

# CAMMINI OLTRE LE BARRIERE

**“I PIONIERI”  
2009-2019**



Associazione Volontari Ospedalieri onlus





# LA NOSTRA STORIA

Tutto ebbe inizio così...

Un giorno Vincenzo Avena viene contattato dall'allora Presidente AVO Regionale Gina Pitascio per aprire una sede AVO a Terracina. Vincenzo, entusiasta della proposta decide di cercare i futuri volontari tramite annunci sui giornali e telegiornali locali e il passaparola tra i cittadini. Al di là di ogni aspettativa in tanti risposero...

2009-2019

COSA  
DICONO  
DI NOI

**L'iniziativa dell'Avo a Terracina**  
**Volontari al Fiorini**  
**partono i corsi**  
*Sono oltre trenta gli iscritti*

ASSISTENTI volontari ospedalieri, partono i corsi. Si è svolta martedì scorso una riunione presso l'ospedale «Fiorini», con la responsabile a livello provinciale dell'associazione Avo ed i nuovi iscritti al corso che al momento sono circa una trentina. È stato illustrato come verrà diviso il corso e in che cosa consiste l'associazione. Così anche il nosocomio di Terracina avrà la possibilità di avere una squadra di volontari che aiuteranno gli utenti ricoverati, che pos-



sono essere giovani e meno giovani, anche solo in un piccolo sostegno morale. Un servizio che ha ricevuto anche il consenso e le congratulazioni del direttore del presidio centro Sergio Parrocchia. Al momento c'è ancora possibilità per chi lo desiderasse di poter aderire all'associazione Avo e così dedicare qualche ora a chi ne ha bisogno. Al momento non si conoscono con esattezza i giorni in cui saranno realizzati i corsi.

M.B.

**Volontari ospedalieri, dieci anni di attività**  
**Consegnato un attestato al presidente Borsa**

La benevolenza consegnata nei giorni scorsi dal vicesindaco Tintari

**TERRACINA**

Attestato di benevolenza firmato dal sindaco Nicola Prosciuri per il presidente dell'associazione volontari ospedalieri (Avo) Maria Borsa, in occasione dei dieci anni di attività. All'evento, che si è tenuto nei giorni scorsi, ha partecipato il vice sindaco Roberto Tintari la quale ha consegnato il riconoscimento, dedicato a tutti i volontari che operano all'interno dell'ospedale «Fiorini» di Terracina. «L'attestato - spiega la presidente Borsa - ci ha fatto immenso piacere perché è la testimonianza dell'apprezzamento delle istituzioni e dei cittadini per il nostro operato a sostegno di chi si trova ad affrontare l'esperienza ospedaliera». «Spesso anche fornire una semplice informazione, con garbo e disponibilità, rappresenta un aiuto e un sollievo. Il mondo del volontariato italiano è ormai legato alle istituzioni. L'ospedale di Terracina svolge una funzione fondamentale».



Roberto Tintari e Maria Borsa

Verdini  
3 maggio 2019

FOTO DA TROVARE  
AD UNA BUONA  
RISOLUZIONE

## ✱ Dott. AUGUSTO DI SILVA

Saluto con particolare piacere il decennale della nascita dell'AVO sezione di Terracina: il progredire nella continuità temporale dell'attività di volontariato è già di per se segno della qualità del progetto e di come lo stesso risponda ad un bisogno effettivo della popolazione.

Ricordo in tal senso quando riuscimmo ad avviare nel reparto di Nefrologia e Dialisi del P.O. di Terracina, che allora dirigevo e che ha un'attività prevalentemente ambulatoriale, questo progetto di supporto assistenziale al paziente, che era già in essere nei reparti di degenza.

In una assistenza sanitaria sempre più disumanizzata per il prevalere di criteri economici/efficientistici, trovare concordanza di idee e sinergie volte a realizzare un approccio al paziente considerato in tutti i suoi aspetti e bisogni, è stato l'elemento fondamentale della collaborazione fra gli operatori del nostro reparto e i volontari dell'associazione. Tale idea, condivisa da chi mi ha sostituito nella direzione del reparto, ha dato luogo a una esperienza ricca di stimoli sul piano umano e di risvolti psicologici favorevoli che continua ancora con successo e soddisfazione del personale sanitario, degli assistenti AVO e soprattutto dei pazienti.

Nella memoria emergono le criticità importanti che dovemmo affrontare all'inizio del processo. Come dimenticare i visi imbarazzati e i quesiti pieni di ansia dei volontari, quando, negli incontri propedeutici all'ingresso in reparto, presentavamo i problemi della "vita diversa" dell'uremico in dialisi, del nefropatico prossimo alla dialisi o del trapiantato. Come dimenticare le resistenze del personale ospedaliero di fronte a questa novità di "intrusi" che in qualche modo entravano, anche solo con la loro presenza in sala dialisi e negli ambulatori, nella routine del processo assistenziale. È stato senza dubbio il fine di "miglioramento di qualità della vita del paziente" che ha permesso a noi tutti di superare difficoltà e incomprensioni, realizzando con continuità, nel rispetto delle reciproche competenze, una elevata qualità di assistenza al malato, di cui riceviamo tutt'oggi attestati di gratitudine privati e pubblici.

---

## ✱ Dott. ALDO PEZZA

### ALLE OPERATRICI/OPERATORI DELL'AVO

Colgo l'occasione per esprimere in un breve stato dell'animo quello che siete per noi tutti.

