciglia

REDAZIONE AL 7° REPARTO

SAID KURTESI

CAPO REDATTORE

Said Kurtesi

VICE CAPO REDATTORE

Claudio Rossetto

REDAZIONE

Paolo Cirillo

SEGRETARIO DI REDAZIONE

Enzo Cesarano

REDAZIONE AL FEMMINILE

CAPO REDATTORE

Giancarla Molteni

VICE CAPO REDATTORE

Ciretta Girardi

SEGRETARIA DI REDAZIONE

Patrizia Milesi

FREELANCE

Roberto Allegri

Vincenzo Artigiani

Enzo Berlingeri

Piero Cunsolo

TRADUTTORI

Diego Melillo

Hoxha Qemal

ALEXANDER SCHEFFLER

CORRETTORE TESTI

Roberto Lumia

ART DIRECTOR

Antonino Bartolotta

VICE ART DIRECTOR

Rocco Squillacioti

FOTOGRAFIA INTERNA

Antonio Sorice

IMMAGINI E FOTO ESTERNE

Ester Luisa Lanfranchi

AMMINISTRAZIONE

Diego Pisano

DIFFUSIONE

Francesco Errede

LOGO

Giuseppe Cassano

HANNO COLLABORATO

Catia Bianchi

Giuseppe Castiglia

Fabio Fossati

Maria Pia Aviraghi

Loris Larea

Maris Liliana

Francesco Moavero

Emanuele Montalbano

Maria Nardo

Cesare Zubani

STAMPA

MIOLOGRAFICHE S.r.l.

Via N. Battaglia, 27

20127 MILANO



EDITORE

Associazione di Volontariato

Gli amici di Zaccheo-Lombardia

Sede Legale Via T. Calzecchi, 2

20133 Milano

Tel. 02/33402990 Cell. 347 7402524

www.amici dizaccheo-lombardia.it

info@amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza

Regionale Volontariato

Giustizia della Lombardia

Aderente alla Federazione

Nazionale dell'Informazione

dal carcere e sul carcere

Questo numero è stato chiuso in Redazione il

27/11/2009 alle ore 18:00

Tiratura 12.000 copie

SOMMARIO

N. 10 SALUTE in GRATA Nov. Dic. 2009

2 EDITORIALE

Viviana Brinkmann

4-5 DIVERSAMENTE ABILI

Ivano Liccardo

6 INTERVISTA ALL'ISPETTORE MONTALBANO

La Redazione

7 INTEGRAZIONE DEI PROTETTI

Catia Bianchi

8 FELICE DI FARVI PARTE

Said Kurtesi

8 LE SETTE VOCI

Enzo Cesarano

8 LA SETTIMA VITA

Paolo Cirillo

10 INTERVISTA AL DOTT. MOAVERO

La Redazione

11 PRONTO SOCCORSO

Maria Nardo

12-13 INTERVISTA AL FEMMINILE

La Redazione Femminile

14-15 ALLARME

La Redazione

18 L'INFLUENZA

La Redazione

18 L'INFLUENZA

La Redazione

DELL'INFLUENZA

Alexander Scheffler

19 VIRUS MUTANTI

Roberto Lumia

20 PANDEMIA

Antonio Sorice

21 LA SALUTE NON È

TUTTO, MA È MOLTO

Isidoro Bossio

22 CHE COSA È

L'INFLUENZA?

Cesare Zubani

23 LA REDAZIONE SI

CONGRATULA

La Redazione

24 ARRIVANO LE SUPER

FARMACIE

Vincenzo Micchia

25 MALATTIE INFETTIVE

Diego Pisano

26 PACE E SALUTE

Antonino Bartolotta

27 MORBO D'ALZHEIMER

Giacomo D'Angelo

28 INTERVISTA AL

MEDICO DEL 7° REPARTO

LILIANA MARIS

La Redazione

RUBRICHE

10 MAMMA

Ciretta Girardi

16 LA SALUTE DELLO SPIRITO

Don Fabio Fossati

23 CAMMEO STORICO

Loris Larea

25 RIDERE FA BUON

SANGUE

Giuseppe Castiglia

29 I REPARTI

MASCHILE

MALANNI INVERNALI

Settimo Manfrinato

30 I REPARTI

MASCHILE

TANTI ANZIANI IN

REPARTO

Ouasfi Ben Chraiet,

Luigi Polichetti

30 I REPARTI

FEMMINILE

BENVENUTA SIG.RA

ROGGIO

Maria Antonietta Roggio

31 LA SALUTE IN

TAVOLA

Enzo Visciglia

AVVISO

Cari lettori,
Salute in Grata e Sportello
Salute distribuiscono un
questionario per miglio-
rare la qualità del giornale
e il servizio Sportello alla
popolazione detenuta. Vi
chiediamo di compilare la
scheda che verrà distri-
buita e ritirata dopo 3
giorni. Al ritiro provvede-
rà il vostro referente di
reparto dello Sportello Sa-
lute.

Grazie di cuore!

*Lo staff di Salute in Grata e
lo Sportello Salute*



Non solo difficoltà strutturali **DIVERSAMENTE ABILI**

Pari opportunità per i portatori di handicap

Ivano Liccardo

Questa è la mia storia, nel '98 fui arrestato in Francia, immediatamente fui portato in un carcere di massima sicurezza, da lì iniziò il mio incubo, non solo perché ero in una nazione straniera, ma anche perché mi misero in isolamento. Le celle d'isolamento erano all'interno di un cunicolo a 15 metri sotto terra e freddo ed umidità erano insopportabili. Premetto di essere affetto da una malformazione agli arti inferiore dalla nascita ed in quelle condizioni, lentamente le mie gambe si stavano atrofizzando a causa dell'impossibilità di movimento. Chiesi aiuto, ma ottenni solo pesanti dosi di sedativi e le mie gambe divennero praticamente semi paralizzate. Dopo sei mesi potei lasciare l'isolamento, ma lo feci in carrozzella. A quel punto, chiesi una visita ortopedica che si concretizzò solo dopo un anno. Finalmente arrivò il giorno della visita, ma subito mi resi conto che non vi era alcuna volontà di ricorrere a cure adeguate, ma divenni addirittura motivo di derisione. Ricordo un agente, che guardando le mie lastre, con un sorriso le paragonò a quelle di ROBOCOP. Non parlo il francese, ma capii quel che veniva detto ed ancora ricordo

l'enorme disagio che provai. Tornato in istituto, compresi che nulla era cambiato e ciò mi fece cadere in depressione. Molti anni sono passati da allora, ma della Francia è questo il quadro che ancora mi porto dentro: malasanità, emarginazione e nessuna umanità. Una volta tornato in Patria, misi su famiglia, ma in breve tempo fui raggiunto da unennesimo mandato di cattura. Rientrai in carcere e feci presente che avevo una deformazione cronica e necessitavo di visite ortopediche periodiche oltre che di lavorare e così accettai un lavoro come addetto



alle pulizie, nonostante le barriere architettoniche fossero motivo d'impedimento ad un sicuro svolgimento dello stesso. "Come da copione" non passò molto tempo che mi feci male cadendo e durante il periodo d'infortunio seguii una terapia che mi danneggiò fegato e stomaco; insomma le cose andavano peggiorando. In quel periodo feci molte

istanze per gli arresti domiciliari, che ottenni solo in seguito a certificazione resa da un medico legale. Essendo persona non detenuta riuscii ad organizzare un intervento chirurgico in breve tempo e a seguire un programma di fisioterapia, ma ancora una volta la vita aveva in serbo per me un duro colpo, infatti nel giro di quattro mesi morirono entrambi i miei genitori ed io entrai in depressione. L'alcool divenne un appiglio che contribuì alla devastazione del mio essere e mi feci sorprendere in violazione degli arresti domiciliari; motivo per il quale fui riportato dentro.

Fortunatamente sono stato tradotto a Bollate, dove ho ricevuto adeguate cure e l'affiancamento di un piantone (altra persona detenuta che aiuta nelle funzioni primarie dei disabili) in seguito ad un'ennesima caduta. Tutto sommato fino al momento della seconda concessione degli arresti domiciliari le cose andarono piuttosto bene, anche se non ho mai avuto la possibilità di lavorare.

Come detto mi venne concessa la detenzione domiciliare, ma ancora arrivò una condanna definitiva che determinò il mio ingresso presso l'antica casa circondariale di Milano. ➔

← Un'esperienza oserei dire traumatizzante, a causa della fatiscente struttura e dell'assoluta inadeguatezza dell'area sanitaria, ma il peggio doveva ancora arrivare, infatti in breve fui trasferito e mi ritrovai in un carcere che di azzurro non ha nulla. A quel punto non si trattava più di strutture fatiscenti ma di un ritorno al medioevo. Pensavo d'averle viste tutte, ma quel posto mi mancava. Arrivai in inverno e trovandomi su un'isola dovetti vivere quello che era il suo particolare stato climatico, i caloriferi non funzionavano e le muffe di umido alle pareti rendevano ancora più palpabile la sensazione di malessere causata dal freddo. Per ovviare, gran parte delle giornate le passavo in branda cercando di rimanere al caldo ma tale soluzione aggravava sempre più la

situazione delle mie gambe e così mi ritrovai a non poter più fare a meno delle stampelle. Il dirigente sanitario dell'istituto fece di tutto perché venissi trasferito, al centro clinico più vicino, ma non ci fu nulla da fare e mi ritrovai nelle condizioni di non essere più autosufficiente. A quel punto non potendo accedere ad attività lavorative chiesi che si potesse stilare una relazione per poter prendere almeno la pensione d'invalidità ma, nonostante i miei continui solleciti,

non è stato possibile trovare una soluzione utile al conseguimento di tale obiettivo. Ciò che invece riuscii ad ottenere fu il trasferimento a Bollate. Onestamente devo confermare quanto già accennato in precedenza e cioè che all'interno di questa struttura l'area sanitaria è veramente valida sia per ciò che riguarda l'attrezzatura che per ciò che riguarda il personale, ma non solo, infatti l'organizzazione e il coordinamento con le strut-



ture ospedaliere esterne, rende l'assistenza sanitaria davvero efficiente; sono però ancora in attesa di una risonanza magnetica che a causa del lento iter e soprattutto in relazione alle lunghissime liste d'attesa non si è ancora potuta effettuare. Comunque tornare a Bollate mi ha portato a vivere più serenamente la mia condizione, anche in relazione a quello che è stato il riavvicinamento familiare. Devo comunque far notare che anche in questo istituto

non mi è stato permesso d'accedere ad attività lavorative adatte alla mia condizione, nonostante siano presenti aziende di servizi, soprattutto in considerazione del fatto che in ogni azienda con più di un certo numero di dipendenti dovrebbe esservi possibilità d'impiego per i diversamente abili.

Purtroppo quando si deve fare i conti con gambe malandate è indispensabile fare affidamento su braccia forti ed a tal

fine mi feci autorizzare ad accedere alle attività fisiche in palestra unitamente al mio piantone. Nonostante la logicità del concetto secondo il quale un invalido ha bisogno di sostegno per tali attività fisiche, mi venne negato l'accompagnamento da parte del piantone. Sempre seguendo la "logica" se ero in grado di svolgere attività fisica,

potevo sicuramente agire in completa autonomia. Indignato mi rivolsi ai medici per avere un colloquio con l'ortopedico; lo specialista alla fine mi diede ragione autorizzandomi in via definitiva ad accedere alle attività fisiche in palestra accompagnato dal mio piantone.

