

Edizioni MaSaPi

MANUALE DEL BRAVO PAZIENTE
MIOPE e ASTIGMATICO
CHE AFFRONTA L'INTERVENTO
LASER 'PRK'
E DEL BADANTE CHE LO DEVE ASSISTERE



ESPERIENZE VISSUTE

e raccontate da

Marco Sebastiani

PENSIERI DI SECONDA COPERTINA

*E' giusto operarsi? E' giusto alterare la natura?
I miei occhi apprezzeranno? Cosa ci guadagno?*

Chiedo il parere ad alcuni miei cari amici...

...L'unico vero viaggio verso la scoperta non consiste nella ricerca di nuovi paesaggi, ma nell'aver nuovi occhi. (Proust)

...Sono pochi quelli che vedono coi propri occhi e provano sentimenti con i propri cuori. (Albert Einstein)

...I tuoi occhi guardino dritto e le tue pupille mirino dritto davanti a te. (Salomone)

...Ciò che l'occhio è per il corpo, la ragione lo è per l'anima. (Erasmus da Rotterdam)

...Chi ha occhio, trova quel che cerca anche ad occhi chiusi. (Italo Calvino)

...Mi sono fatto da solo. Credo di aver avuto per maestri i miei occhi. (Michelangelo Antonioni)

...Il mio cuore aveva mai amato? Occhi rinnegatelo, perché non ha mai conosciuto la bellezza fino ad ora. (William Shakespeare)

...Occhio per occhio... e il mondo diventa cieco. (Gandhi)

...L'occhio segue le vie che nell'opera gli sono state disposte. (Paul Klee)

CONSIDERAZIONI PER INIZIARE

Lei è affetto da un vizio di refrazione cioè da un difetto visivo.

Così più o meno suona il responso del medico dopo la visita, invitandoti all'operazione per risolvere quel che forse è la più grande delle tue menomazioni (nei e piedi piatti a parte...).

Riuscire finalmente a vederci, a vedere davvero, senza ausilio di occhiali o lenti, svegliarsi e vedere subito, andare a letto senza dimenticarsi le lenti appiccicate all'occhio, che poi vanno pulite, conservate, curate, pagate care e cercate a gattoni con la torcia se cascano per terra... poter finalmente vedere che ore sono appena svegli, con i numeri chiaramente visibili sul soffitto, fare sport o sesso senza occhiali, mettersi gli occhiali da sole sfiziosi e non graduati, strofinarsi gli occhi senza la paura di spostare le lenti.

Cambiare totalmente il modo di vedere, di vedere il mondo, cambiare il mondo!

Potete pensare quello che volete dopo aver letto con interesse, sorpresa o scetticismo il presente opuscolo. Ma ora che ho superato l'intervento mi rendo conto di una sola cosa... e ve la dirò solo alla fine...

SOMMARIO

CONSIDERAZIONI PER INIZIARE	3
LA PREOCCUPAZIONE	5
INGREDIENTI NECESSARI.....	5
I DOCUMENTI INFORMATIVI.....	6
È DOLOROSO?	6
DOLORE SÌ, DOLORE NO	7
DISAGI GENERICI	10
QUANTI GIORNI...?	12
L'OPERAZIONE.....	14
L'ACCOMPAGNATORE	16
LA MISSIONE DELL'ASSISTENTE / INFERMIERE / BADANTE	17
STRESS FISICO e PSICOLOGICO	17
FASI 'SÌ' e FASI 'NO'	17
LA PAZIENZA (DEL PAZIENTE)	19
L'ORDINE DELLE COSE	19
DIALOGARE CORRETTAMENTE	20
MANGIARE	21
GLI OCCHIALI PROTETTIVI	23
LA 'CAPSULA DI RIGENERAZIONE'	24
LETTO e CUSCINI	25
L'OSCURAMENTO	26
LA MUSICA.....	28
LA PULIZIA.....	30
I COLLIRI	31
FISIME e PRECAUZIONI.....	32
LA CONVALESCENZA OCCHIO PER OCCHIO.....	34
LE ABITUDINI NON MUOIONO	36
DOVE	37
CONSIDERAZIONI PER CONCLUDERE	38

LA PREOCCUPAZIONE

Sarà doloroso? Ma sarà sicuro? Li opero tutti e due insieme o uno alla volta? Saranno competenti? E se poi riesce male??? Sarò bendato e cieco? Quanti giorni dovrò rimanere chiuso in casa? Quanto tempo mancherò al lavoro? E quanto mi costerà?? Ma quanto soffrirò???