"Con la vostra generosa presenza ci regalate il dono più bello, la fratellanza. Grazie"

---

## ✱ Dott. VITTORIO STRANGES

La cosa che notai fu l'approccio che queste persone avevano. Avevano cambiato lo spirito dell'ambiente, parlo della mia UO, avevano creato un ambiente familiare, i dializzati erano amici con i quali si confidavano. L'ambiente era diventato gioioso. Altro aspetto importante la discrezione di queste persone. Finchè ce la farò avrò sempre un particolare affetto per questi angeli della corsia.

---

## ✱ Dott.ssa LINA PAGLIUCA

### UNA GOCCIA DI AMORE NELL'OCEANO

Quando venni contattata per la prima volta dall'associazione AVO di Terracina per tenere alcuni incontri di formazione per i volontari in qualità di psicologa psicoterapeuta dissi subito di sì perché fa parte di me la gioia di poter fare un servizio (in questo caso di formazione) verso chi ne ha bisogno.

L'AVO era un'associazione che non conoscevo e che era nata da poco a Terracina per cui mi documentai sugli obiettivi della vita associativa e sul decalogo del volontario AVO rimanendone subito colpita. Ma fu in seguito che rimasi, a dir poco, affascinata dal modo con cui concretamente i volontari si mettevano in gioco con così tanto entusiasmo e si attivavano concretamente per vivere il volontariato nei reparti dell'ospedale e per poter contribuire a dare un sollievo ai malati ricoverati. E, come una goccia in mare che si propaga, così in questi 10 anni si è diffuso rapidamente, con tanta pazienza, costanza e impegno il senso

dell'amore e del servizio verso tutti i malati che i volontari AVO hanno incontrato donando un sorriso che ha riscaldato il cuore. Porto con me nel cuore tutte le emozioni vissute, in tutti gli incontri di formazione: emozioni di gioia ed entusiasmo nel voler iniziare un nuovo cammino di vita, cioè diventare volontari AVO, ma anche emozioni di paura di non farcela, di insicurezza che si sono dissolte nel percorso formativo e di tirocinio ed emozioni di solidarietà e desiderio di mettersi in gioco per poter dare un sorriso a chi ne ha più bisogno perché siete diventati sempre più consapevoli che donare un sorriso rende felice il cuore e arricchisce chi lo riceve senza impoverire chi lo dona.

E, cari volontari, voi siete riusciti a donare un sorriso a tantissimi pazienti, tra cui anche i pazienti psichiatrici della comunità con i quali avete stretto amicizia in modo speciale e non sapete quanto sia importante per loro e quanta gioia e luce nel loro cuore avete donato!! Grazie, grazie di cuore, per tutto ciò che fate nel vostro servizio carissimi volontari AVO... avete avuto dei Presidenti dell'associazione, Marisa e Vincenzo, speciali e un Direttivo che si è sempre più formato e attivato positivamente: Complimenti!!!

Anche io mi sento pienamente parte dell'associazione e sono felice di donare la mia goccia di amore, come psicologa, per voi, perché come scrive Madre Teresa di Calcutta "quello che noi facciamo è solo una goccia nell'oceano, ma se non lo facessimo l'oceano avrebbe una goccia in meno".

Siete speciali e auguroni per il vostro, anzi il nostro, decennale di attività dell'AVO a Terracina.

Con immenso affetto

---

✱ **Dott. SILVANA PALOMBI**

#### **LA MIA ESPERIENZA CON L'AVO**

***Noi non siamo persone sane  
che vanno vicino a persone malate;  
noi siamo persone ferite  
che vanno vicino ad altri feriti.***

**Padre A. Pangrazzi**

Dieci anni fa l'AVO é entrata nella mia vita e non ne é più uscita!

Ricordo, ricopro il ruolo di Dirigente delle Professioni Sanitarie Non Mediche, di quello che era il Presidio Ospedaliero Centro (Ospedali di Terracina, Fondi, Priverno ed il PPI di Sabaudia). Dovevo far fronte ad una mole di lavoro e di responsabilità indescrivibile!

Come se non bastasse, un giorno il Direttore Sergio Parrocchia mi parlò dell'AVO, mi presentò Vincenzo Avena, e perentoriamente mi disse che avrei dovuto occuparmene, dovevo "controllare" tutto quello che facevano nel nostro ospedale, come si comportavano e soprattutto, conditio sine qua non, avrei dovuto formarli.

All'inizio non fu facile accettare anche quest'altra "incombenza" ma, già dai primi incontri mi resi conto che quei volontari facevano sul serio! Erano veramente impegnati e responsabili in quello che si apprestavano a fare! Mi piacquero i principi ispiratori, il pensiero del dott. Longhini, fondatore dell'AVO, mi appassionava! "sì, *posso fidarmi di loro*", mi dissi, e così ebbe inizio il mio percorso con l'AVO.

Non ero ancora consapevole che io stessa stavo diventando una "volontaria AVO"!

In questo breve scritto, sono racchiusi i miei dieci anni di vera amicizia con i volontari AVO, anni in cui ho donato loro quello che avevo gratuitamente: formazione, competenza, professionalità, sostegno morale e psicologico nel momento del bisogno.

Il mio sostegno all'associazione é stato sempre forte perché ho constatato, con il passar del tempo, il loro interesse ad erogare un servizio serio, dignitoso, a voler migliorare, a voler imparare, e questo é stato lo stimolo che mi ha convinta a "prendermi cura" di loro.

Allo stesso tempo, mentre io donavo qualcosa di me, loro mi mostravano rispetto, amicizia, affetto, di cui tutti abbiamo bisogno, soprattutto quando malattie importanti ci feriscono nel corpo e nell'anima.

Il mio impegno con l'AVO non é cambiato neanche quando mi dimisi dal ruolo che avevo ricoperto per anni anzi, ho avuto ed ho più tempo da dedicar loro, nella vita associativa, nell'insegnare nei corsi di preparazione degli aspiranti volontari AVO e/o per altri eventi formativi. Auspico ancora di percorrere ancora un lungo cammino insieme!



