



Presenta



***Ematologia e Oncologia in
barca a vela***

***“Curando la malattia si può
vincere o perdere,
ma curando la persona
vi garantisco la vittoria
a prescindere dai risultati”.***

Patch Adams

Chi si confronta con l'esperienza del cancro sa che questa è una realtà che coinvolge la persona a livello globale:
fisico, umano e psicologico.

E la persona non esprime soltanto il bisogno di essere curata al meglio nel fisico, ma anche quello di essere sostenuta umanamente e di essere aiutata ad affrontare il cambiamento esistenziale a cui si trova davanti.

Perché il senso della vita cambia.

Il cancro è una delle malattie che più porta con sé l'incognita del domani, e il rischio è che l'incognita del domani diventi la paura del domani, e che la paura del domani diventi la paura di vivere l'oggi.

Fortunatamente oggi di cancro si vive, e si vive sempre più a lungo. Ma si corre il pericolo di vivere male, perché intrappolati dalla paura e dalla difficoltà di esprimerla.

Solitamente la persona si trova davanti a due possibilità:

- decidere se lasciarsi andare, e quindi coltivare l'idea della malattia, rimpiangere il passato, autocommiserarsi, reprimere i sentimenti negativi e le paure;
- decidere di reagire, accettando la realtà e il confronto con la propria finitezza, per poter dare un senso più ampio alla propria vita, ristabilendone le priorità.

Il Progetto Itaca nasce per favorire la seconda reazione,
aiutando la persona a trasformare un'esperienza drammatica
in un'opportunità di crescita;

aiutandola ad impegnare tutte le energie necessarie perché la malattia non rimanga il centro della vita, ma ne diventi un punto di partenza, per attivare nuove risorse e per dare corpo alla Speranza di una vita lunga e senza malattia, ma anche di una vita più piena, e ciò al là di quello che è accaduto o forse, proprio per quello che è accaduto.

Il progetto prende il nome di Itaca, perché il percorso raccontato da Omero nell'Odissea è sembrata la metafora più vicina alla realtà che spesso vive chi è affetto da una malattia oncologica o ematologica.

Come Ulisse, i pazienti si trovano ad affrontare un mare aperto, sconosciuto, pieno di insidie e di luoghi pericolosi. Durante il viaggio scoprono, però, anche altri territori, relazioni, nuove solidarietà, si scende agli inferi ma poi si risale, si incontrano altri compagni di viaggio, si sperimentano altre vicinanze e risorse.

Itaca in fondo non è altro che la vita stessa.

Ciascuno può decidere come viverla, se in continua lotta coi Lestrigoni e i Ciclopi oppure affrontando con fiducia e coraggio tutte le sfumature che il percorso presenta.

ITACA

*“Quando ti metterai in viaggio per Itaca devi augurarti che la strada sia lunga,
fertile in avventure e in esperienze.*

*I Lestrigoni e i Ciclopi o la furia di Nettuno non temere,
non sarà questo il genere di incontri*

se il pensiero resta alto e un sentimento fermo guida il tuo spirito e il tuo corpo.

*In Ciclopi e Lestrigoni, no certo, né nell'irato Nettuno incapperai
se non li porti dentro, se l'anima non te li mette contro.*

Devi augurarti che la strada sia lunga.

*Che i mattini d'estate siano tanti
quando nei porti - finalmente e con che gioia -
toccherai terra tu per la prima volta:*

*negli empori fenici indugia e acquista madreperle, coralli, ebano e ambre
tutta merce fina, anche profumi penetranti d'ogni sorta; più profumi inebrianti che puoi,
va in molte città egizie, impara una quantità di cose dai dotti.*

Sempre devi avere in mente Itaca - raggiungerla sia il pensiero costante.

*Soprattutto, non affrettare il viaggio; fa che duri a lungo, per anni, e che da vecchio
metta piede sull'isola, tu, ricco dei tesori accumulati per strada
senza aspettarti ricchezze da Itaca.*

*Itaca ti ha dato il bel viaggio, senza di lei mai ti saresti messo sulla strada:
che cos'altro ti aspetti?*

E se la trovi povera, non per questo Itaca ti avrà deluso.

*Fatto ormai savio, con tutta la tua esperienza addosso
già tu avrai capito ciò che Itaca vuole significare.”*

Il Progetto Itaca è un'iniziativa che si propone di unire l'importanza del processo riabilitativo in ambito oncoematologico, alla vela, che, per le particolari condizioni in cui viene svolta e per gli stimoli che offre a tutti i nostri sensi, contiene molti elementi utili a stimolare processi di crescita e cambiamento.

Ma perché proprio la barca a vela?

