

| Indice

Prefazione. Quando fare meno significa fare meglio	IX
Premessa. Per un nuovo paradigma della cura, <i>Alfredo Zuppiroli</i>	XIII
1. Sobrietà, <i>Marco Bobbio</i>	1
2. Rispetto, <i>Michela Chiarlo</i>	27
3. Tempo di cura, <i>Paola Arcadi</i>	53
4. Accompagnamento, <i>Sandro Spinsanti</i>	79
5. La bellezza dell'incontro, <i>Violetta Plotegher</i>	107
6. Riflessioni conclusive. Dall'ideologia alla corsia, <i>Sandra Venero</i>	127

Prefazione

Quando fare meno significa fare meglio

Viviamo in un mondo che corre, che vuole crescere all'infinito, che consuma in pochi decenni risorse naturali prodotte e accumulate in centinaia di secoli, che riduce le comunicazioni alla lunghezza di un tweet, che pretende di avere tutto e subito, che non ha tempo per riflettere, per assaporare, per aspettare. Un mondo iperconnesso, dematerializzato e ultrarapido. Anche la medicina è travolta da questa corsa del tutto e subito.

In fondo chiunque, quando si rompe la lavatrice, ventiquattr'ore su ventiquattro, può farsi un'idea del problema su un forum, verificare il costo della riparazione, confrontare prezzi, caratteristiche, consumi di un nuovo modello e magari scegliere di effettuare personalmente la riparazione seguendo un tutorial. Perché mai quando ci ammaliamo non possiamo fare altrettanto?

E così si ricorre al Pronto Soccorso per ogni minima necessità, si dimettono pazienti ancora instabili per far posto a quelli in barella, si spendono cifre crescenti per l'acquisto di integratori che promettono di "favorire" benefici sulla salute, si mettono in pratica consigli per ridurre i rischi di malattia, si eseguono esami e accertamenti (allungando a dismisura le liste d'attesa), si eseguono interventi per asportare qualcosa che non creerà alcun problema, si assumono antibiotici nell'illusione di guarire più in fretta da una virosi. Siamo travolti da

una bulimia medica che produce una richiesta esponenziale di prestazioni, specialisti, accertamenti e farmaci, mettendo in crisi sistemi sanitari, assicurazioni e bilanci familiari, creando l'ingorgo di liste d'attesa. Si pensa che fare di più farà vivere meglio e più a lungo. Ma non è sempre così.

Storie slow

Negli ultimi anni abbiamo raccolto una variegata documentazione di storie cliniche che raccontano come si può guarire senza pretendere di risolvere tutto e subito; testimonianze di medici, infermieri, fisioterapisti, psicologi, pazienti, parenti che dimostrano quali sono stati i vantaggi dell'aver rinviato un intervento, aver rinunciato a un esame, aver sospeso un trattamento. Queste storie ci hanno permesso di riflettere su concetti trascurati dalla medicina della fretta: la sobrietà delle cure, il rispetto dei valori e delle aspettative del paziente, il tempo necessario ad affrontare in modo adeguato i suoi problemi, il valore dell'accompagnamento delle persone alla fine del loro viaggio terreno.

Molti si chiedono se nella pratica clinica esista lo spazio per una medicina che non corre, che non dipende dalla tecnologia, che può fare a meno di qualche farmaco. Esiste e si sta diffondendo. L'esperienza degli autori di questo volume, che hanno lavorato o lavorano nel Sistema Sanitario Nazionale con incarichi, competenze e specializzazioni diverse, lo conferma. Sempre più spesso professionisti della sanità da una parte e pazienti dall'altra, si rendono conto che una medicina slow può essere efficace, riduce le tensioni tra professionisti e pazienti limitando l'insoddisfazione di un rapporto fugace e anonimo. La medicina slow non fa rumore, non richiama articoli di giornali, non offre lauti compensi, non promette miracoli, non illude, non crea fascinazione, ma in molte circostanze, come leggerete nei prossimi capitoli, è utile ed efficace.

In antitesi alla convinzione che il nuovo sia meglio, che più tecnologia garantisca vita lunga e serena, negli ultimi decenni si sono moltiplicati i movimenti che hanno posto al centro della propria riflessione e del proprio intervento il recupero della lentezza, nel senso di sapere valutare e utilizzare in modo adeguato le risorse disponibili, invece di farsi catturare da quelle nuove. Per citare alcuni ambiti, ci si propone di recuperare il valore del tempo nell'alimentazione (slow food), nella vita delle città (slow city), nelle sfide dell'informatica (slow web), nell'affrontare in un modo più umano le sofferenze e le cure (slow medicine).

Poi è arrivata la pandemia che ci ha costretto per alcuni mesi a riscoprire le attività quotidiane e le piccole abitudini, mentre la natura si riappropriava degli spazi, tra delfini nei porti e cervi sull'asfalto. Ora che il mondo è ripartito sono in molti ad avvertire gli scricchiolii di questa corsa al consumo e alla velocità, che prima eravamo troppo affaccendati per notare.

Less is more

Molti ricercatori hanno documentato i rischi provocati da un eccesso di diagnostica (sovradiagnosi) e di cure (sovratrattamento), dando vita a un vasto movimento culturale che si richiama al concetto *less is more*. Si è dimostrato in numerose ricerche che la medicina tecnologica e di frontiera offre indubbi vantaggi, ma in taluni casi può creare più danni che benefici; talvolta rimandare, sospendere, astenersi può portare esiti positivi maggiori rispetto ad aggredire l'organismo con una diagnostica invasiva, con il bisturi o con troppi farmaci. Ciò non significa che la medicina debba essere indolente; in molti casi il trattamento deve essere rapido, audace e coraggioso per risolvere nel più breve tempo possibile situazioni critiche, quando il tempo è questione di vita o di morte. Le situazio-

ni estreme colpiscono l'immaginario delle persone, diventano toccanti narrazioni tra amici e si trasformano in serie televisive di successo; nella realtà quotidiana invece le emergenze sono poche rispetto ai problemi che vengono affrontati negli ambulatori e nelle corsie, senza bisogno di una risposta immediata, standard o aggressiva e che richiedono una soluzione adatta a quel paziente valutato nel suo contesto familiare, psicologico, sociale e lavorativo. Una risposta a quella persona che ha quel disturbo, in quel momento. Una medicina che curi le persone, non le malattie.

Queste testimonianze serviranno per capire che una medicina slow è possibile, efficace e soddisfacente.

Paola Arcadi, Marco Bobbio, Michela Chiarlo,
Violetta Plotegher, Sandro Spinsanti,
Sandra Venero, Alfredo Zuppiroli