# LE NOSTRE ESPERIENZE



## A VINCENZO

### Capitano

Capitano, nostro capitano, come corre il tempo! Sembra ieri quando abbiamo cominciato e oggi... 10 anni sono già passati!

Quante scogliere hai dovuto evitare e quanti iceberg hai dovuto affrontare. La tua flotta ti è sempre stata vicino e ti sostiene per tutto il cammino.

Con la forza che il cuore sa dare, ogni giorno pronta a lottare. Sei la nostra forza, sei il nostro timone che ti orienti con le stelle per portarci a un porto sicuro.

Quanti turni ripetuti senza tempo, quanto da fare abbiamo avuto, quante lacrime abbiamo asciugato e quanti sorrisi sono poi spuntati. Sii orgoglioso del tuo operato perché da qualcuno di certo sarai premiato.

Oggi la tua barca naviga a vele spiegate verso quel porto amato e sempre agognato.

*Allievo Primo Corso Davide Ottavi*

---

## UN VOLONTARIO RICEVE MOLTO PIÙ DI CIÒ CHE DONA

Una domenica pomeriggio svolgo il mio turno AVO, saluto le mie colleghe e ci dividiamo nei reparti. Io mi reco al Pronto Soccorso, c'erano diversi malati in attesa di essere visitati o che aspettavano l'esito degli accertamenti già eseguiti. Una dolce vecchina attendeva il posto letto per la rottura del femore, era disperata non tanto per il dolore ma perché aveva l'orto da innaffiare e sicuramente la permanenza in ospedale sarebbe stata troppo lunga e le piante si sarebbero seccate. A me veniva da sorridere ma per lei era una vera sofferenza. Un bambino di circa 5 o 6 anni giocando con la pasta tipo ditalini per fare lo spiritoso con i suoi cuginetti aveva infilato gli anellini nel naso e uno si era talmente incastrato che la mamma non era riuscita a to-

glierlo!! Altri pazienti con patologie diverse iniziavano ad innervosirsi per la lunga attesa. Mi accorgo che nella stanza del codice rosso c'è una ragazza con gli occhi pieni di lacrime, smarrita, impaurita, sola. Chiedo all'infermiere se posso recarmi da lei, ho il consenso perché è appoggiata lì solo per ragioni di spazio. Ci guardiamo negli occhi, le tendo la mano, lei la stringe forte. Ha la febbre alta, dolori addominali e di stomaco, mi ripete "non mi lasciare !!". Viene dal Pronto Soccorso di Fondi ed è lì per eseguire un'ecografia, i parenti pensando facesse presto non l'avevano accompagnata. La cosa si è dilungata molto e lei è abbattuta, sconsolata. Entra l'infermiere per farle un'iniezione di antipiretico, poco dopo si tranquillizza, ma inizia a sudare, ha nausea, respirazione rapida. Chiamo il medico il quale ci rassicura che è tutto sotto controllo. Inizio a parlare d'altro per distrarla, le racconto della mia famiglia, che ho una bellissima nipotina, quindi lei mi risponde che è zia, è fidanzata e tante altre cose. Poi mi stringe la mano, mi guarda e mi dice "Mi sento molto meglio, è merito tuo, se non mi fossi stata vicino, non ce l'avrei fatta, mi ricorderò sempre di te." Mi ha commosso!! Ci siamo scambiate i numeri di telefono e siamo rimaste in contatto. Sono stata informata del suo problema di salute finché è guarita completamente. Ci scambiamo tuttora messaggi per gli auguri alle feste. Un giorno mi ha comunicato raggiante che si sarebbe sposata. Le esperienze di corsia spesso sono molto tristi, con un epilogo doloroso. Questa invece è una bella storia a lieto fine.

**Lucilla**

---

## **L'ABBRACCIO DELL'ANIMA**

Domenica d'estate. Fuori il sole splende, la giornata è afosa. Sono appena arrivata in ospedale per il mio turno. Poso la borsa nella stanza dei medici, indosso il camice e inizio a fare il giro nelle stanze. Reparto di chirurgia. Busso, apro la porta e con un sorriso dico buongiorno. La stanza è

buia e c'è solo una paziente.

Chiedo se le da fastidio la luce. Non mi risponde. Allora io apro la finestra e accendo la luce.

Nel letto vedo una signora anziana con gli occhi chiusi, capelli corti e bianchi.

Mi presento e mentre le prendo la mano noto le sue unghie curate, il suo pigiama nuovo e ai piedi del letto delle ciabatte rosse. Inizio a parlare: parlo di me, da dove vengo, del tempo che c'è fuori, del traffico che ho incontrato. Nel frattempo sento il viavai degli infermieri che stanno passando la terapia.

Entrano in stanza, lasciano delle pasticche e vanno via. Io continuo a parlare ma lei non mi risponde.

Rimane in silenzio, assente come se non mi ascoltasse per nulla.

Dopo un poco le faccio una carezza, le do un bacio sulla fronte e la saluto. Mentre stavo lasciando la sua mano sento stringere la mia mano. Mi volto di colpo e vedo che sta piangendo.

Lunghe lacrime che scorrono sul suo viso. Resto perplessa perché mi era sembrata assente per tutto il tempo che ero stata lì; subito dopo ho capito che era il suo modo di ringraziarmi. In quel momento ho provato una grande gioia. In quel momento ho capito la grandezza del volontariato ma soprattutto in quel momento ho capito perché sono diventata volontaria, la bellezza di donare ma soprattutto la grandezza del ricevere.