Recentemente una direttiva limita il ricorso all'accompagnamento del piantone e questo è causa di ulteriore disagio per noi diversamente abili.

Conosciamo il 7° Reparto

INTERVISTA ALL'ISPETTORE MONTALBANO

Il progetto salute varca il cancello

Lei è il responsabile del 7° reparto, può indicare in cosa si differenzia questo reparto rispetto agli altri presenti nell'Istituto di Bollate?

Si differenzia che sono detenuti protetti in quanto il 90% dei ristretti rispondono di reati sessuali e il 10% sono detenuti comuni; in più, i reparti sono chiusi, rispetto al resto di Bollate.

Quanti sono i detenuti ristretti presso questo reparto?

Sono 189 fino ad ora, ma fra qualche giorno arriveranno oltre 100 detenuti da altri istituti.

Da circa due anni in istituto si sperimenta un progetto pionieristico che si occupa della salute dei detenuti; tale iniziativa è stata presentata a lei e alla polizia penitenziaria, affinché anche i detenuti del 7° reparto possano usufruire di

questo servizio.

Quali sono le sue impressioni sul progetto? Ritiene che sia un progetto utile?

Grazie all'incontro avvenuto con i volontari, Gli amici di Zaccheo, nella persona di Viviana Brinkmann e i volontari detenuti che ne fanno parte, sono venuto a conoscenza di questo progetto pionieristico. Sono contento di poter dare un mio contributo per la riuscita di questo nel 7° reparto, penso inoltre che il vostro sia assolutamente un progetto utilissimo in quanto il detenuto prima si confronta con voi detenuti e poi con noi. Far emergere i problemi sanitari è sicuramente utilissimo. Si dovrebbe sponsorizzare di più l'iniziativa in quanto non tutti i detenuti hanno conoscenza del progetto salute e di cosa si occupa.

Il progetto salute s'inserisce in quello più ampio

della struttura Bollate, che ha l'obiettivo di rendere partecipi i detenuti dell'organizzazione dei servizi propri dell'istituto. Secondo lei, quali risultati sta producendo questo nuovo modo di intendere la detenzione?

Secondo me è assolutamente positivo, l'obiettivo è quello di migliorare la condizione di tutti i detenuti, Polizia Penitenziaria e tutti gli operatori che operano all'interno. Dovrebbe essere un progetto da estendere a tutti gli istituti italiani. Per di più ritengo che la condizione di reinserimento dovrebbe trovare riscontro anche all'esterno.

Pensa che questa cultura civile di intendere il carcere possa essere estesa anche in altri istituti penitenziari?

Sicuramente sì, anzi dovrebbe essere presa ad esempio.

Mediaticamente e non solo, il Paese è colpito dalla Pandemia dell'influenza A, i detenuti come vivono questa "emergenza"?

Qui in questo reparto nessuno mi ha chiesto niente, nonostante siano stati messi gli avvisi nei reparti per la richiesta di vaccinarsi.



La Redazione

Progetto Bollate

INTEGRAZIONE DEI PROTETTI

Un muro chiamato Art. 609

Nell'aprile di quest'anno si sono aperti i nuovi padiglioni del nostro istituto, destinati all'accoglienza dei detenuti cosiddetti "protetti". In 140, con provenienza prevalente dalle carceri di Opera, Monza, S.Vittore e Bergamo, sono stati trasferiti presso il "settimo reparto". 609 l'articolo contestato: violenza sessuale. Tanti commi quante le situazioni di fragilità di rapporti interpersonali, spesso intrafamiliari, che sfociano in tragedie esistenziali per vittime e carnefici. Nonostante la difficoltà a parlarne, queste realtà, dalle molteplici sfaccettature, esistono e scuotono le coscienze di tutti, dentro e fuori le mura, segno tangibile di una società ammalata, in cui il sesso diventa lo strumento giocoforza di relazioni distorte a tutti i livelli (genitore/figlio, uomo/donna, uomo/uomo, adulto/minore). Il settimo reparto è a tutt'oggi



una nuova esperienza, ancora tutta da costruire: già la stessa concezione del termine "protetto" deve in questo contesto scontrarsi con una rappresentazione della detenzione che ha poco a che vedere con isole, più o meno felici, in cui è abitudine rinchiusere ciò che non ci piace. Da qualche anno, anche in questa direzione, a Bollate si parla di integrazione. È sicuramente una sfida culturale di alto livello, che parte da presupposti che mal

tollerano i livelli di ipocrisia solitamente in circolo da queste parti. Per dirla alla maniera toscana: "noi ci si prova!".

Quando attraverso il portone che delimita il passaggio dal settimo reparto al resto dell'istituto, provo immancabilmente una sensazione di stordimento, come se da un'isola deserta dei tropici fossi teletrasportata nel souk di una medina. Il tentativo fatto in questi mesi è stato quello di portare l'esperienza di Bollate dentro il settimo reparto, al fine di poter garantire a tutti lavoro, scuola, opportunità per il tempo libero, cultura ecc. Forse arriverà il giorno in cui il settimo reparto sarà portato dentro a Bollate, e non così tanto per fare, ma perché si è davvero compresa e condivisa la parola integrazione.

Catia Bianchi
Educatore



Corridoio d'ingresso al 7° reparto II C.R. Milano-Bollate



Un duro, ma sereno percorso

FELICE DI FARVI PARTE

Persone “speciali” a sostegno del progetto

Un saluto a tutti, ora tocca anche a noi. Io come i miei compagni siamo gli ultimi arrivati e presentiamo la redazione di “Salute inGrata” del 7° reparto; sono molto contento del lavoro che si svolge alla redazione centrale e sono felicissimo di farvi parte. Sto espiando la mia pena per reati di carattere sessuale, e provengo dal progetto dell’Equipe del Dott. Giulini per i sex offenders; con il percorso già fatto, sono molto contento del trattamento fatto e ho imparato a non stare in solitudine e a non escludermi dalla società. I miei compagni della sede centrale mi aiutano permettendomi di continuare nel mio percorso per stare insieme agli altri a rapportarmi senza paura né collera come una persona libera.

Uno speciale augurio va al capo redattore Pasquale Forti per una guarigione immediata e tanta serenità.

Said Kurtesi



L’inizio di un percorso

LE SETTE VOCI

Un progetto volto al benessere dei detenuti

Trovo molto bello il progetto dello Sportello Salute e la redazione di Salute inGrata, ci piace molto contribuire a fare questa bellissima esperienza, come volontari e dedicarci alle persone che hanno bisogno d’aiuto. Visto che siamo all’inizio cercheremo di poter dare il meglio di noi, cominciando dalle fondamenta iniziando a piccoli passi, perché questo reparto si è avviato da pochi mesi, tutto è nuovo ed anche le persone sono nuove. Molti di noi, che vivono in questa struttura, sono alla loro prima carcerazione e si sentono smarriti. Purtroppo ci sono persone che non stanno bene ma si sa che la buona salute dipende anche dallo stile di vita che abbiamo vissuto prima della carcerazione; quindi è molto importante rispettare e mantenere in ottima forma il nostro corpo.

Con questo volontariato cercheremo di aiutare gli altri detenuti del nostro reparto, in modo da dare voce a molte problematiche, con la speranza che questo progetto continui per il benessere di tutti i compagni che si trovano in questo istituto... non solo in questo istituto, ma che si diffonda in altri istituti italiani.

Enzo Cesarano



Un nuovo stimolo

LA SETTIMA VITA

Ho capito quanto sia importante aiutare

Mi chiamo Paolo Cirillo e sono contento di far parte di un gruppo così bello come “Salute inGrata”. Questo mi fa sentire vivo e l’opportunità di poter aiutare le persone in merito allo stato di salute, capire i loro problemi e quindi dare una mano, mi convince che nella vita bisogna aiutare tutti, specialmente chi è in carcere.

Paolo Cirillo

**Topo Gigio è il testimonial anti influenzale del
Ministero della Salute**

I CONSIGLI GIUSTI

- **Lavarsi con cura e spesso le mani con acqua e sapone.**
- **Se ci si dimentica di lavarsi le mani non toccarsi occhi, naso o bocca.**
- **Coprirsi naso e bocca con un fazzoletto di carta quando si tossisce o si starnutisce, e gettarlo subito via.**
- **Aprire spesso le finestre per aerare l'ambiente.**
- **Se si ha tosse, febbre, cefalea, raffreddore, consultare il medico.**



Cosa succede in Istituto

INTERVISTA AL DOTT. MOAVERO

Nessun caso di influenza A- H1 N1

Per questo numero del nostro giornale ed in riferimento al tema dell'influenza A- H1N1, abbiamo pensato di rendere informazione, intervistando il sempre disponibile Dott. Moavero.

Per l'allarme influenza A-H1N1 l'istituto ha fatto prevenzione ed informazione sul caso?

Dalle informazioni ricevute dal direttore sanitario, già dai primi di Novembre è stato possibile per gli operatori sanitari essere vaccinati per il virus influenzale A-H1N1. Per quanto riguarda i detenuti ancora non ci sono disposizioni, ma sarà comunque possibile la somministrazione soltanto del vaccino contro l'influenza pandemica. Per gli operatori sanitari è prevista anche la vaccinazione per l'influenza stagionale su base volontaria.

In relazione all'influenza A-H1N1 si sono registrati casi all'interno dell'istituto?

In quest'ultimo periodo ci sono stati molti casi di sindrome influenzale con sintomatologia più o meno grave, quali aumento della temperatura corporea, tosse, catarro, dolori diffusi e malessere generale che però si sono risolti nell'arco di pochi giorni. Fortunatamente fino ad ora però, non c'è stato nessun caso "accertato o sospetto" di influenza di tipo pandemico.

Si prevede che ci possa es-

sere contagio?

Naturalmente stiamo parlando di una malattia di per se contagiosa, viste le modalità di trasmissione, soprattutto a livello dell'apparato respiratorio. Al momento, ripeto, non ci sono stati casi, ma il contagio potrebbe avvenire anche attraverso il contatto con le persone esterne alla struttura, che vi entrano per i più svariati motivi.

Quali sono i soggetti a rischio?

Esiste un protocollo d'intesa stilato dal Ministero della Salute e convalidato, nel nostro caso, dalla Regione Lombardia, che elenca una categoria di persone a rischio: diabetici, cardiopatici, ipertesi, nefropatici (persone affette da gravi malattie renali), soggetti affetti da problemi respiratori quali per esempio enfisema, asma, bronchiti croniche, soggetti immunodepressi sia di tipo congenito che di tipo acquisito, cioè persone che hanno un sistema immunitario già compromesso fin dalla nascita oppure acquisita in seguito ad infezione (sieropositivi per HIV) oppure soggetti mal nutriti. Inoltre alcune categorie di lavoratori che operano nel settore pubblico o nei servizi di primaria importanza.

Quali sono i sintomi dell'influenza pandemica?

La sintomatologia è simile a quella dell'influenza stagionale ed è per questo motivo che molte persone si sono messe in

allarme ai primi sintomi anche di una "banale" sindrome influenzale. Il contagio da virus A-H1N1 può dare una febbre molto alta, che in alcuni casi può superare anche i 40° C, dolori articolari e muscolari, malessere generale, nausea, vomito, cefalea.