Le preoccupazioni sono tante (c'è chi si è rifiutato non appena doveva firmare l'accettazione dell'informativa), chiedi informazioni agli amici che l'hanno fatto (pare che tu sia rimasto l'unico a non averlo fatto!), interpreti ogni riga dell'informativa, tartassi i medici, spazzoli tutti i forum su internet... ma alla fin fine la promessa o la speranza di poter finalmente vedere ti spinge avanti, lo vuoi fare a tutti i costi, deciso: lo farai e basta, costi quel che costi (in ogni senso), e al diavolo quello che dicono gli altri e ffanculo a ciò pensano i genitori allarmati.

E possibilmente **entrambi insieme**, per soffrire una sola volta, guadagnare tempo e guadagnare la vista con entrambi gli occhi insieme, in armonia!

Farlo o non farlo? La risposta è una sola: se vuoi farlo **fallo**. L'unico problema potrebbe essere che la vista non torni al 100%... quindi sei punto e a capo... e quindi non ci hai rimesso (a parte i soldi, ma si sa, la salute prima di tutto...

Per il resto:

INGREDIENTI NECESSARI

1. Una casa oscurabile
2. Un saltuario partner accompagnatore e badante
3. 2 settimane di assenza dal lavoro
4. 2000 Euro
5. Un qualsiasi riproduttore di musica con cuffie



E non meno importante:

6. una farmacia a portata di mano
7. un posto dove lasciare la macchina per due settimane senza il rischio che te la portino via il giorno del lavaggio stradale
8. Nessun impegno rischioso per il mese o anche due a seguire

Se uno solo dei suddetti elementi mancasse rimanderei l'intervento a tempo più proficuo!

I DOCUMENTI INFORMATIVI

I medici dovrebbero fornirvi tutti i dettagli e le istruzioni relativi agli aspetti clinici e voi dovrete seguirli scrupolosamente. Ciò che scrivo io e che leggete qui sono solo dettagli personali di esperienza umana che vogliono aggiungersi alle istruzioni scientifiche dei medici e che non vogliono sostituirsi ad essi in alcun modo.

Sono solo aneddoti, trucchi e inghippi svelati per intrattenervi e permettere ai futuri pazienti di affrontare meglio quella quotidianità così breve ma intensa che i fogli informativi nemmeno scalfiscono.

È DOLOROSO?

Questo dubbio è il più gettonato per cui lo affronto subito.

Ebbene, i dottori dicono e non dicono, rimangono sul vago:

Può insorgere dolore oculare, di intensità variabile; normalmente la terapia prescritta riesce a controllare tale dolore mantenendolo a livelli accettabili.

Giustamente non vogliono anticiparti molto per evitare che rinunci all'intervento, del resto dal loro punto di vista è tutto scientificamente sicuro, sopportabile e soprattutto sono guadagni (e meriti).

Gli amici a loro volta preferiscono non spaventarti raccontando del reale dolore, altrimenti andresti in paranoia e loro si sentirebbero in colpa se tu rinunciassi a quel grande passo.

Insomma, entrambi preferiscono che tu scopra da solo, di volta in volta, il decorso postoperatorio, a maggior ragione se ogni paziente reagisce diversamente, magari legate alle svariate problematiche che ciascuno potrebbe sviluppare in maniera propria.

Insomma, fa male?? Si soffre???

Secondo me è meglio **sapere tutto fin dall'inizio**, conoscere il proprio *nemico* per saperlo affrontare, sopportare, per essere preparati sapendo che così è e basta, senza sorprese e mettendosi l'anima in pace piuttosto che scoprire il dolore da soli, di volta in volta, con l'angoscia e il dubbio se ciò è normale o se cominciare a preoccuparsi, se farà ancora più male e quanto durerà.

Questo è uno dei motivi per cui ho trascritto la mia esperienza.



DOLORE SI, DOLORE NO

Ebbene, dopo l'intervento, grazie alle gocce di **anestetico locale** non si sente nessun dolore. Addirittura si può star seduti nella saletta d'aspetto, senza occhiali, e con la possibilità di vedere normalmente, in attesa di un veloce controllo postoperatorio prima di spedirti a casa. Certamente si ha l'immagine un poco sfuocata, la vista affaticata, ma tutto quanto è sopportabilissimo, anzi, ti meravigli che sia stato tutto così veloce e semplice, senza bende e cecità! Mi è stato rivelato che tra gli addetti lo chiamano **effetto wow**: *wow è già finito tutto, woow è stata una bazzecola, woow ma ci vedo!!*

Dopo un paio d'ore, ormai giunto a casa, l'effetto dell'anestetico svanisce, un po' come succede dopo il dentista, e subentra il **bruciore**.