Essere volontario vuol dire stringere una mano, fare una carezza, accogliere in un abbraccio dare un bacio, donare un sorriso, asciugare una lacrima, ascoltare, confortare ma essere un volontario vuol dire soprattutto ricevere un sorriso, ricevere un grazie, ricevere un bacio. Per questo sono diventata una volontaria, per questo sono orgogliosa di essere volontaria ma soprattutto per questo sono orgogliosa di esserlo dell'AVO di Terracina.

**Maria Luigia**

---



## CI VUOLE COSÌ POCO

Stella signora ultra ottantenne, devota del Signore e con valori che oggi stanno scomparendo; nonostante la sua malattia e i tanti problemi avuti negli anni passati non si è mai demoralizzata, non ha mai mollato. Aggrappandosi alla fede è andata sempre avanti aiutando la sua famiglia e gli altri come poteva, a volte “semplicemente” con un sorriso o un abbraccio. Quando l’ho incontrata, mi ha detto che la cosa importante è avere fede, aiutare e vivere la vita con semplicità. Io che ero andata da lei per portarle conforto, un saluto, ho ricevuto da lei affetto e amicizia.

Mi ha regalato alcune preghiere e una poesia molto bella che aveva imparato sin da piccola, e che ha portato con sé sempre recitandola ogni volta qualcuno ne aveva bisogno.

Mi ha fatto promettere che avrei condiviso anch’io questa poesia con tutti gli altri volontari e con quanti avessi incontrato nel mio percorso che ne avessero avuto bisogno.

Eccola:

**Ci vuole così poco di Angiolo Silvio Novaro**

*Ci vuole così poco  
a farsi voler bene,  
una parola buona  
detta quando conviene,  
un po' di gentilezza,  
una sola carezza,  
un semplice sorriso  
che ci baleni in viso.  
Il cuore sempre aperto  
per ognuno che viene:  
ci vuole così poco  
a farsi voler bene.*

**Maria**

## L'URLO DI MUNCH

La prima volta che vidi quel dipinto *Urlo di Munch* mi chiesi cosa era scattato nella sua mente per dipingere una cosa così!! Che cosa può avergli provocato quell’idea, quei colori?

La testa scheletrica tra le mani, viso pallido, bocca spalancata in un urlo sordo, quel colorito così malato. Non stavo certo pensando a quel dipinto quando un pomeriggio, durante il mio turno, entro nella stanza n.5. Lì sul letto n.11 c’era lei. Era seduta con le gambe piegate sul petto, le braccia le cadevano scarnite e bianche sui fianchi. Gli occhi persi in un punto fisso davanti a sé, i lunghi capelli che gli scendevano disordinati sulle spalle. Rimasi un attimo sulla porta a guardarla, cercando di capire se gradisse la mia presenza, ma lei era immobile, presente ma assente in quest’arco temporale.

“Buonasera signora, mi chiamo Quintilia, posso salutarla?” questo fu il mio approccio e queste furono le sole parole che risuonarono nella stanza. Non ci fu una risposta, non un movimento da parte sua. Non riuscivo ad andare via ma neanche a restare. Percepivo disperazione ma non volevo essere invadente e allora cominciai a parlare di me, di quando a volte non riusciamo a farci capire mentre è quello che più vorremmo, di quando neanche una lacrima viene a farci compagnia, del sentirsi soli anche quando si è con i propri cari. Lei continuava ad essere immutabile, sembrava non notare la mia presenza e allora decisi di lasciare la stanza. Ero sulla porta, di spalle, quando un brivido mi assalì. Ebbi la sensazione di una richiesta di aiuto ma non si era sentito alcun suono. Mi voltai, era sempre lì, nella stessa posizione ma la sua bocca aperta ad un urlo che non emetteva suono ma vibrazione di terrore. Mi avvicinai al suo letto, le presi la mano e gliela accarezzai. Fu solo allora che vidi una lacrima scivolare sulla sua guancia. Non so quanto tempo rimasi lì a parlare con lei che continuava a rimanere immobile, apparentemente assente, felice di essere riuscita ad entrare in quella corazza di dolore e di solitudine. Lei che non parlava, non si muoveva ma che comunicava voglia di amore e di considerazione. Non sempre il male si manifesta sul fisico e quindi

diventa visibile, il più delle volte è un male nascosto e solo l'incontro tra i nostri occhi e quelli dell'altro ci permetteranno di starlo e quindi di essere conforto.

Oggi l'*Urlo di Munch* è il quadro che più parla alla mia anima.

**Quintilia**

---

## **GRAZIE AVO**

Faccio parte dei "Pionieri dell'AVO di Terracina" da 10 anni. Ci siamo dati questo nome perché è con il nostro gruppo che è nato l'AVO a Terracina. A suo tempo ho aderito con entusiasmo a questa iniziativa, anche se con qualche perplessità, in quanto non avendo mai fatto simili esperienze, non sapevo se sarei stata capace e all'altezza del compito. Parlando con i colleghi anche loro avevano le stesse mie incertezze, che, man mano andavano scemando. Il nostro compito è di sostegno, ascolto e vicinanza con i malati, in pratica una presenza amica. Un sorriso, una parola, cogliere l'umore e le necessità del paziente, eventualmente rompere il ghiaccio facendo degli apprezzamenti sulle qualità della persona tipo "che begli occhi, che bel sorriso" oppure "che bel carattere positivo" etc. In effetti spesso mi sento dire "meno male che ci siete, mi avete sollevato il morale e portato un po' di allegria". Nelle corsie s'incontrano varie umanità e tanti casi di sofferenza che ti straziano il cuore e in quei casi anche i familiari hanno bisogno della presenza del nostro conforto, poiché anche loro soffrono nel vedere il loro congiunto dolorante, senza poter fare nulla. Allora li consolo dicendo che è vero, non possono alleviare il dolore fisico, ma la loro amorevole presenza vale di più perché l'ammalato si sente amato e ciò ha dei benefici anche più delle medicine. Posso dire "Grazie AVO" perché questa esperienza mi ha senz'altro migliorato come persona, arricchita e resa più sensibile nei confronti degli altri che soffrono.