Come comportarsi in caso di contagio?

Siccome la contagiosità è molto elevata, ed avviene come già ribadito, soprattutto attraverso l'apparato respiratorio, è consigliabile proteggersi con delle mascherine, ma non solo! le norme igieniche devono essere rigorosamente rispettate, quindi lavarsi le mani ed eliminare i fazzoletti dopo l'utilizzo aiuta a prevenire il contagio. Qualora si verificasse un caso sospetto o accertato di influenza pandemica è previsto l'isolamento sanitario, essendo l'istituto penitenziario una grande collettività che deve garantire la salute di ogni individuo.

Allo stato odierno, consiglia il vaccino?

Sì! Io consiglio il vaccino, poiché secondo il mio punto di vista si tratta di una profilassi valida contro la malattia. Io ad esempio ho aderito alla direttiva dell'ospedale Sacco secondo la quale, gli operatori sanitari potevano sottoporsi alla vaccinazione e già ai primi di novembre sono stato vaccinato.

La Redazione

Allarme influenza PRONTO SOCCORSO

Tanta preoccupazione e nessun caso grave

La fine della bella stagione e l'arrivo dell'Autunno portano l'organismo umano a subire uno stress psico-fisico non del tutto indifferente; grande importanza in questo processo ha questo anno 2009, il virus H1N1 che ha praticamente messo la popolazione mondiale a rischio pandemia influenzale, è motivo di preoccupazione. I media continuano a dare giorno dopo giorno notizie contrastanti, se da un lato viene affermato che questa influenza non è particolarmente virulenta, dall'altro lato ogni giorno ci fanno sapere che i decessi sono in continuo aumento. Ciò influenza sicuramente comportamento ed abitudini delle persone che per non esporsi a rischi inutili ritengono di dover correre ai ripari. L'allarmismo generale che si è venuto a creare è forse eccessivo, ma sicuramente conseguenza del ritardo relativo alla distribuzione e somministrazione del vaccino. Nel nostro istituto di reclusione il virus ha fatto il suo ingresso sicuramente favorito dall'accesso, per i più svariati motivi, delle

persone esterne (familiari dei detenuti per i colloqui, agenti di Polizia Penitenziaria, personale sanitario, volontari ecc. ecc.).

In pronto soccorso e negli ambulatori dei reparti, le visite mediche sono in continuo aumento rispetto a qualche settimana passata ma non vi è comunque riscontro di patologie tanto gravi da necessitare

ma successivamente alla cura, sono tornati in forma come prima e ciò ci rende ottimisti. Qualche detenuto, magari un po' avanti con gli anni, durante la visita si fa scappare la battuta: "Dottorressa non vorrei essere io il prossimo a morire!"

Tali episodi mi fanno riflettere sull'effettiva preoccupazione che alberga nei pensieri della

popolazione detenuta, ma non manco mai di tranquillizzare chi viene a farsi visitare, ribadendo che la salute è un bene prezioso per tutti, detenuti e non e che quindi va tutelata con ogni mezzo.

In qualunque caso mi sento di consigliare di far grande consumo di frutta e verdura, poiché tali alimenti sono ricchi di vitamine ed antiossidanti.

Dunque occhio all'alimentazione, attenti ai colpi d'aria fredda e mi raccomando osservate le regole di prevenzione: lavarsi bene le mani, coprirsi la bocca tossendo, buttare via il fazzolettino di carta dopo essersi soffiati il naso, perché ricordate che per Natale è in arrivo l'influenza stagionale.

Dott.ssa Maria Nardo



il ricorso all'isolamento del paziente.

Leggera febbre, malessere generale con spossatezza fisica, dolori articolari e faringiti, sono i sintomi che più di frequente si manifestano nei nostri pazienti, che vengono curati con terapia sintomatica. Il virus è facilmente trasmissibile e ne sono stati colpiti più compagni di una stessa cella,

Categorie a rischio INTERVISTA AL FEMMINILE

Scampato pericolo

In questo nostro articolo, vorremmo far riferimento a quanto è stato riportato, già il mese passato, sul tema "influenza nelle carceri".

Il Ministro alla Sanità affermava che, detenuti e personale di Polizia Penitenziaria, unitamente a coloro che all'interno delle carceri svolgono una qualsiasi attività, non sono a rischio pandemia.

In seguito a tali dichiarazioni, vi è stata grande mobilitazione generale alla quale ha preso parte anche il Garante dei detenuti per la regione Lazio: Angelo Marconi, nonché il Sig. Capece, responsabile del sindacato Sappe. Questi sostenevano a loro volta che il carcere è un luogo assolutamente soggetto all'espansione del virus A-H1 N1, oltre che naturalmente altre tipologie di virus influenzali, in quanto comunità chiuse.

Dopo aver sollevato il problema, al Ministero della Sanità, si sono resi conto che la loro non era stata un'affermazione felice ed è stato in seguito stabilito dagli organi superiori di gestione delle vaccinazioni, che il vaccino va distribuito oltre che al personale penitenziario che ne facesse richiesta, anche ai detenuti in età avanzata ed a tutti gli affetti da patologie che in caso di contagio del virus H1N1 potrebbero incorrere in gravi complicanze.

Per fortuna ci sono ancora persone di buon senso e che soprattutto, parlano con cognizione di

causa, tenuto conto del fatto che sono vicine al mondo del carcere.

Dopo un mese dall'affermazione del Ministro della Sanità, il giornale "La Repubblica", riportava un'intervista a Lue Montagnier (professore di fama mondiale, scopritore del virus HIV), il cui soggetto era appunto l'influenza di tipo A, nella quale spiegava le modalità di sviluppo, nonché dati ed accorgimenti per la prevenzione.

A tale proposito noi ci siamo volute documentare facendo anche un'intervista al medico del reparto femminile: Dott. ssa Maria Pia Airaghi.

Dottoressa da quanti anni



lavora in carcere e come si trova?

- *Da due anni esattamente a Marzo 2009. Mi trovo molto bene e m'interessava l'esperienza del contatto con donne detenute, devo però dire che per me è stata una cosa del tutto casuale.*

Ha trovato delle difficoltà?

- *All'inizio parecchie, poca organizzazione e difficile gestione delle detenute. Pensavo che la-*

vorando in carcere avrei risolto le vicissitudini in poche ore, invece fortunatamente non è stato così. Innanzi tutto seguo le pazienti quotidianamente, avendo così modo di constatare l'evolversi del malore.

La malattia più frequente?

- *"Carcerite", afferma con un sorriso, le patologie spesso psicosomatiche si diversificano ed i sintomi vanno determinati a seconda delle valutazioni relative ad ogni individuo.*

Cosa ci può dire a proposito dell'allarme influenza?

- *Ci stiamo organizzando per un'eventuale pandemia, preparando celle d'isolamento.*

Come si manifesta questa malattia e quale consiglio può dare?

- *Il virus A-H1N1 e gli altri virus dell'influenza stagionale possono dare sintomatologie analoghe, quindi febbre alta e tosse, disturbi delle prime vie aeree, tosse o dolori muscolari. La diffusione dei virus influenzali avviene soprattutto nella fase di breve incubazione e di manifestazione dei primi sintomi e comunque per via aerea, ossia a distanza molto ravvicinata. Le informazioni ad oggi disponibili non giustificano atteggiamenti allarmistici, che non sono scientificamente motivati.*

Per sostenere il sistema immunitario, sono di vitale importanza i fattori psicologici. La diffusione dei virus influenzali può essere contenuta con ➔

◀ due norme:

- *Misure generali: finalizzate alla prevenzione del contagio.*
- *Misure specifiche: quali le vaccinazioni; finalizzate ad attivare nel soggetto una risposta immunitaria specifica per quello o quei virus.*

Il vaccino specifico contro il virus A- H1N1 sarà disponibile nel mese di novembre, ma nell'attesa il mio consiglio è di lavarsi le mani con molta cura e regolarità, con sapone o con soluzione idroalcolica, evitare contatti con persone che possono essere malate, favorire il ricambio d'aria negli ambienti in cui si permane, aprendo spesso le finestre, dormire un tempo adeguato, alimentarsi in modo corretto e svolgere attività fisica, coprirsi naso e bocca in caso di tosse e buttare i fazzoletti di carta dopo essersi soffiati il naso, bere molto, mangiare frutta, verdura e cercare di eliminare lo stress, anche se non deve essere del tutto possibile, visto il posto in cui vi trovate.

Esattamente, come diceva il Prof. Montagnier: "Che brava la nostra dottoressa, ha superato

l'esame"! Non avevamo dubbi, la dottoressa è veramente un bravo medico.

Dottoressa le capita di raccontare all'esterno le esperienze che ha o che ha avuto in carcere?

- Sì alle mie figlie, coinvolgendole, cercando far loro capire la sofferenza che regna fra voi.

Visto la dedizione con la quale svolge la propria attività, ci siamo sentite in dovere d'intervistare anche l'infermiera della nostra sezione, persona molto attenta (garibaldina), sempre pronta e disponibile con il suo sorriso speciale, ad aiutarci e consigliarci.

Arianna da quanto tempo lavori in carcere e per quali ragioni hai scelto di lavorare qui?

-Provengo da un paese straniero, pertanto ho incontrato molte difficoltà lavorative, praticamente non trovavo lavoro, mi è capitata questa opportunità ed ora sono ben felice d'averla accettata.

Capita anche a te di raccontare di noi: delle tue sensazioni e delle esperienze che fai qui?



- Spesso e sovente parlo di voi a chi conosco e frequento.

Poi con un sorriso aggiunge: e dico che vi faccio filare!

È vero, Arianna non parla mai due volte.

-O così o così! Questo sembra essere il suo motto.

E' molto disponibile e pensate, ha addirittura provveduto alla cura del nostro corpo, facendo entrare dall'esterno un'estetista. Per delle femminucce come noi questo è stato un vero regalo. Grazie Arianna!

Per terminare quest'articolo, non ci rimane altro che fare una riflessione: per fortuna "scampato pericolo". Grazie agli attacchi di chi si è sentito coinvolto nella questione, anche noi detenute/i siamo state inserite nella categoria così detta: "A rischio". Giunte alla fine di questo nostro articolo, ci teniamo a sottolineare che non siamo persone esperte in materia, ma pensiamo comunque d'aver reso un servizio informativo chiarificatore in merito a prevenzioni, diete da seguire e fattori psicologici incisivi, ma soprattutto trasmettendo che nonostante questa sia una comunità chiusa, resta sempre aperta a persone sensibili che qui adempiono con umanità, impegno e professionalità alle loro mansioni.

La Redazione Femminile



Come non prenderla ALLARME INFLUENZA *Rimedi, vaccini e diete*

Ogni inverno, milioni di persone in tutto il mondo sono colpite da questa infezione che non è pericolosa, ma obbliga a stare a letto per 3-5 giorni con febbre, malessere, infezioni respiratorie.

Quest'anno, accanto a quella stagionale, ci sarà anche l'influenza A-H1N1, la famosa "suina". Preoccupa, perché è un virus nuovo di cui si sa ancora poco.

Quanto è pericoloso? Come si distingue da quelli stagionali? Come ci si protegge?