A mio parere, tutto il dolore che si accusa dopo l'intervento è traducibile con **bruciore**, come se si stesse tagliando una bella cipollona grossa e succosa con tutte le conseguenze: l'occhio brucia, pizzica, e di conseguenza lacrima di brutto, e di conseguenza la vista è del tutto annacquata e ti viene automatico chiudere gli occhi, tenerli sempre chiusi. Insomma, sembra di farsi dei bei pianti, con tanto di singhiozzi e naso che ti cola, voce tremula e fazzoletti a go-go! Chi ti sente a telefono pensa che o il fidanzato t'ha mollato o hai preso un raffreddore micidiale! Comunque tutto questo è durato in fasi altalenanti per SOLI 3 giorni esatti, 72 ore.

Tutto considerato un buon affare considerando di operare entrambi gli occhi insieme e una convalescenza di 10 giorni... e una vista da lince per

il resto della vita!

Tra l'altro considera che dovrai mettere colliri antinfiammatori per 3 volte al dì e questi ti alleviano il bruciore e che prenderai una pillola antidolorifica. Inoltre avrai un altro collirio che io chiamo 'generico' che ho potuto mettere tutte le volte che volevo.

Quindi quel che si accusa è bruciore, ad occhi aperti o chiusi, forse meno ad occhi chiusi eppure certe volte era meglio tenerli aperti... Certe volte brucia meno, certe volte di più, altre volte pochissimo o per lo meno non ci ho fatto alcun caso e stavo benissimo sdraiato a riposare! Mi rilassavo senza nessuno che ti disturbasse, che ti cercasse, che ti annoiasse. Ascoltavo la musica, *ascoltavo* i miei occhi, sentivo le mie sensazioni, pensavo, sognavo.

E soprattutto sapevo che un giorno avrei visto meglio che in tutta la mia vita. Non sapevo che il bruciore sarebbe svanito prima del previsto, nemmeno 72 ore dall'intervento, che invero fanno 3-4 giorni su 10 di convalescenza!

Tre giorni in cui ho sofferto per un paio di volte al giorno (prevalentemente la sera, quando lo stress della giornata intera si accumulava, e quando era ormai giunta l'ora di instillare il collirio antibiotico).

Altro tipo di **fastidio** che si sovrappone o si alterna al bruciore è una specie di prurito, di grattamento, quello che assomiglia a quando ti si sposta una lente (quelle semirigide!) o ti finisce qualcosa nell'occhio, una ciglia, un moscerino, insomma una sensazione '*di corpo estraneo*' come spiega il medico. Sicuramente è il fastidio della cicatrizzazione ma dal momento che ti mettono effettivamente una bella lente protettiva ti viene il dubbio (o il sollievo) che possa essere la lente a provocare quel fastidio ogni tanto. Basta un bel po' di collirio e il fastidio diminuisce!

Ma nulla di completamente insormontabile né preoccupante; non serve allarmarsi o chiamare il dottore. Un altro po' di collirio ancora, altro relax, un'altra sparata di musica e passa tutto. Ho ascoltato la migliore musica che avevo e ho rievocato il passato dimenticato, riaperto emozioni e riflettuto sul futuro. Ho abusato delle mie cuffie tanto che ad un certo punto mi facevano più male le orecchie che gli occhi!

E ora che è passato tutto non mi ricordo nemmeno più se ho sofferto tanto o poco!

Al bruciore contribuisce anche un altro aspetto egualmente importante: si diventa superipersensibili alla luce, quindi per i soliti 3, 4 giorni si è dannatamente **fotosensibili**. Qualsiasi fonte di luce compresa quella del

cellulare dà fastidio, ti **irrita**, ti fa bruciare e lacrimare ancora di più ed è questo il motivo per cui per 3 max 4 giorni sei costretto a vivere non solo con gli occhi preferibilmente chiusi o socchiusi ma anche in una casa totalmente oscurata e CON gli occhiali da sole...

Detto tutto questo avrete forse deciso di rinunciare all'intervento... ma vi posso garantire, sono altrettanto peggio (o molto di più):

- le **lombo-sciatalgie** o questi **strappi** muscolari che ti vengono per una cazzata e che ti immobilizzano con dolori atroci per 3 giorni
- una di quelle **influenze** broncopolmonitiche bestiali che ti fanno perdere anche la voglia di vivere
- le **afte** sulla lingua che rendono mangiare, parlare e deglutire una sofferenza da bestemmia
- una di quelle **scottature** solari che ti fanno temere di perdere la faccia
- una **cisti pilonidale** sacro coccigea o in alternativa le **emorroidi** quando si manifestano di brutto, che saresti capace di stagiuzzarteli via col rasoio!
- un'**ernia** inguinale o al disco che sia, che ti fa sentire un catorcio già a trent'anni

(Non cito **emicranie** e **maldidenti** perché sono troppo all'ordine del giorno e per un motivo o un altro durano meno di tre giorni... benché possano comparire spesso!)



DISAGI GENERICI

Il disagio generale, a parte summenzionato bruciore e prurito, è quello tipico dei pazienti che hanno subito un'operazione, per quanto fine e delicata possa essere sembrata.