Voglio raccontare brevemente due realtà che ho vissuto in ospedale.

## **Un caso di amore e generosità**

Visitando i malati capilai in una stanza dove vicino al letto di una signora c'erano parecchi giovani. Mi meravigliai perché la signora, Ersilia, all'apparenza non stava molto male, conversava piacevolmente con loro. Le dissi di come fosse fortunata ad avere tutti i figli intorno e lei precisò "questi sono i figli di mio marito" poi scese nei dettagli raccontando che lei aveva spostato un vedovo con 5 figli e poiché lei era molto più giovane del marito, egli stesso le propose di avere un figlio anche con lei ma Ersilia rifiutò perché lei aveva già i figli, quei 5 giovani e non ne servivano altri. Praticamente, con grande generosità ha rinunciato alla sua maternità per crescere, curare e amare i figli del marito. Ritengo questo un gesto "eroico" e, a quanto ho potuto vedere, ben ripagato con tanto amore da parte dei figli acquisiti.

Un altro caso che mi ha lasciato un segno indelebile è questo.

## **Dolore e angoscia**

Mi è capitato in una stanza di vedere un signore seduto ai piedi del letto che guardava con tristezza l'ammalata. Gli chiesi "sua moglie?" lui mi rispose "era mia moglie, ormai non fa più nulla, ha 50 anni e ne dimostra 100, in breve tempo la malattia è precipitata". La SLA, una malattia tremenda, praticamente non muoveva più nulla del corpo, comunicava soltanto con gli occhi, che cercavano angosciati lo sguardo del marito. Non pensavo che una malattia potesse ridurre una persona così, è stato veramente angosciante.

Concludo dicendo ancora "grazie AVO" che esisti e ci dai la possibilità di migliorare tutti.

**Zia Roberta**

---

## **NON BISOGNA ESSERE SUPEREROI...**

In questi 10 anni di servizio in ospedale ci sono state tante esperienze, ognuna diversa ma tutte meritevoli di essere raccontate, ricordate. All'inizio, confesso, non sapevo bene se sarei stata all'altezza di fare ciò che mi veniva chiesto. Però decisi di provarci lo stesso, di met-



termi alla prova. E da subito si è rivelata un'esperienza intensa con tanti momenti difficili in cui mi sentivo incapace di accogliere appieno il dolore che incontravo nel mio cammino. Ogni volta mi dicevo vai avanti, vedrai imparerai, ma poi la volta dopo continuavo a sentirmi inadeguata al compito che mi si chiedeva. Fino a che, giunta in un momento molto delicato della mia vita, la sensazione di non essere in grado di aiutare nessuno si fece talmente forte da costringermi, letteralmente costringermi, ad allontanarmi dalle corsie di ospedale, dal dolore e dalla sofferenza degli altri, troppo presa com'ero dal dolore e dalla sofferenza mie personali. Cercavo in questo modo di trovare di nuovo la motivazione, fino a che un giorno ho capito che non potevo trovare me stessa lontano dalle corsie e che, se volevo ristabilire il giusto equilibrio, dovevo rientrare e cercarlo tra quei letti, in quelle stanze piene di dolore ma anche di forza, di coraggio. Con questo stato d'animo un pomeriggio entrai in una stanza dove erano ricoverate due giovani donne. Da subito la mia attenzione fu catturata dal sorriso e dal saluto caloroso di una di loro. Scambiai qualche parola con lei fino a che il mio sguardo si volse verso l'altro letto, occupato da una giovane donna certamente non italiana, che guardava fuori dalla finestra. Onestamente sembrava non fare proprio caso alle chiacchiere che mi ero scambiata con la sua vicina di letto. In maniera incerta feci due passi verso di lei, cercando di capire se la disturbavo, se la mia presenza la infastidiva. La guardai, la salutai ma lei pur volgendosi verso di me continuò a non dire nulla. Vidi solo due lacrime che le scendevano lungo il viso. Le chiesi: posso aiutarti? Ma continuava ad esserci silenzio. L'altra paziente mi disse che non era italiana e che parlava a stento forse perché non capiva bene la nostra lingua e la parlava pochissimo. Vi confesso, ho avuto paura e la tentazione di girarmi e andare via. Che cosa potevo fare per lei? Però mi fermai e dissi a me stessa: tu cosa vorresti se fossi in quel letto? Ed allora presi una sedia e mi sedetti accanto al suo letto senza dire nulla. Le presi la mano e lasciai che piangesse. C'era silenzio in quella stanza ma era un silenzio carico di emozioni. Potevo sentire la sua paura, il suo dolore ma sentivo anche il mio cuore che batteva forte mentre speravo

di non stare sbagliando. A un certo punto, incredibilmente, mi guardò e in un italiano incerto mi fece capire che aveva paura perché aveva tanto dolore, ma non aveva capito cosa avesse né cosa le avrebbero fatto in ospedale per curarla. In quel momento pensai che dovevo aiutarla in qualche modo e mi feci coraggio andando dall'infermiere. Gli spiegai la situazione dicendo che non volevo essere invadente. L'infermiere fu gentile e senza andare troppo nello specifico mi spiegò che pur essendo in quel momento una condizione dolorosa si sarebbe presto risolta con la cura che le stavano facendo. Con quelle informazioni tornai da lei. Parlando un po' in italiano ed un po' in inglese riuscii a spiegarle la situazione. Vidi il suo viso cambiare, i suoi occhi sorridere. Mi trattenni ancora un po' con lei poi la salutai. Lei non smetteva di ringraziarmi ma in verità sono io che devo ringraziarla ed ancora oggi lo faccio. Perché quel giorno ho capito che non bisogna essere supereroi per aiutare gli altri, non bisogna essere dotati di chissà quali caratteristiche. Ho capito che quando ci si trova in difficoltà bisogna innanzitutto pensare a cosa vorremmo noi se fossimo al loro posto e sicuramente questo ci aiuterà a capire quale sia la cosa giusta da fare.