Si trasmette come un raffreddore?

L'influenza A-H1N1 è un'infezione respiratoria con caratteristiche simili a quelle della classica influenza stagionale. Viene chiamata così perché il virus che la provoca è il risultato di un incrocio tra due

ceppi virali diffusi negli allevamenti di maiali.

Evento questo, che non è una novità; si è verificato più volte a partire dagli anni '50. Quello che è nuovo è il virus, che si è diffuso rapidamente in diverse zone del mondo.

Non è più pericoloso di altri, ma non avendo ancora sviluppato anticorpi in grado di attaccarlo, abbiamo più probabilità di contrarlo.

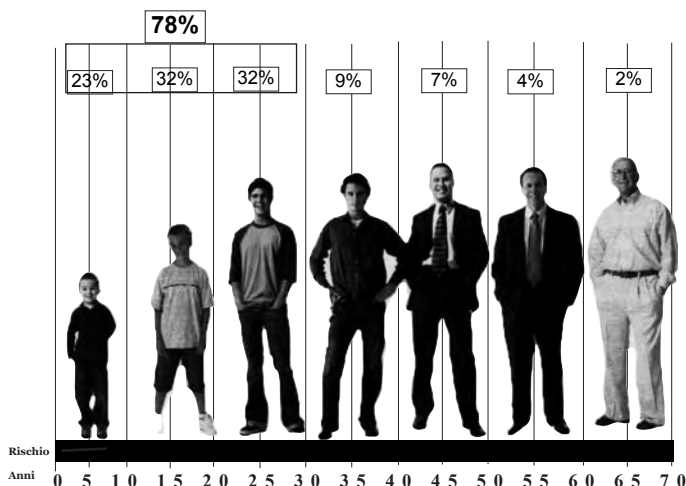
I virologi spiegano: "Si trasmette attraverso le goccioline di saliva emesse dal malato quando tossisce o starnutisce oppure toccando oggetti su cui queste si sono depositate" spiega Aurelio Sessa, presidente Regionale per la Lombardia della Società Italiana di Medicina Generale.

Preferisce i più giovani.

Come si riconosce?

L'influenza da virus A-H1N1 è

caratterizzata da tre sintomi: febbre alta (oltre i 38°), problemi respiratori (tosse, mal di gola, raffreddore) e malessere generale (mal di testa, dolore alle ossa, debolezza). Da questo punto di vista, è una banale influenza, tuttavia in alcune persone con sistema immunitario compromesso (cardiopatici, diabetici, malati cronici), nelle donne in gravidanza e nei bambini con meno di due anni, il virus può infettare non solo gola e prime vie aeree, ma anche i polmoni. Queste complicanze riguardano soprattutto bambini e ragazzi: "Si ammalano più facilmente, perché hanno incontrato meno virus rispetto a un adulto e quindi hanno minori difese immunitarie" spiega Fabrizio Pregliasco, virologo all'Università degli Studi di Milano. Per questo i me ➔



CHI SONO PIÙ A RISCHIO

Secondo un'analisi su 6560 Europei contagiati dal virus A-H1N1, le persone più colpite si registrano nella fascia di età fra i 10 e 29 anni.

La fonte è l'Eccdc, il Centro Europeo per il controllo e la prevenzione delle malattie.

◀ dici consigliano la vaccinazione ai giovani. Vaccinarsi: sì o no? Il vaccino antinfluenzale è un preparato costituito da virus uccisi o attenuati che stimola il sistema immunitario a produrre anticorpi. Quello contro i virus stagionali è gratis per anziani con più di 65 anni e malati cronici, è consigliato a tutti, a esclusione di lattanti di età inferiore a sei mesi e persone allergiche a una o più componenti del vaccino. Quello per l'influenza A, invece, è gratuito per tutti, ma i benefici del vaccino vanno dal 30 all'80 %; "Farlo, non garantisce una protezione totale", spiega Pregliasco. Va ricordato poi, che il vaccino non è privo di conseguenze: può causare reazioni allergiche di piccola entità, ma anche danni neurologici e paralisi (soprattutto nei bambini). Per questo molti medici insistono sulla prevenzione. La prima regola è variare la dieta.

Vanno privilegiati i cibi freschi, di stagione, integrali, biologici; indispensabili frutta e verdura, meglio crude. Alcune hanno particolari virtù immunostimolanti: aglio, cipolla, arancia, limone, cavolo, carota, tè verde e spezie (cannella, timo, peperoncino, salvia). Da non dimenticare sonno e sport: dormendo almeno 7 ore per notte aumentiamo il GH, l'ormone della crescita, che stimola la produzione di linfociti (globuli bianchi che attaccano i corpi

estranei).

Un'ora o un'ora e mezza al giorno di attività fisica, abbassa del 25 % il rischio di infezioni.

Infine, una raccomandazione: lavarsi le mani spesso (almeno prima di sedersi a tavola e al rientro a casa). Lo dice uno studio pubblicato sulla rivista *British Medical Journal*. Se non si ha la possibilità di usare acqua e sapone, vanno bene anche i gel e i disinfettanti in commercio.

I vaccini "naturali"



Per potenziare le difese immunitarie, oggi ci sono a disposizione anche i cosiddetti vaccini immunostimolanti, che aiutano l'organismo a combattere meglio i virus influenzali e le infezioni delle prime vie respiratorie. I medicinali immunostimolanti favoriscono la produzione di cellule che uccidono quelle in-

fettate dai virus. Questo permette loro di "dribblare" i mutamenti del virus. Proteggono dall'influenza (anche la A) e dalla maggior parte delle infezioni respiratorie.

Per scacciare mal di gola e tosse, sono eccezionali i semplici fumenti. Basta aggiungere all'acqua in ebollizione del sale ed una manciata di foglie fresche o essiccate di salvia, pino, eucalipto e lavanda; esse fluidificano il catarro e riducono l'infiammazione.

Per le bronchiti è dimostrato che un cucchiaino di miele sciolto in una tazza di latte o di tisana fumante, attenua la tosse secca in modo efficace.

Le erbe naturali si prendono nei mesi più freddi e garantiscono una protezione in più contro i malanni di stagione. Ecco le più efficaci: Echima-cea; ricca di vitamina C, Acerola; indispensabile per curare le infezioni.

Tra i minerali, lo Zinco è il più importante alleato delle nostre difese, alcuni milligrammi al giorno attivano il sistema immunitario contro i virus.

Notizie tratte da "Natural Style"

La Redazione

La nascita dell'aquila UN PENSIERO SUL NATALE CHE RITORNA A INCROCIARE I NOSTRI PASSI *aquile o polli?*

Scrivono Antony De Mello in una delle sue folgoranti storie: "Un uomo trovò un uovo d'aquila e lo mise nel nido di una chiocchia. L'uovo si schiuse e l'aquilotto crebbe insieme ai pulcini. Per tutta la vita l'aquila fece quel che facevano i polli del cortile. Un giorno, quand'era ormai vecchia, vide sopra di sé, nel cielo sgombrato da nubi, uno splendido uccello che planava, maestoso ed elegante. "Chi è quello?" chiese. Il vicino rispose: "È l'aquila, il re degli uccelli che appartiene al cielo mentre noi apparteniamo alla terra, perché siamo polli". Così l'aquila visse e morì come un pollo, perché era ciò che pensava di essere..."

Non è una pagina di van-gelo, ma per allegoria e per contrasto dice alcune cose che hanno un sapore profondamente evangelico.

Gesù è l'aquila che vola alta per far scoprire agli uomini di non essere dei polli, perché Dio li ha voluti capaci di sfidare i cieli e non vuole che passino la vita a razzolare tra le pietre. Il giorno di Natale Dio finisce di essere un'aquila, che vive di splendida solitudine nei suoi cieli inarrivabili, e decide di essere un'aquila che appare nei cieli dei nostri pollai per risvegliare in noi lo spirito dell'avventura e della vita ad alta quota.

Diversamente dalla storia, "l'aquila, che è Gesù", scende sulla terra per insegnare agli uomini a volare. Sta a noi decidere se preferiamo l'aurea mediocrità dell'aia o se vogliamo provare a sfidare i venti, stando dietro al Maestro di Nazareth.

Diversamente dalla storia la grande aquila che è Gesù non si limita ad apparire alta nel cielo per

risvegliare nella gallina la nostalgia del volo, ma scende nell'aia, "diventa" una gallina per accompagnare il percorso di liberazione dei nostri sogni e condurli dal pollaio alle alte vette.

Vorrei ricordare a tutti che il Natale cristiano è una festa di liberazione, perché finisce l'angoscioso sospetto che albergava nel cuore dell'uomo: "Dio è nemico della mia libertà?" Inizia invece un'alleanza inedita tra la nostra terra e il cielo di Dio. Lui si fa "carne e terra", perché noi uomini potessimo diventare "cielo e vento".

Certo, tutto questo a un patto: che noi troviamo il coraggio di smetterla di pensare di essere solo terra e cominciamo a guardare un po' al di là del recinto dove siamo soliti vivere.

Don Fabio Fossati

NATALE

S. Alfonso de' Liguori (1696-1787)

Tu scendi dalle stelle - You descend from the star Canto pastorale - Pastoral song

Contralto

scen - di dal - le stel - le, o Re del cie -

6

to, e vie - ni in u - na grot - ta al

fred - do al e vie - ni in u - na

al fred - do al ge - o



Alexander Scheffler

Cosa fare per curarsi L'INFLUENZA DELL'INFLUENZA

Quando ottenere una cura diventa un'impresa

Il titolo è un voluto gioco di parole e credo sia efficace per introdurre l'argomento. Tutto il seguente contenuto del presente articolo parte con la domanda: Quanto l'influenza può influenzare la vita durante la carcerazione?

È doveroso descrivere il significato delle due parole più "influenti". Esistono due tipologie di influenza: l'influenza derivante dalla parola influire, cioè qualcuno o qualcosa che gode di autorità, potere oppure prestigio in relazione al cui concetto, il titolo dell'articolo sarebbe anche potuto essere "il potere dell'influenza" e l'influenza intesa come "grippe" (termine medico), derivante dal senso di "diffusione di cosa fluida", quindi epidemia. Questa è scientificamente descritta come malattia contagiosa, determinata da virus (sono conosciuti 3 tipi: A, A1 e B). È caratterizzata da sintomi molto vari, a seconda della localizzazione virale; colpisce prevalentemente l'apparato respiratorio con febbre più o meno alta, stato di astenia e tendenza alle complicazioni respiratorie provocate da associazioni batteriche....per dirla in modo semplice, comincia così: prima un senso di secchezza nella parte alta della faringe (gola) e un pizzicore, poi

degli starnuti, dopo un liquido chiaro che irrita la narice, il naso si chiude, la fronte diviene pesante, gli occhi lacrimano, la voce cambia come quando si chiude il naso con le dita, un modico mal di testa (quando va bene), un malessere generale, la febbre con il mal di ossa ed infine "l'impresa". Ecco qui la parola chiave, l'impresa, quella che unisce il malessere fisico dovuto all'influenza alla detenzione. L'influenza è un disturbo fisico forte che per l'appunto influenza negativamente il nostro noioso quotidiano e scombussola la routine. Di fatto quando in teoria dovremmo effettivamente rinunciare ai nostri pochi svaghi giornalieri e riposare poiché "influenzati" dall'influenza noi detenuti siamo costretti ad organizzare e pianificare quello che si spera essere un valido piano di recupero che inevitabilmente comincia con l'organizzazione della visita medica specialistica, attendere l'erogazione di una terapia adatta in tempo utile e soprattutto vincere la "sfiducia" nei confronti del medico istituzionale (anche se convinto che il tema fiducia-sfiducia nell'organizzazione sanitaria delle istituzioni carcerarie meriterebbe un capitolo a se stante). A volte questa

impresa risulta insormontabile per una persona detenuta, in quanto influenzata dalla rassegnazione e dalla debilitante malattia.