- La barca ha una **valenza ambientale**: è uno spazio ristretto dove si è uniti dalla lontananza da terra e dalla necessità di stare in un piccolo gruppo con un comune obiettivo. È un luogo dove si creano legami, dove è necessario cooperare, assumere dei ruoli, seguire delle regole.

- Ha una **valenza educativa**, caratterizzata principalmente dall'impossibilità di fuga sino al rientro a terra, dall'interdipendenza delle responsabilità e dall'inevitabilità della comunicazione.

- In navigazione c'è sempre una partenza e un arrivo che sono tenuti insieme da una rotta. In ogni momento della navigazione occorre però ridefinire un piano e una tattica sulla base del vento, del mare e delle correnti, della posizione di altre barche e della condizione dell'equipaggio.

La navigazione rappresenta dunque un valido contesto di “qui ed ora” in cui la persona mette alla prova se stessa, prende decisioni e si confronta con problemi da risolvere e con situazioni improvvise ed impreviste, esegue degli ordini e fa delle scelte in rapida sequenza.



Tutti questi aspetti possono poi facilmente essere estesi al “là e allora” della vita quotidiana e di innumerevoli altri contesti (lavorativi, sociali, familiari).

In questo modo la vela, smette di essere solo uno sport, e diventa anche un modo diverso per vivere quelle situazioni che il contesto oncoematologico presenta e che invita ad affrontare: spazi ristretti, necessità di collaborare, necessità di stare insieme finché non si torna a terra.



Nel corso di questi anni il PROGETTO ITACA si è proposto di:

- Osservare nei pazienti il miglioramento di parametri psicologici, psicofisici e di percezione del dolore, spesso correlati ad una valutazione più positiva della Qualità della Vita;
- Offrire uno stimolo a vivere meglio, anche quando, dopo un momento particolarmente difficile della vita, a seguito della malattia, fisicamente non si è più quelli di prima.
- Dare una pensabilità diversa alla malattia cancro.

Nel corso degli anni il Progetto Itaca si è rivolto prevalentemente a pazienti adulti, ma nei numerosi porti in cui siamo approdati in giro per l'Italia, abbiamo spesso avuto l'occasione di coinvolgere anche le oncoematologie pediatriche.

Anche per i bambini, il Progetto Itaca si propone come un'occasione per:

- aiutare il paziente e/o i suoi familiari a gestire lo stress associato ai vari momenti dell'iter terapeutico;
 - ristabilire una buona qualità di vita;
 - attenuare l'ansia,
 - aiutare il paziente a trovare un senso a ciò che sta vivendo e soprattutto...
 - attivare tutte le risorse psichiche per far fronte ai disagi legati alla sofferenza emotiva
- il tutto inserito all'interno di un percorso di presa in carico globale del paziente e del sistema familiare.

Per il paziente pediatrico, così come per quello adulto, il Progetto Itaca punta a:

- Stimolare le parti sane del paziente in modo che possa potenziare il suo senso di autoefficacia.
- Incentivare le strategie di adattamento del paziente per favorire i comportamenti che possono aiutare il paziente a fronteggiare la situazione avversa.

All'interno di un contesto accogliente ed informale, il Progetto Itaca, con la presenza di figure professionali di riferimento (medici, psicologi, infermieri) intende proporre importanti indicazioni anche ai genitori dei piccoli pazienti.

In particolare,

- I genitori vengono supportati ed incoraggiati a non essere eccessivamente accondiscendenti con il bimbo malato in modo che esso non sviluppi strategie di ricerca di vantaggi secondari.
- I genitori vengono invitati a normalizzare quanto più possibile la situazione tenendo conto di tutte le parti sane del bambino che vanno incentivate attraverso il gioco, i compiti, gli interessi di sempre e nuovi interessi.
- Si cerca di coinvolgere e tenere in considerazione anche le altre figure importanti della famiglia come ad esempio gli eventuali fratelli / sorelle sani, coinvolti anche loro in questa sofferenza.

Il Progetto, a livello locale, è rivolto a tutti i pazienti dei reparti di Oncologia, Ematologia ed Oncoematologia Pediatrica dell'Ospedale Civile di Brescia interessati all'iniziativa.

Si articola in una decina di uscite in barca organizzate in alcuni week end da maggio a settembre, a partire da alcuni dei principali circoli vela del Garda.

In occasione di ogni uscita gli armatori dei diversi circoli vela mettono a disposizione gratuitamente le loro barche che permettono l'organizzazione di equipaggi formati da:



- 2/3 pazienti (nel caso di bambini, accompagnati da un familiare)
- 1 medico
- 1 psicologo
- 1 infermiere
- 1 skipper

Ogni uscita in barca prevede la presa parte ad una piccola regata non competitiva tra gli equipaggi delle diverse imbarcazioni, a cui spesso fa seguito una rilassante veleggiata sulle acque del Garda.