**Roberta**

---

## **QUANDO ANCHE IO DECISI DI INDOSSARE IL CAMICE**

Il mio percorso all'interno dell'AVO è un po' diverso in quanto dopo aver seguito il 1° corso di formazione 2009, iniziai a rendermi disponibile per lavori di segreteria e nell'utilizzo di apparecchiature necessarie per i corsi di formazione e riunioni.

Nel 2011 fui eletto tesoriere e, dal 2015 a tutt'oggi segretario. ruoli importanti che ho svolto e svolgo con grande impegno e responsabilità. è doveroso precisare (di seguito si capirà il perché), che per i suddetti incarichi, non era stato necessario indossare il camice, simbolo fondamentale per l'immagine dell'AVO che ci distingue nel nostro agire

quotidiano all'interno dell'ospedale.

Nel 2016, in seguito alla richiesta da parte della Direzione Sanitaria dell'ospedale di occuparci della reception, decisi di cimentarmi in questa avventura.

Non sapevo nulla, non avevo esperienza in merito ma, la buona volontà, il buon senso, l'aiuto di persone competenti ed il supporto di altri volontari, mi hanno incoraggiato ad andare avanti.

Questa nuova attività prevedeva però che indossassi il camice e, nel momento in cui l'ho fatto, mi sono sentito veramente parte di questa grande famiglia e che mia moglie, da lassù, mi guardasse con approvazione.

Con il tempo abbiamo formato un gruppo coeso ed efficiente che non si limita a dare informazioni ma "accoglie" e "accompagna" tutti gli utenti/cittadini che a noi si rivolgono.

Di recente stiamo dando disponibilità anche in altre attività che la Direzione Sanitaria ci chiede come ad esempio supporto il laboratorio analisi e, in questi giorni faremo da call center per fornire indicazioni ai cittadini in merito alle problematiche legate al piano di evacuazione dell'ospedale di Formia in seguito al ritrovamento dell'ordigno bellico che faranno brillare il giorno 05.04.2019.

Termino dicendo che far parte integrante dell'AVO è stato ed è un percorso impegnativo ma anche di grandi soddisfazioni sia all'interno che all'esterno dell'associazione stessa in quanto mi permette di vivere relazioni amicali con molte persone, di mettere da parte il dolore e la solitudine che la vita e, gli anni che passano, portano con sé.

**Roberto**

---

## **UN NATALE... CON SORPRESA**

È un mercoledì come tanti altri ed è il mio turno al Pronto Soccorso. Entro e trovo una ragazza (che poteva essere mia figlia per l'età che ha) sulla barella che piange e trema tutta.

Mi avvicino a lei e in qualche modo capisco che soffre di ansia e si osti-

na a non mangiare perché il cibo non va giù e lei ha paura di soffocarsi. La vedo terrorizzata, piangente con lo sguardo perso, qualcosa mi dice che devo aiutarla, per quello che potevo, da semplice volontario. Inizio a parlare con lei e dopo circa un'ora la convinco ad appuntarsi lo stomaco con una merendina dicendole che una l'avrei mangiata volentieri anche io.

Vado alla macchinetta e ne prendo 2 diverse non conoscendo i suoi gusti. Ne sceglie una e comincia a mangiare con un po' di fatica. Per sdrammatizzare cerco di farla sorridere dicendole di coprimi con mia moglie, che presta servizio ai reparti, nel caso mi avesse scoperto a mangiare quella merendina. Mi accorgo che fa fatica ma comunque cerca di ingoiare ed io non posso far altro che cercare di aiutarla chiacchierando e porgendole l'acqua.

Finalmente, che bello, ce l'ho fatta, sono riuscito a farle mandare giù quel boccone.

Sto ancora un'altra mezz'oretta con lei, Maria (nome di fantasia), un tempo durante il quale parliamo tanto. Un tempo durante il quale lei si apre ed io ascolto cercando contemporaneamente di prospettare delle possibilità per provare ad uscire da quella situazione che la imprigiona nel dolore. Arriva l'ora dei saluti.

Mi dà un bacio e mi dice: ora che vado a casa mi faccio preparare i capelli dalla nonna. La guardo e le dico: Maria mica mi stai prendendo in giro?

Lei di rimando mi dice di no e guardando la nonna dice: è vero nonna che quando torniamo a casa mi prepari i capelli come d'accordo? Ci salutiamo e torno nella stanza per togliere il camice. Camminando penso tra me e me: è possibile che io sia riuscito a fare questo?

Arriva il 25 di Dicembre del 2014 che mi porta un regalo tanto inaspettato quanto gradito. Chi mi ha scritto un sms?

Proprio "Maria" la ragazza che qualche tempo prima avevo incontrato al P.S. Mi scrive queste testuali parole.

Salve Vincenzo sono "Maria" quella ragazza che al Pronto Soccorso ha aiutato tanto.

Grazie a lei ho conosciuto la psicologa che mi sta aiutando.

Le volevo fare gli auguri perché lei è stato un angelo nella mia vita, grazie a lei ora sto molto meglio.