A volte è meglio attendere l'infermiera di sezione che passa le terapie serali, chiedere il solito rimedio "standard" a base di Nimesulide o quando va bene una pastiglia di Paracetamolo ed ovviamente una buona dose di fortuna e speranza in merito alla guarigione. Tutto questo solo se si è estremamente fortunati, e conditio sine qua non, che l'infermiera sia di buon umore.

Tenuto conto che il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 1 Aprile 2008 stabilisce che i detenuti al pari dei cittadini in stato di libertà hanno diritto, nell'ambito del Servizio Sanitario Nazionale, alla prevenzione, alla diagnosi, alla cura e successivamente diritto ad un'adeguata riabilitazione, secondo voi il nostro diritto viene rispettato? Sarei curioso di sapere cosa ne pensate e credo sia cosa utile inviare delle vostre impressioni alla nostra redazione, perché chissà, magari tutti insieme possiamo trasformare l'attuale impresa, in una semplice ed efficace operazione di routine.



Roberto Lumia

Ogni anno si cambia **VIRUS MUTANTI** *Ricerca in evoluzione*

Sapevate che l'influenza si trasmette da sempre soprattutto per via aerea?

Quanti sanno che l'influenza può causare la morte?

Sapevate che gli attuali virus, come ad esempio il virus A-H1N1 sono l'evoluzione di non più di tre ceppi primordiali mutati nei secoli?

Molte sono le informazioni acquisite nel tempo, ma ancora non si conoscono le dinamiche secondo le quali le malattie si trasmettono. C'è da tenere in considerazione che spesso il contagio ci deriva dal regno animale (zoonosi) e questo a ulteriore conferma del fatto che i virus sono in continua evoluzione, infatti nonostante le diversità biologiche che da essi ci contraddistinguono i virus hanno la capacità di trasformarsi, adeguandosi alle diverse tipologie di DNA. Proprio la considerazione del fatto che diverse categorie tra gli esseri viventi sono vulnerabili a determinati virus, ci dà la possibilità di studiare quelle categorie che invece non lo sono e da esse poter capire quali difese immunitarie mettono in atto per rendersi immuni. Tornando alle modalità di trasmissione di virus dagli

animali all'uomo ed in considerazione di quanto appena detto, pensiamo un po' alle malattie di questi ultimi anni, per le quali grande eco mediatico si è speso: c'è stata l'influenza aviaria e quest'anno quella suina. Insomma pare proprio che alla base dello sviluppo dei virus vi sia un'iniziale estensione della patologia all'interno del regno animale, ma ciò che sorprende è con quanta rapidità e violenza tali malattie aderiscano a quella che è la biologia del corpo umano e se si è già affetti da patologie che hanno danneggiato il sistema respiratorio o cardiocircolatorio, l'essere contagiati dai virus influenzali può aggravare le condizioni degli ammalati e nei casi più gravi, può addirittura essere causa di decesso. Basti pensare che ogni anno solo in Italia, sono tantissimi gli individui che in seguito al contagio da influenza stagionale muoiono. Ho letto di recente, che a causa del carente sistema immunitario di alcune specie animali, i virus sono nelle condizioni ideali per perfezionare il modo d'attacco più efficace per divenire letali, un po' come dire che il regno animale è il campo d'addestramento prima della grande

battaglia, campo dove il virus può seguire un processo evolutivo con la finalità di rendersi immune alle difese farmacologiche messe in atto dall'uomo e solo allora, quando la mutazione è avvenuta ci si rende conto del pericolo, poiché di fatto non si hanno farmaci ai quali i virus non si siano adeguati. Fortunatamente il continuo monitoraggio di tale evoluzione ci permette d'individuare forme viventi che da essi sono immuni e da questi trarre le informazioni biologiche necessarie affinché possa essere prodotto un efficace vaccino specifico, ma è dunque ragionevole trarre la considerazione secondo la quale l'anno prossimo anche questo ennesimo ostacolo all'espandersi di un determinato virus, sia superato da un'ennesima evoluzione di questo.

Purtroppo le malattie infettive fanno parte di questo mondo tanto quanto ciò che lo compone ed è utopistico pensare di trovare un farmaco in grado di contrastare in modo definitivo i virus influenzali, ma è rassicurante pensare che tanto quanto i virus, anche l'uomo è in continua evoluzione e che soprattutto in ambito medico questa sia una grande realtà.



Antonio Sorice

Virus H1N1 **PANDEMIA**

Prima del virus bisogna combattere la paura

In questi giorni si parla nel mondo di Pandemia, l'influenza detta di tipo A ed i ricordi volano lontano fino a vent'anni fa, quando vi fu la notizia dei primi contagiati dell'AIDS. Leggendo i giornali sembra che nel mondo esterno regni il panico, nessuno ha ancora capito come si trasmetta il virus, ma dal divieto di baciare, alla probabile chiusura delle scuole e forse anche alla sospensione del campionato di calcio, preoccupanti notizie sono all'ordine del giorno e la vendita di mascherine ed antibiotici fanno la fortuna di alcune ditte farmaceutiche. Qui a Bollate come si vive?

Sicuramente cercando sempre più di tenersi informati ed anche se qualche compagno è preoccupato, ad oggi non esistono casi denunciati all'interno dell'istituto.

Sicuramente la Direzione avrà concordato con il Provveditorato un piano per affrontare l'eventuale crisi anche qui all'interno, se ci sarà.

Siamo a novembre e le attività sono tutte riprese, anche la scuola ha avuto inizio, quindi ci sarà un'affluenza di docenti e volontari che potranno essere l'eventuale ponte per il virus tra l'esterno

e l'interno.

Certamente sia la Polizia Penitenziaria che noi viviamo questi giorni con apprensione, ma la vita continua pressoché con gli stessi ritmi. La sanità mondiale si è attivata immediatamente ed è noto che è già pronto il vaccino che proprio in questo periodo è prodotto per soddisfare la richiesta della popolazione.

La speranza è che l'ignoranza ed il panico non la facciano da padroni e che episodi come quello di Napoli, dove sono avvenuti in questi giorni diversi decessi non si ripetano. È impensabile che i familiari siano stati trattati come appestati, al punto che alcuni concittadini incrociandoli cambiasero strada mentre i vicini di casa addirittura vivono da reclusi.

Questa è la pandemia peggiore, un virus chiamato "paura".

Mi auguro che qui non arrivi, visto che l'abbiamo vissuto vent'anni orsono ed il ricordo di quel periodo in carcere, oltre a farmi male mi rattrista parecchio.

Ammalarsi è già motivo di preoccupazione e sentirsi emarginati non fa che peggiorare le cose.

Poesia

MAMMA

Tu sei il mio angelo, tu che con la tua semplice presenza porti il sorriso nel mio cuore ...

Sei tu mamma ... sei la mia persona speciale che nessuno al mondo potrà mai sostituire!

TI VOGLIO BENE

Con l'anima non con il cuore, perché il cuore smetterà di battere mentre la mia anima vivrà in eterno

Sei l'arcobaleno dopo la tempesta, sei tu che mi fai piangere per una parola interpretata male e mi fai emozionare quando penso che mi appartieni ...

Quando sei nata pioveva, ma non erano gocce di pioggia. Erano le lacrime del cielo che si infrangevano nel suolo per aver perso una stella come te. Si cresce, si migliora o si peggiora, si ama o si odia... ma ricorda che la tua strada sarà sempre ricca di persone che ti vogliono bene, perché sei semplicemente UNICA. Sono parole comuni per te mia grande mamma ...

Ciretta Girardi



Cosa vuol dire stare bene?

LA SALUTE NON È TUTTO, MA È MOLTO

Salute, diritto e dovere dell'uomo moderno

Isidoro Bossio

La salute è senza dubbio uno dei beni più preziosi concessi all'umana esistenza: essa fa così intimamente parte di noi che, di norma, neppure l'apprezziamo.

La sua importanza ci appare evidente solo quando, per un accidente qualsiasi, anche una minima ferita o un lieve malessere, viene turbato il mirabile equilibrio del nostro organismo.

Forse non è il dono maggiore concesso all'uomo, infatti, non raramente sentiamo di persone disposte a grandi sacrifici, ad immolare la vita stessa per un ideale sacro o profano che sia.

È stato però anche osservato, con non poca ironia nei confronti dell'umana natura, che se l'uomo a vent'anni sogna la gloria, a trenta l'amore e a quaranta la ricchezza, a cinquanta anni può essere già contento se non abbisogna d'aiuto.

Noi che abbiamo ormai ridimensionato le nostre aspirazioni, ma che conserviamo ancora fiducia nel valore della vita, consideriamo la salute come premessa fondamentale per ogni nostra vantaggiosa attività e per una valida permanenza nel contesto sociale.

Oggi spesso si parla di "diritto alla salute" ed un preciso riferimento in proposito è pre-

sente anche nella Carta Costituzionale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che, ha definito la salute "uno stato di benessere fisico, mentale e non meno importante: sociale", inoltre afferma che essa è uno dei diritti fondamentali di ogni essere umano, qualunque sia la sua razza, la sua religione, la sua opinione politica, la sua condizione economica ed appunto sociale.

Purtroppo la dea dagli occhi bendati: la Fortuna, non concede a tutti un eguale livello di salute, come non dà eguale bellezza ed intelligenza. Bisogna riconoscere che il mondo biologico è per propria natura ingiusto e crea disparità, che il mondo sociale difficilmente riesce a colmare.

La salute è dunque un bene concesso all'uomo, non un diritto. In un mondo civile si potrà eventualmente parlare di

diritto all'assistenza, come prova d'impegno nei confronti di chi è malato o invalido. Assolutamente più corretta è quindi l'espressione riportata nella Costituzione della Repubblica Italiana, secondo la quale: "La tutela della salute è fondamentale diritto dell'individuo ed interesse della collettività".

Troppo spesso si vantano oggi diritti, mentre si dimenticano i doveri e la salute è proprio un bene che dobbiamo difendere da tutte le insidie, conservare e guadagnarci giorno per giorno applicando corretti principi di educazione sanitaria e di medicina preventiva.

È nostro dovere prodigarci perché tali principi siano largamente divulgati ed applicati anche se implicano qualche sacrificio o se richiedono qualche rinuncia in relazione alle nostre abitudini di vita.