PROGETTO ITACA 2015 – I LAGHI

PROGETTO ITACA 10 YEARS 2016

Lago di Garda

- LIMONE DOMENICA 14 AGOSTO
- CAMPIONE LUNEDÌ 15 AGOSTO
- ACQUAFRESCA DOMENICA 17 LUGLIO
- GARGNANO SABATO 8 AGOSTO
- BARDOLINO DOMENICA 28 AGOSTO / DOMENICA 11 SETTEMBRE
- SARNICO DOMENICA 28 AGOSTO
- SULZANO SABATO 28 MAGGIO

Lago di Como

- DOMASO DOMENICA 3 LUGLIO
- VENERDÌ 8 LUGLIO ...in notturna SALÒ
- PORTESE SABATO 30 LUGLIO
- DESENZANO DOMENICA 15 MAGGIO
- PESCHIERA GIOVEDÌ 2 GIUGNO

Lago d'Iseo

AIIL
ASSOCIAZIONE ITALIANA
CONTRO LE LEUCEMIE-LINFOMI E MIELOMA
O.N.E.U.S.

IN COLLABORAZIONE CON:

- Le Ali
- Associazione Paolo Belli
- ASSOCIAZIONE ARCHITETTO BRUNO COMI

per info: www.albrescia.it

IL PROGETTO ITACA 2015 – IL MEDITERRANEO



SOGNANDO ITACA AIL DECIMA EDIZIONE

ITINERARIO 2016 TRIESTE-ITACA



Il Progetto Itaca è un intervento di natura psicosociale, e, come tale si pone come obiettivo principale quello di favorire un'attitudine mentale più propositiva ed attiva nei confronti della malattia e del trattamento, e di mobilitare le risorse delle persone coinvolte verso programmi e valori che diano senso alla vita, col fine ultimo di avere un effetto positivo sia sulla Qualità di vita, sia sulla sopravvivenza.

Per raggiungere queste finalità ci si serve della barca a vela, ritrovando in essa una forte valenza metaforica. Del resto, il fare i conti con le onde e con il vento, con le forze e le attrezzature disponibili, e l'adeguare il proprio comportamento alle circostanze per raggiungere, malgrado le difficoltà, la propria meta, costituiscono attività altamente simboliche, che sembrano rivelarsi d'aiuto.

L'attività dell'andare a vela, la possibilità di fare il pieno di aria, luce e colori impagabili, e le relative emozioni e sensazioni implicate, sono in grado di rendere chiare, in molti partecipanti al progetto, abilità nascoste, e ad apportare una generale condizione di fiducia e soddisfazione verso se stessi.

In molti pazienti, la riduzione dell'ansia insieme al desiderio di divertirsi, stimola sensibilmente la capacità di rimettersi in gioco e di sperimentare cose mai realizzate prima... In questo modo riaffiora anche quella forza fisica e quelle abilità intrinseche un po' offuscate e dimenticate a causa della malattia.

In barca inoltre, emerge forte il bisogno di relazionarsi e di confrontarsi con l'altro per farsi aiutare, per non perdere la rotta, per raggiungere insieme il porto e per condividere, in un clima di inattesa complicità, le emozioni e le fatiche del percorso.

In questo modo il progetto si rivela un'occasione di crescita non solo per i pazienti, ma anche per l'equipe curante; esso facilita la riarmonizzazione delle dinamiche tra colleghi e permette loro di cogliere le potenzialità del paziente in un contesto non ospedalizzato, potenzialità che potranno pertanto essere riutilizzate anche durante il percorso terapeutico.

Il Progetto Itaca ha il merito di regalare ai nostri pazienti una nuova esperienza emozionale, che si concretizza in momenti di “normalità” tra una visita e un controllo o tra una terapia e l’altra.

In questo modo cerchiamo di scardinare la metafora “cancro = morte” e proponiamo un’occasione per riflettere sul fatto che, anche se costretti a convivere con un ospite scomodo come un tumore, la vita può avere ancora stimoli positivi, vitali ed emozionanti da regalarci, per la quale valga la pena di essere vissuta...



*Grazie a tutti coloro che ci sostengono nella realizzazione di questo grande progetto
e grazie a tutti i nostri pazienti passati, presenti e futuri,
perché nell'aria che ci sospinge loro erano, sono e saranno comunque sempre con noi.*

*Il pessimista
si lamenta del vento,
l'ottimista
aspetta che il vento cambi,
il saggio regola le vele.*

Nicolas Sebastien