La ringrazio per tutto e auguri di buone feste.

Le auguro tutta la felicità del mondo.

Leggendo quelle parole mi è sceso un nodo in gola insieme a qualche lacrimuccia.

Che fare? La chiamo? Forse disturbo.

Ho seguito quello che il cuore d'istinto mi diceva e provo a chiamarla.

Mi risponde proprio lei, ci salutiamo.

Per prima cosa le domando come stai? Lei mi risponde: ho iniziato a camminare e sto iniziando a uscire con i miei amici.

Le dico che quello che mi sta dicendo mi fa immensamente piacere, ma soprattutto sono felice per lei che sta risolvendo questo problema. Siamo stati circa 20 minuti al telefono, abbiamo parlato e lei ha continuato a rassicurarmi che avrebbe continuato a percorrere quella strada che lentamente la stava portando verso la guarigione.

Ci siamo salutati come due amici con una promessa di vederci quando starà meglio.

Che gioia si prova quando si riesce ad aiutare qualcuno non facendo nulla di straordinario, ma solo con umanità, dolcezza, umiltà e soprattutto sincerità.

**Vincenzo**

---

## **LA MIA ESPERIENZA IN UN REPARTO SPECIALE CON PERSONE SPECIALI**

Nel lontano 2009 abbiamo costituito la nostra AVO: il primo anno eravamo presenti nel reparto medicina, il secondo in chirurgia, il terzo in ortopedia e pronto soccorso. Il mio servizio si svolgeva in questi reparti. Era l'anno 2014. Un giorno ero di servizio con Donatella che aveva la mamma dializzata e m'invitò ad accompagnarla al reparto dialisi. Rimasi colpita dal numero di pazienti e di quante ore trascorressero lì, immobili in un letto. Capii subito che si poteva fare qualcosa per

alleviare quella solitudine e il giorno dopo volli conoscere il primario del reparto, il dott. Augusto Di Silva. Mi presentai come il vice Presidente dell'associazione, lo misi a conoscenza del nostro servizio nei vari reparti e gli spiegai il nostro scopo. Lui capì subito che potevamo essere una presenza amichevole per i suoi pazienti tanto da proporre lui stesso di formarci con un corso e per questo non finirò mai di ringraziarlo.

Il reparto dialisi è molto difficile perché incontri pazienti che per il resto della loro vita sono costretti a cambiare il loro stile di vita, sono condizionati a stare ore attaccati ad una macchina, lì si vive il dolore, la paura e la solitudine. Dal primo giorno del mio servizio ho capito che lì sarebbe stata dura.

Mi sono messa in gioco con molta umiltà, all'inizio ero molto imbarazzata mi sembrava di violare la loro privacy, stare lì sola in una camerata con tutti gli occhi puntati addosso. Non è stato facile rompere quel muro di solitudine e diffidenza.

Avevo capito la particolare psicologia delle persone che mi trovavo ad incontrare, non erano abituate a interagire con persone diverse dal personale medico, ma giorno dopo giorno con molta delicatezza e costanza sono riuscita ad abbattere la loro diffidenza ed entrare nel loro mondo.

Ogni volta che entro in quel reparto è diversa dall'altra. Ritengo non ci sia un altro luogo dove la nostra umanità si riveli in tutta la propria interezza, un luogo dove si rompe ogni schema preconconcetto. I pazienti dializzati sono diversi, mostrano tutta la fragilità, ma anche la bellezza e la grandezza dell'accettazione della loro malattia.

A distanza di 5 anni si è instaurato un rapporto di grande amicizia e complicità, mi aspettano per condividere qualche ora in allegria, altre non proprio allegre, parliamo di tutto, a volte mi raccontano della loro malattia, di come gli è cambiata la vita, qualcuno spera in un possibile trapianto per poter tornare a vivere come prima. In questi anni qualcuno di loro è volato in cielo, non c'è la fatta (ho provato lo stesso dolore per la perdita di una persona cara). Anche con gli stessi operatori di reparto si è creato un clima di amicizia.

Così spesso torno a casa consapevole di aver ricevuto piuttosto che dato e mi accorgo che il “grazie” arrivato dalla loro voce gioiosa, ogni volta è come fosse la prima volta, sempre mi coglie quel rispetto e stupore verso il malato. Questa malattia mette tante luci nuove negli occhi delle persone, escono cose belle dalle loro bocche e mi rendo conto che se salto qualche turno mi mancano le loro chiacchiere.

Il volontariato è cammino quotidiano fatto di amore, umiltà, rispetto, donare con gioia senza nulla pretendere, l'amore non lo si studia, lo abbiamo dentro di noi, è semplicità, come i pensieri donati da questo gruppo di volontari dove tutti siamo responsabili. In questo senso l'associazione mi ha cambiato la vita.

Grazie AVO

**Marisa**

---

## **QUANDO UN GIORNALE TI CAMBIA LA VITA**

Fin da ragazza ho lavorato in fabbrica come operaia e la mia vita si divideva fra casa, famiglia e lavoro, fino al 2009 quando per vari motivi la società che gestiva la produzione ha deciso di chiudere l'attività e tutti i dipendenti in cassa integrazione.

La mia vita comincia a cambiare.

Così che per caso sfogliando un quotidiano vidi l'annuncio che anche a Terracina nasceva l'associazione di volontariato AVO e non ci pensai due volte a fare l'iscrizione visto che adesso avevo più tempo libero da dedicare agli altri.

Lo scopo dell'AVO è quello di assicurare una presenza amica in ospedale, offrendo ai malati, con serietà e fedeltà, una presenza continua ed efficiente.

C'è una frase di Madre Teresa di Calcutta che dice: “Tutto quello che facciamo non è che una goccia nell'oceano, ma se non lo facciamo quella goccia mancherà per sempre.”