L'Editore di SALUTE inGRATA ringrazia coloro i quali hanno contribuito al sostegno economico del periodico:

Allegri Roberto; Baadi Salah; Bartolotta Antonino; Ben Chraiet Oustfi; Berlinger Enzo; Bortolozzo Walter; Bossio Isidoro; Cesarano Enzo; Cirillo Paolo; Cunsolo Piero; Conte Giovanni; Di Pasquale Ettore; Errede Francesco; Lumia Roberto; Kurtesi Said; M'bengne Issa; Manfrinato Settimo; Melillo Diego; Micchia Vincenzo; Pisano Diego; Shehi Lulzim; Sorice Antonio; Tarantola Andrea; Vataj Pjeter; Squilacioti Rocco; Girardi Ciretta; Milesi Patrizia; Molteni Giancarla .

Orthomyxovirus: il ceppo virale dell'influenza CHE COSA È L'INFLUENZA?

Un po' di notizie

S secondo voi perché al malanno stagionale è stato dato il nome "influenza"?

Pare che secondo un'antica credenza, nella stagione fredda si subiva l'influenza di altri individui malati, ammalandosi a propria volta, per cui col passare del tempo si è consolidato il modo di dire: "Ho preso l'influenza".

Ma cos'è? E' una patologia infettiva molto contagiosa e colpisce persone di qualsiasi età ed attacca prevalentemente l'apparato respiratorio. Essa è causata da un gruppo di virus denominati Orthomyxovirus (dal greco orto: dritto, e mixa; muco).

Questi virus sono in grado di penetrare nelle cellule delle mucose, delle vie aeree danneggiandole.

Sono virus piuttosto grandi ed hanno un genoma composto di otto segmenti di RNA, avvolti da una struttura proteica

elicoidale, a sua volta racchiusa in una struttura ricca di lipidi e provvista di elementi proteici, i quali servono a riconoscere i recettori e penetrare nelle cellule nelle quali daranno luogo alla loro moltiplicazione. Questi virus hanno la capacità di uccidere le cellule dentro le quali si incrementano; questo porta al danneggiamento della mucosa delle vie aeree (faringite e bronchite) e una conseguente infiammazione dovuta al movimento del muco il quale ha invece funzione protettiva, non permettendo l'adesione dei batteri ai tessuti, evitando dunque una loro colonizzazione. Quando succede questo all'infezione virale, si sovrappone un'infezione batterica, ecco perché spesso il medico prescrive antibiotici, che sono farmaci antibatterici e non antivirali.

Chiudendo questa parentesi piuttosto tecnica, vorrei par-

lare di quanto avviene tra di noi detenuti dell'infermeria, io noto che questo cambio repentino di clima ha aiutato il diffondersi di un semplice raffreddore, anche se alcuni accusano mal di gola ed un po' di bronchite; pochi per fortuna. Non conosco la situazione negli altri reparti, ma qui molte persone sono già debilitate da altre patologie e non vorrei che con il passare del tempo e permanendo questa situazione climatica, qualcuno possa accusare delle ancor più sgradevoli e pesanti malattie dovute appunto all'influenza di tipo A. Allo stato attuale comunque, la situazione qui in infermeria è, potrei dire nella norma, ma siamo solo a Novembre. Auguriamoci che la situazione resti tale anche nei mesi a venire.

Grazie per l'attenzione e colgo l'occasione per augurare buona salute a tutti.

Cesare Zubani



CAMMEO STORICO

Nel corso dei secoli all' influenza sono stati dati tanti nomi (i più recenti sono la Texana, la Cinese o Asiatica, la Suina ecc.) ma la causa è sempre lo stesso virus.

Questo virus, che fu fotografato per la prima volta in America nel 1941 grazie al microscopio elettronico, è "mutogenico"; ogni anno si evolve e diventa immune agli antibiotici.

Quindi il nostro sistema immunitario non è preparato alle nuove influenze e, di conseguenza, ci "becchiamo" il raffreddore.

Nei secoli scorsi, non esistendo le vaccinazioni, il virus dell' influenza ha causato tantissimi decessi: basti ricordare tra la I e la II guerra mondiale, l'influenza detta Spagnola causò in Europa centinaia di migliaia di vittime.

A cura di **Loris Larea**
Agente di Polizia Penitenziaria

LA REDAZIONE SI CONGRATULA

L'ART DIRECTOR RICEVE L'ENCOMIO



**Ministero Della Giustizia
Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria
Direzione della Seconda Casa di Reclusione di Milano
Area educativa**

IL DIRETTORE

ai sensi dell'art. 76, comma 1, lettera C del D P R. n.230 del 30 giugno 2000;

considerato

che il detenuto **BARTOLOTTA Antonino**, nato a Stefanaceni (VV) il 04/11/1972:

ha profuso un particolare impegno nelle iniziative sulla salute in carcere promosse dalla Associazione Gli Amici di Zaccheo; considerato che, da quando il detenuto ha aderito a tali iniziative e, specificatamente alla Redazione del giornale registrato SALUTE INGRATA, in qualità di Art Director, predisponendo con i mezzi consentiti e limitati la programmazione, impaginazione, ricerca di immagini adatte a volte verifica dei testi nell'ortografia, cura dell'estetica generale e anche di quella On-Line, sicuramente più selettiva di un qualunque bollettino carcerario, la qualità del mensile è notevolmente migliorata fino ad avere plausi esterni di competenti professionisti giornalistici; considerato che si è impegnato nel lavoro di gruppo, assumendosi responsabilità concrete; che con i compagni di detenzione si è sempre reso disponibile aiutandoli nell'apprendimento e mediando inevitabili screzi; considerato infine che il signor Bartolotta ha sempre dimostrato responsabilità individuale, rispetto e tolleranza per i meno preparati, senso di gruppo e progettualità per le opportunità consentite nella detenzione;

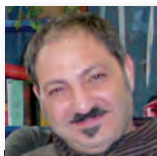
concede

la ricompensa dell'**Encomio** prevista nel medesimo articolo, comma 2, lettera A.

Dispone inoltre che il provvedimento sia accluso al fascicolo del detenuto e che se ne invii copia al Magistrato di Sorveglianza.

Milano, 02.11.2009

IL DIRETTORE
Dott.ssa Lucia CASTELLANO



Aumentano gli strumenti al servizio del cittadino

ARRIVANO LE SUPER FARMACIE

Nuovi servizi: dalle analisi, all'aiuto per i malati cronici

Vincenzo Micchia

Prenotare un esame e ritirare il referto dal farmacista e se il medico di famiglia lo prescrive, passare in farmacia per controllare il colesterolo o la glicemia ed ancora ricevere direttamente a casa i medicinali di cui si ha bisogno. Sono solo alcuni dei nuovi servizi che avremo presto dalle farmacie in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale questi infatti li prevede un de-



creto legislativo (in via di pubblicazione in Gazzetta Ufficiale approvato lo scorso 2 ottobre in attuazione della delega prevista dall'art.11, legge n.69/09).

“Già oggi alcune farmacie ne forniscono alcuni, a pagamento o gratis grazie ad accordi con le Regioni”, precisa Annarosa Racca, presidente di Federfarma (federazione dei titolari di farmacia). “Con l'entrata in vigore della nuova normativa però, saranno disponibili in tutta Italia e sempre gratuitamente. Le farmacie saranno libere di aderire, ma appare verosimile che lo facciano tutte. Siamo riusciti a realizzare il processo d'informatizzazione e riusciremo a creare anche questa rete di servizi per il cittadino”.

Dunque in relazione a tali dichiarazioni, è pertinente affermare che si potranno prenotare nella farmacia più vicina a casa

visite ed esami e lo potremo fare anche il sabato e la domenica in quella di turno.

Effettuare mini analisi, controlli individuali periodici su richiesta del medico di famiglia non richiederà più l'esasperante iter al quale siamo abituati. Consegnerranno a casa farmaci, dispositivi, miscele per nutrizione artificiale e terapie del dolore.

Rivolgendo il pensiero a pazienti disabili magari costretti a restare a letto o agli anziani, risulta impensabile non apprezzare tale positivo cambiamento. Insomma una super farmacia che sarà di supporto ai medici di famiglia e agli ospedali, al fine di rendere migliore il Servizio Sanitario Nazionale. Un'ottima iniziativa a favore dei più, ma soprattutto dei disabili.

Tratto dal Corriere della Sera del 01/11/09

NOTIZIE

Il Traduttore Hoxha Qemal ci lascia, è ritornato in libertà! Un “in bocca al lupo” da tutta la Redazione.

Diamo il nostro caloroso benvenuto (vedi foto) a:

Giancarla Molteni, Capo Redattrice al Femminile.

Buon lavoro!

La Redazione



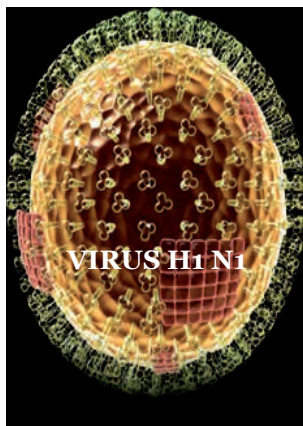


Diego Pisano

Pronti ad intervenire **MALATTIE INFETTIVE**

Da sempre l'uomo combatte le malattie

Studiosi, professori, e case farmaceutiche sono alla continua ricerca di vaccini e cure per prevenire le svariate malattie che popolano la Terra. Negli ultimi anni si sono fatti passi da gigante nella lotta contro malattie mortali come il cancro, l'Aids ed altre, sottomutando però le nuove influenze che arrivano puntualmente ogni anno. La temuta influenza A, tanto virulenta a causa di un virus identificato come H1 N1, ha già fatto parecchie vittime nel mondo. I primi contagi si sono avuti nelle Americhe, ma ben presto si sono estesi in Asia, Europa settentrionale ed è cronaca di queste settimane che anche in Italia



vi siano stati decessi attribuibili a questo particolare ceppo dell'influenza. In questi mesi sono state molte le raccomandazioni dei medici, riguardanti questo Virus. I governi continuano a rassicurare le popolazioni dando

conferma sulla stabilità del ceppo, ma la probabilità che il virus muti in una forma più resistente alle cure, è concreta. In Italia, il vice Ministro della salute, dice che una prima fornitura di 500 mila dosi di vaccino per l'influenza A, è già arrivata. Si tratta di vaccini quarantennali, cioè che non possono essere utilizzati prima dell'autorizzazione dell'Emea (L'Agenzia Europea del farmaco). Quando l'Emea darà l'autorizzazione, inizierà la campagna di vaccinazione per 8,6 milioni di persone. Auguriamoci dunque, che i cinquanta milioni di abitanti rimanenti in Italia abbiano quanto prima la loro vaccinazione.

RIDERE FA BUON SANGUE

LA VIGILIA DI NATALE

Antonio con una bella Ferrari fiammante intravede sulla statale **Salvatore**, con un bue ed un asinello, che fa l'autostop. Si ferma e gli chiede:

"Salvatore cosa fai con il bue e l'asinello?" Salvatore risponde:

"Niente quest'anno voglio fare un vero presepe vivente per cui li porto a casa!"

Antonio: "Sì, va bene, ma come fai a chiedere l'autostop con loro?"

Salvatore: "Non è un problema, basta legarli dietro e camminano da soli".

A questo punto Antonio dice a Salvatore: "Se le cose stanno così non c'è problema! e legati gli animali, salii in macchina.

I due si avviano ed Antonio dice a Salvatore: "Vado piano non si sa mai"

Salvatore: "Nooo! Vai pure non preoccuparti!"