Quindi, corso, tirocinio ed eccomi da dieci anni VOLONTARIA.

L'impegno del volontario è di almeno un turno settimanale di due ore

in reparto.

Il nostro slogan è “ siamo angeli con un'ala sola... possiamo volare solo se restiamo abbracciati.”

In questi dieci anni abbiamo vissuto tante esperienze nei reparti. Quando entri nelle stanze i pazienti che ti guardano un po' titubanti e diffidenti ma poi non ti lascerebbero più andare via perché hanno voglia di parlare e raccontarsi. C'è anche qualcuno che resta in silenzio, quindi noi volontari accettiamo il loro stato d'animo e usciamo in punta di piedi. Quando arriva la fine del turno faccio fatica ad andare via perché queste persone mi danno tanto pur soffrendo e mi arricchiscono delle loro esperienze.

**Michela**







### ATTESTATO DI CIVICA BENEMERENZA

Consapevole degli eccezionali meriti sociali, umani, civili e di solidarietà quotidianamente dimostrata verso chi si trova in un momento di difficoltà e disagio, l'Amministrazione Comunale di Terracina, grata e riconoscente,

**ASSEGNA**

**all'ASSOCIAZIONE VOLONTARI OSPEDALIERI**

di Terracina e Fondi l'Attestato di Benemeranza Civica 2019.

**MOTIVAZIONE**

Nel 2009 spinti dalla consapevolezza della necessità di inserire nell'Ospedale di Terracina un gruppo di volontari per rendere il più accogliente possibile la vita degli ospiti, diedero vita all'Associazione Volontari Ospedalieri.

L'Associazione è costituita da un gruppo aperto di volontari che dedicano una parte del loro tempo libero al servizio degli ammalati: una presenza amica nella sofferenza e nella solitudine. L'AVO offre un servizio qualificato e completamente gratuito al malato che desidera avere vicino qualcuno disposto ad ascoltarlo e capirlo. La capacità di ascoltare e comprendere nasce da un grande umiltà e da un forte amore che consentono al Volontario di avvicinare il paziente.

Tutti coloro che accedono ai servizi ospedalieri ogni giorno trovano un volontario in grado di fornire assistenza e informazioni utili per una fruizione agevole ed efficiente delle prestazioni di cui necessitano.

Dott. Nicola Procaccini  
Sindaco della Città di Terracina

Terracina, 12 aprile 2019



FOTO DA TROVARE  
AD UNA BUONA  
RISOLUZIONE

## RINGRAZIAMENTI

I ringraziamenti sono sempre d'obbligo, in questo caso lo sono davvero. La nascita dell'AVO a Terracina è stata come mettere insieme un menù che soddisfasse anche i palati più esigenti.

Gli ingredienti (i Pionieri), così diversi e pure così ben amalgamati tra loro, hanno dato vita ad una tavolata ricca di tutto quello di cui l'uomo ha bisogno:

Maria Luigia, il **sale** che da gusto a tutto ma rimane saporito anche da solo;

Monica, capace di rendere croccante e saporito tutto con la sua freschezza e forza tipica dell'**olio**;

Vincenzo, come la migliore **farina** è riuscito ad impastare i vari ingredienti senza spegnere alcun sapore;

Marisa, il **mestolo** che ben assembla gli ingredienti e ti permette di mescolare senza bruciarsi;

Maria, la **spezia** che da sapore in base agli ingredienti, esalta o smorza ma essenziale a rendere particolare il piatto;

Micheline, lo **zucchero** che serve anche per creare un agrodolce e quindi sempre presente visto i vari usi;

Lucilla, la **pentola di terracotta** che ben cucina, esaltando i sapori lentamente, con i tempi giusti;

Roberta, la **bilancia** per tutti questi ingredienti affinché la dose sia quella giusta;

Roberto, il fresco **banco del mercato** da cui tutti attingiamo per avere il giusto prodotto per la migliore ricetta;

Quintilia, il **fornello** su cui la pentola delicata con tutti gli ingredienti viene poggiata, che permetterà con la sua fiamma bassa una cottura costante sino a quando il piatto sarà servito;

zia Roberta, l'**aceto balsamico**, dolce, forte, cremoso nel suo sapore non adatto a tutti gli ingredienti ma raffinato ed unico;

Davide, la **porcellana** più fine per apparecchiare la tavola più bella.

**La tavola è pronta...**

Un doveroso ringraziamento al Dottor Sergio Parrocchia perché senza il suo appoggio probabilmente tutto ciò non sarebbe nato.

Con lui i nostri più sentiti ringraziamenti vanno alle Dottoresse Silvana Palombi, Chiara Panella, Lina Pagliuca e ai Dottori Augusto Di Silva, Vittorio Stranges e Aldo Pezza per averci seguito e formati in tutti questi anni per essere all'altezza del difficile compito di un volontario AVO, accompagnare, essere vicino ma mai invadente o fuoriluogo.

Infine, da ultimo ma non ultimi, ringraziamo tutti gli altri che non possiamo nominare singolarmente in questa sede ma che sono sempre nel nostro cuore poiché nel corso di questo cammino lungo 10 anni a diverso titolo ci hanno sostenuti e supportati... in ospedale e nelle istituzioni.

**Grazie di cuore dai volontari Avo Terracina-Fondi**



**2009**  
**2019**



**email:** [avo.terracina@libero.it](mailto:avo.terracina@libero.it)  
**email pec:** [avo@pec-avoterracina.it](mailto:avo@pec-avoterracina.it)  
**sito:** [www.avoterracina.it](http://www.avoterracina.it)  
**facebook:** [avo terracina](#)