Antonio a questo punto accelera sino ad arrivare a cento all'ora, e dice: "È troppo?"

Salvatore risponde: "Nooo! Corri ancora, stai tranquillo!"

Antonio arriva a duecento chilometri all'ora, guarda nello specchietto retrovisore e dice:

"Mi sa che stiamo esagerando, c'è la mucca che ha tirato fuori la lingua da un lato".

Salvatore: "Accellera, accelera che vuole superare!"

Giuseppe Castiglia



Pace significa anche aver cura del prossimo

PACE E SALUTE

Marcia per la pace: il punto di partenza è dentro di noi

Antonino Bartolotta

Gli umili di tutta la terra, di sofferto e sofferente disagio sociale, non hanno mai avanzato pretese relative ad armamenti, dichiarazioni di guerra, né mai hanno fatto della loro condizione motivo di tortura. Considerazioni queste, che esprimono il concetto secondo il quale: “Nella natura degli ultimi non esistono guerre”.

Da detenuti, senza evasive discolpe, in considerazione del fatto che volenti o dolenti, la violenza in qualche modo l'abbiamo praticata, riteniamo che il concetto di pace qui, appunto in questi luoghi, deve essere specchio di un reale convincimento relativo al fatto che l'essere civili implica il non essere violenti, solo così può essere davvero consentito a tutti di rifiutare ogni tipo di violenza. Noi detenuti siamo parte della società in tutte le sue connotazioni, per cui riteniamo che, se lo Stato vuole essere espressione di civiltà a garanzia della vita del singolo e della collettività, tutti si devono sentire partecipi dello Stato di Diritto in tutte le sue manifestazioni. Quella che si è svolta anche all'interno di questa struttura, è stata una Marcia Mondiale per la pace che, prima di ogni qualsiasi altra considerazione deve iniziare dentro ognuno di noi

per poi essere estesa ad ogni luogo. Qui nel carcere di Bollate, abbiamo espresso la volontà di essere parte della città degli uomini, partecipando in modo sicuramente fisico, ma soprattutto umano alla manifestazione concretizzatasi nella marcia per la pace.

Noi di Salute inGrata, periodico mensile sulla Salute della II C.R. di Milano-Bollate, in senso attivo e propositivo, ci occupiamo ogni giorno da volentieri, dello sviluppo di un progetto relativo al tema “salute”. Sicuramente le attività svolte in quest'ambito sono assolutamente compatibili col concetto di pace, poiché prendersi cura di un altro individuo vuol dire sentire grande re-

sponsabilità nei confronti dell'avvenire, del benessere, della salute, della cura di altri. L'essere preoccupati, il farsi carico delle sofferenze altrui, significa instaurare un rapporto d'alleanza, di complicità, di sostegno, di pace appunto, con l'individuo stesso.

La salute intesa come bellezza interiore, come modo concreto di condividere con l'altro l'esperienza di un umano rapporto, senza cancelli o divisorii dati da differenze culturali, razziali e religiose.

Per concludere, riteniamo che la pace sia dentro ognuno di noi, dentro ogni individuo che sente l'altro come se stesso e riconosce il suo prossimo in ogni dove del pianeta.





Malattia degenerativa **MORBO D'ALZHEIMER**

600.000 casi in Italia e nessuna cura definitiva

Giacomo D'Angelo

Fu per la prima volta classificata nel 1906 dal neurologo tedesco Alois Alzheimer, cui deve il nome, fu inizialmente considerata una rara forma neurodegenerativa di soggetti giovani e indicata come demenza pre-senile. In seguito, si riscontrò che era più diffuso negli anziani (colpisce il 5% dei soggetti oltre 65 anni e il 20-40% di quelli oltre 85 anni).

Negli individui fra 30 e 50 anni, la malattia è indicata come Alzheimer precoce. I malati in Italia sono 600.000 circa, cifra che entro il 2020 sembra destinata a raddoppiare.

Anche se i malati d'Alzheimer sono principalmente individui in età avanzata, la patologia non sembra essere riconducibile al processo di invecchiamento fisiologico, che può rallentare alcune funzioni, ma non determinare disturbi quali l'incapacità di ricordare azioni appena compiute o di riconoscere i familiari. Non sono noti specifici fattori responsabili della malattia; non si tratta di una patologia ereditaria, anche se si osserva una certa familiarità, cioè la tendenza a presentarsi con una certa ciclicità in alcune famiglie.

La malattia colpisce le cellule nervose della corteccia cerebrale, ovvero della porzione dell'encefalo che presiede alle funzioni psichiche più complesse, quali la

parola, la scrittura e l'elaborazione del pensiero. I sintomi dell'Alzheimer, di conseguenza, comprendono la progressiva perdita delle facoltà che dipendono dalla corteccia: il malato non riesce a coordinare i movimenti, perde la memoria e gran parte delle sue capacità mentali; in fasi più avanzate, vi è una progressiva perdita di autonomia nello svolgere le attività quotidiane e possono comparire sintomi quali: disorientamento, depressione, irritabilità. La malattia può rimanere silente per anni, ma al suo manifestarsi non è possibile prevederne il decorso, ovvero tempi e gravità dei sintomi. Non è letale, ma può notevolmente peggiorare la qualità della vita del paziente; si protrae in media per 6-8 anni, anche se si registrano casi di pazienti malati da 20 anni. Il decesso sopraggiunge per complicazioni quali polmonite e altre infezioni. La completa certezza della diagnosi può aversi soltanto da esame post-mortem dei tessuti cerebrali; esistono però alcuni criteri che permettono un'accuratezza della valutazione del 90%. Alla comparsa di segni di demenza, che potrebbero costituire l'indizio di una degenerazione di tipo Alzheimer, si compiono alcune indagini allo scopo di escludere eventuali altre cause di demenza. L'anamnesi del paziente per-

mette di verificarne la storia clinica, le abitudini, e la familiarità della malattia; esami radiologici, e in modo particolare la tomografia computerizzata e la risonanza magnetica nucleare, evidenziano eventuali lesioni o formazioni tumorali che potrebbero essere correlate con i sintomi rilevati.

Allo stato attuale, non si conoscono cure che permettano di guarire la malattia e di ripristinare le facoltà mentali compromesse. Alcuni farmaci inibitori, hanno per un certo periodo di tempo un effetto di rallentamento del processo neurodegenerativo. Ai malati viene consigliato, per quanto possibile, il mantenimento di un'attività fisica e l'esecuzione di esercizi di memoria.

Il vaccino potrebbe fermare il processo degenerativo, anche se non arrestare definitivamente il decorso dell'Alzheimer.

ERRATA CORRIGE

Sul precedente numero, a pag. 10, per ministri di culto evangelici, si legga ministri di culto

INTERVISTA AL MEDICO DEL SETTIMO REPARTO

Dottoressa da quanto tempo esercita la professione di medico?

Ho cominciato a svolgere questa professione quattordici anni fa e lavoro presso l'area sanitaria di questo istituto da quando è stato aperto il 7° reparto nell'A del 2009.

Come si trova a lavorare presso un istituto penitenziario?

Direi più che bene. Noto solo alcune diversità nell'uso di alcuni farmaci.

Vengono usati in maniera spasmofica gli antinfiammatori (Aulin etc.) e spesso veniamo a conoscenza del fatto che alcuni detenuti fanno un uso errato del farmaco: "Li sniffano"!

Parecchi hanno alle spalle esperienze di tossicodipendenza.

Ovviamente monitorando e facendo attenzione alla prescrizione dei farmaci, notiamo che alcuni pazienti pongono richieste per avere antinfiammatori del tutto non coincidenti con la loro patologia.

Nota qualche carenza strutturale o strumentale dell'area sanitaria?

Sicuramente c'è qualche carenza strumentale. Alcuni di questi sono purtroppo obsoleti, ma comunque idonei a soddisfare le esigenze primarie. Mancano degli strumenti d'arredo, carrozzine e barelle hanno decisamente fatto il loro tempo e sarebbe ormai ora di mandarle in pensione.

Il dirigente sanitario ha più e più volte fatto richiesta all'Ospedale Sacco, ma stiamo ancora atten-

dendo. Non mancano certo le sollecitazioni ma ancora nulla.

Spesso i pazienti detenuti lamentano lunghe attese, in relazione alla possibilità d'effettuare visite specialistiche all'esterno, ha commenti in merito?

I tempi d'attesa sicuramente non si discostano molto da quelli patiti dalle persone libere, purtroppo i lenti iter burocratici sono causa di disagio tanto fuori quanto dentro.

Noi come medici dell'area sanitaria dell'istituto, eseguiamo con tempestività le varie richieste di visite esterne. La segnalazione viene in primo luogo effettuata da medici specialisti collaboratori interni (Cardiologo, Infettivologo, Oculista, Dentista etc.) e successivamente informiamo i pazienti dell'avvenuto invio della richiesta di visita specialistica esterna. Una volta ottenuto il consenso, viene fisicamente inviata la richiesta all'ospedale. In relazione alla disponibilità della struttura esterna, provvediamo ad organizzare la visita. Nel caso ci fosse necessità di visita immediata o imminente, questa viene solitamente effettuata entro tre giorni dall'inoltro della richiesta.

Il personale medico è sufficiente?

Al momento siamo quattro medici e cinque infermieri, ma restiamo comunque al di sotto di quello che sarebbe l'organico ottimale in relazione al numero di persone detenute che tra l'altro è in continua crescita. È stata fatta richiesta d'integrazione del

personale e a breve dovrebbero arrivare due nuovi medici e tre infermieri.

Per quanto riguarda il pronto soccorso, riuscite a coprire il turno notturno?

Absolutamente sì! Per il turno di notte c'è un'unità medica che si occupa di tutti gli interventi richiesti in istituto.

La Dott.ssa chiede di rispondere all'articolo pubblicato nel N.5°/2009 del giornale "Carte bollate", secondo il quale l'operato dello Sportello Salute non rispecchia affatto i presupposti riportati nel progetto iniziale, non soddisfacendo di fatto le necessità dei detenuti richiedenti e non riuscendo dare risposte significative atte alla risoluzione dei problemi denunciati ed a tale riferimento dice: "Io non credo che l'area sanitaria non abbia fatto il possibile per dare risposta e ricercare il percorso di risoluzione più idoneo ai problemi denunciati, compresi quelli a cui si fa riferimento nell'articolo, i tempi d'attesa, lo ribadisco, sono quelli che purtroppo si patiscono anche all'esterno, noi siamo sempre disponibili e sempre dalla parte dei detenuti pazienti, visto che non vi è alcuna discriminazione data dal fatto di operare all'interno di un carcere. noi andiamo avanti con le nostre indagini in conformità al protocollo e nulla di meno".

Liliana Maris

Medico del 7° Reparto

MALANNI INVERNALI



Settimo Manfrinato

Come ogni anno, con il giungere dell'inverno comincia il calvario dell'influenza e dei malanni stagionali. La moltitudine di persone all'interno di una struttura come il carcere, facilita il diffondersi del virus dell'influenza e il contagio fra individui può avvenire con una semplice stretta di mano, un colpo di tosse o un abbraccio amichevole nei confronti di parenti e amici. Il Ministero della Salute ha promosso uno spot nel quale Topo Gigio ci consiglia come evitare il probabile contagio attraverso cinque semplici indicazioni: l'accuratezza nel lavarsi le mani, proteggersi la bocca quando si tossisce, buttare il fazzoletto dopo essersi soffiato il naso ecc. ecc.

I distratti però non osservano tali regole di prevenzione; a mio modo di vedere ciò non è sufficiente ad evitare che il virus possa propagarsi nell'ambiente e soprattutto in un posto come quello nel quale molti sono costretti, infatti basta che nella propria cella ci sia un compagno malato, perché il virus venga trasmesso agli altri occupanti e con tutta probabilità all'intera sezione.

Il vaccino è un ottimo rimedio per tenere lontano la patologia, ma sinceramente di

una disponibilità di tale farmaco per i detenuti, ne ho solo sentito parlare e ne ho letto sul giornale Salute in Grata, ma ad oggi non sono a conoscenza del fatto che qualcuno ne abbia beneficiato. Bisogna anche tenere conto che viviamo in un ambiente estremamente umido e freddo, che mette a dura prova il nostro corpo. Sicuramente le carenze strutturali non aiutano, infatti è cosa normale uscire dalla doccia con i capelli bagnati e non avere la possibilità d'asciugarli prima, dovendo poi percorrere il freddo corridoio della sezione per tornare in cella. Sappiamo benissimo che le temperature invernali sono estremamente rigide e se non per l'influenza, si rischia di cadere malati magari in preda ad una broncopolmonite.

Ricapitolando: vi sono carenze strutturali, non è possi-



bile coprirsi in modo adeguato per ripararsi dal freddo a causa di alcune limitazioni sull'abbigliamento in entrata e purtroppo si è costretti a convivere con centinaia di persone spesso non osservanti delle semplici regole di prevenzione di cui sopra. La situazione non è certo semplice da gestire, ma per quel che mi riguarda, mi sento di consigliare un'alimentazione ricca di vitamine e se proprio ci si deve ammalare, ricordatevi che come diceva mia nonna: "l'influenza ci mette tre giorni per venire, tre giorni per restare e tre giorni per andare!"

Auguri!



TANTI ANZIANI IN REPARTO

Buongiorno, sono il nuovo capo gruppo dello Sportello Salute e vi parlo dei problemi dei detenuti del settimo reparto. Qui molti di noi sono anziani e spesso con problemi di salute. Purtroppo ho incominciato da poco e ho molto poco da dirvi.

A differenza degli altri reparti, qui siamo chiusi ed è difficile comunicare con gli altri detenuti, ma posso sicuramente affermare che molti di noi affrontano l'influenza con un po' di paura. Ci si chiede quando saremo vaccinati in modo efficace per poter contrastare l'influenza di tipo A, visto che ormai siamo alle porte dell'inverno e ci si ammalia facilmente. Nella sezione in cui sono vedo altri compagni che sof-

frono perché hanno problemi di salute; ci sono alcuni detenuti che hanno problemi di cuore, altri sono diabetici e altri ancora vittime delle più svariate problematiche. È innegabile che nelle strutture carcerarie ci siano più problemi da affrontare rispetto a quando si è fuori e questa condizione influisce sicuramente anche sulla possibilità che un individuo ha di curarsi. Tornando per un attimo al fatto che qui al settimo reparto è altissima la percentuale di persone anziane, non si può ignorare che queste siano incluse in una categoria particolarmente a rischio e quindi a rischio è l'intera sezione, soprattutto tenendo conto che la stragrande maggioranza di questi, è affetto da

altre patologie che in caso di contagio del virus A-H1N1, potrebbero portare a complicazioni.

Ringrazio per aver avuto la possibilità di scrivere un articolo con quel poco che ho potuto dirvi ed in particolare ringrazio tutto lo staff che opera nella redazione di Salute inGrata e allo Sportello Salute, per il quale svolgo attività come volontario, al fine d'aiutare chi ne ha bisogno, cercando di risolvere molte problematiche legate alle difficoltà di contatto del reparto, con l'area sanitaria e grazie da parte di tutti coloro che possono essere aiutati.

**Quasfi Ben Chraiet,
Luigi Polichetti**



Una volontaria aggiunta
BENVENUTA SIG.RA ROGGIO
Una nuova figura allo Sportello Salute

Maria Antonietta Roggio

Buon giorno a tutte le redazioni di "Salute inGrata" e "Sportello Salute".

Mi chiamo Maria Antonietta Roggio e sono una volontaria che partecipa alle iniziative dell'associazione "Gli amici di Zacheo".

È poco più di un mese che faccio parte dello Sportello Salute ed ascoltando le mie compagne della redazione, ho avuto modo di comprendere l'importanza dell'attività come volontaria che mi accingo a svolgere.

Ho preso in considera-

zione il fatto che aiutare le persone che soffrono è per me motivo di grande gratificazione, poiché ritengo sia assolutamente indispensabile dare una mano a chi ne ha bisogno. Ho recepito tale necessità ed ora faccio parte del gruppo, buon lavoro a tutti!



I consigli di Enzo

In questi tempi di “magra”, ai quali poco si addicono le parentesi conviviali e gioiose, Natale e

Capodanno sono una benedizione per tutti. Magari si tira la cinghia tutto l'anno, ma al cenone della vigilia o di S. Silvestro nessuno rinuncia (nemmeno qui da noi) e così, neppure al pranzo della giornata di Natale. Cenoni e convivii di fine anno sono solitamente roccaforti delle tradizioni più radicate in tutt'Italia.

Negli ultimi anni della mia permanenza in carcere, mi sono ritrovato a celebrare le festività natalizie in diversi istituti penitenziari del Paese. Ho avuto così l'opportunità di assaggiare mio malgrado, le innumerevoli varianti dei piatti tradizionali di cui si compongono i cenoni di Natale e della vigilia di capodanno. Il menù delle feste prevede solitamente tutte le portate, dall'antipasto al dolce, includendo ricette diversissime da regione a regione ma denominatore comune di questa tradizione nazionale è proprio il rituale della “grande abbuffata” condivisa con parenti ed amici. Questo eccesso nutrizionale senza riserve, per quanto piacevole, può trasformarsi però, in un boomerang metabolico dannoso per la nostra salute. Si parla di circa 1500 calorie in più al giorno, che alla fine delle feste si trasformeranno in almeno 2 o 3 chili di peso corporeo in più. I consigli dei nutrizionisti sono sempre gli stessi, intensificare l'attività fisica e cercare di limitarsi, mangiando in modo vario ed equilibrato, riducendo l'assunzione di alcolici, zuccheri e di grassi saturi. Anche per quanto riguarda la composizione delle portate del cenone, si possono prediligere alcune pietanze maggiormente indicate per il nostro benessere. Le portate di pesce rappresentano un ottimo esempio, con le quali è possibile eccedere senza troppe remore, fatto salvo per il portafoglio. L'acquisto del pesce dovrebbe essere rivolto soprattutto verso quelle specie contenenti grassi essenziali, come il salmone o il pesce azzurro. Da un punto di vista nutrizionale, questi pesci garantiscono un apporto di proteine di elevata qualità e sono ricchi di acidi grassi polinsaturi e soprattutto di Omega 3.

Passando dal secondo al contorno non si può non menzionare un altro alimento tradizionale dei cenoni: le lenticchie; si tratta di un vero e proprio supercibo salutistico, oltre ad alti livelli di proteine, le lenticchie forniscono fibre in grado di ridurre i livelli di colesterolo, vitamine del gruppo B ed in particolare l'acido folico e diversi minerali. Questi legumi rappresentano anche una delle migliori fonti di ferro. In ultimo per trasformare le classiche lenticchie, in una portata in grado di tamponare gli effetti meno benefici del cotechino, consiglio di usare come condimento a freddo un altro supercibo: l'olio di oliva extra vergine. L'aggiunta di olio d'oliva ai nostri piatti sembra infatti, migliorare il rapporto tra il colesterolo pericoloso (ldl) e quello protettivo (hdl), questo effetto sarebbe dovuto soprattutto all'alto contenuto di acidi grassi monosaturi, in particolare l'acido oleico. Nell'olio di oliva sono contenuti poi altri elementi minori di cui alcuni dotati di notevole interesse biologico, quali per esempio sostanze ad alta azione antinfiammatoria. Infine vorrei darvi una ricetta per un buon primo piatto insolito, ma semplicissimo: penne con miele d'acacia e pecorino romano per 10 persone:

Cuocete 800 grammi di penne lisce o rigate, a cottura ultimata mettetele in un contenitore capace e conditele con poco olio. Cospargetele poi con 300 gr. di miele d'acacia mescolando bene e spolverate con 200 gr. di cannella. Per finire condite il tutto con 300 gr di pecorino romano. Naturalmente è una ricetta “dietetica” per modo di dire, (nelle feste le diete si lasciano da parte), ma in ogni caso molto più leggera di tante preparazioni tradizionali.

BUONE FESTE A TUTTI DI CUORE

Enzo Visciglia



Associazione di volontariato
GLI AMICI DI ZACCHEO
Lombardia

Siamo ON LINE!

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Puoi leggere tutta
SALUTE inGRATA a colori
Clicca sul link **SALUTE inGRATA**
o sulla copertina
del numero che ti interessa
e **SFOGLIA!!!**

SOSTIENI

SALUTE inGRATA

Utilizza il C/C intestato a
Gli AMICI di ZACCHEO-Lombardia
su Banca INTESA SAN PAOLO

IBAN:

IT 74 F030 6909 4986 1531 5853 985

solo così possiamo continuare
a far sentire la voce
dei detenuti malati
e delle loro problematiche

LA NOSTRA MISSIONE È...

- **INFORMARE**
- **COMUNICARE**
- **MEDIARE**

"SPORTELLO SALUTE"



ORARI SPORTELLI

REPARTO MASCHILE: GIOVEDÌ dalle ore 15:00 alle ore 17:00

REPARTO FEMMINILE: SABATO (ogni 15 gg.) dalle ore 16:00 alle ore 17:00

REPARTO SETTIMO: SABATO dalle ore 15:00 alle ore 17:00

NEL TUO REPARTO I REFERENTI CHE POSSONO ESSERTI D'AIUTO SONO:

1° REPARTO: SALAH BAADI
MARCO CABONI
ETTORE DI PASQUALE
AMIR ELIBZARY

2° REPARTO: ALTIM BAH
SETTIMO MANFRINATO
DIEGO MELILLO

3° REPARTO: ANTONIO DI VIRGILIO
LUIS CJUNO
ISSA M'BENGE
OLTION XHIKA

4° REPARTO: GIOVANNI CONTE
RAUL PRIETO
LULZIM SHEHI

5° REPARTO: JULIAN HERRERA
PJETER VATAJ

5° REPARTO: OUASFI BEN CHRAIE

FEMMINILE: MARIA ANTONIETTA ROGGIO



Ass.ne GLI AMICI DI ZACCHEO-LOMBARDIA

www.amicidizaccheo-lombardia.it

info@amicidizaccheo-lombardia.it

vivibk@libero.it cell. 3477402524

www.carcerebollate.it

Centralino 2° C.R. Milano-Bollate Tel. 02 38201617



HANNO COLLABORATO:

Di Passo 
Cooperativa Sociale Onlus

FREEDOM COOP



Editoria rilegatoria

Il Germoglio



ALICE
sartoria