Quindi per i 3, 4 giorni dopo l'operazione ho accusato una certa **irrequietezza, irascibilità, ipersensibilità** verso i rumori, gli odori, il disordine e verso le persone in generale. Tutto era dovuto ad uno stress più fisico che psicologico, generato dalla situazione di bruciore, dalle lacrime, dal fatto che la luce dava fastidio e non riuscivo nemmeno a vedere chi mi chiamava al cellulare, dal mio 'badante' che non capisce le mie richieste e si prendeva cura di me a modo suo.

Magari a qualcuno potrebbe dar fastidio non riuscire a rispondere agli sms o all'e-mail per un paio di giorni, ad altri darà fastidio star sdraiati ininterrottamente, con la schiena che comincia a dolere, il cuscino che pare inadeguato e gli occhiali che premono.

Ma dico io, a non far nulla per tre giorni... ma se darei oro per non dover far nulla per tre giorni!!!

Indubbiamente ci saranno dei momenti in cui non capisci se hai caldo o freddo; dove sudi e senti brividi di freddo; che l'aria condizionata della macchina ti sembrano pugnalate di ghiaccio (nel taxi che mi portava alla visita); che al contrario senti troppo caldo e vorresti spalancare le finestre in casa ma c'è un sole che acceca anche ad occhi chiusi!

Al peggio potrebbero esserci dei veri lampi di febbre, ma sarà leggera e un aspetto normale, transitorio e accettabile. Generalmente compaiono il giorno dopo o la notte che segue. Ho provato a misurarla e ho scoperto con gran sorpresa che non avevo niente. Eppure un collega d'operazione ha avuto 37,5... ma cosa vuoi che sia 37,5 oggiigiorno...!

Il vero disagio l'ho accusato verso la fine della seconda settimana, quando ormai ci vedevo liberamente e bene, anzi, più che bene (praticamente sto scrivendo questo manuale da 3 giorni, a 10 giorni dall'operazione!), insomma, un mal di schiena da urlo. Forse che sia stato sdraiato un po' troppo? Che sia a corto di moto? Il divano su cui dormivo non era il massimo della comodità? Mah... sarà anche un po' l'età...!

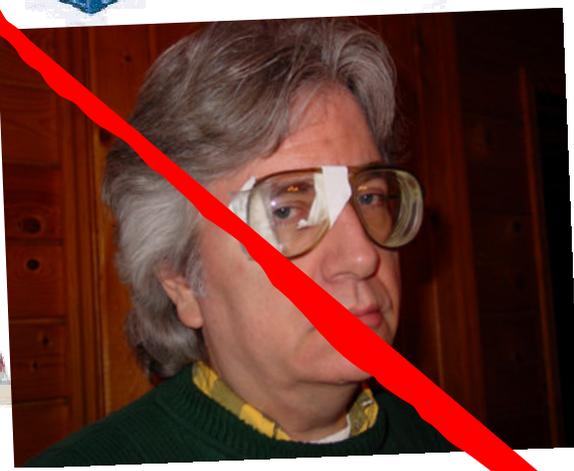
Meno trascurabile ma ugualmente interessante: l'**aspetto** del paziente durante la fase postoperatoria, un dettaglio che vale la pena conoscere prima di ritrovarsi con una brutta sorpresa o spaventare i presenti!

Immagina di piangere e singhiozzare per due notti intere (il che non è vero perché di notte ho sempre dormito tranquillamente... anzi, appena sveglio e dopo quel che c'era da fare mi sono schiacciato un ulteriore pisolino di quasi un'ora...). Insomma ti ritrovi con la faccia da zombi, un viso da sudario. Palpebre gonfie, un contorno occhi incrostato di lacrime,

colliri e moccico vario, la pelle rovinata dallo stress e i capelli da urlo. Ma non me ne poteva importare di meno, e ora che tutto è passato mi pare sia stata un'inezia di un secolo fa!

L'unica cosa che rimane sono le foto che fin dal primo giorno avevo fatto al viso e agli occhi (come vedete, c'erano comunque dei momenti 'si' in cui sia la luce sia gli occhi aperti erano fattibili!). Attenzione, sono foto scioccanti, totalmente accomunabili ad un qualsiasi archivio forense.

La **vista** si stabilizza piuttosto velocemente. Durante i primi 6 giorni in cui avevo le lenti protettive avevo un occhio con una vista ottima. Finalmente potevo leggere i titoli dei libri e dei dvd in cima alla mensola senza strizzare gli occhi!! Ma l'altro occhio aveva la vista sfuocata, quasi ero convinto che il laser avesse sbagliato le misurazioni, sembravo non fosse cambiato nulla! Ma ho avuto fiducia (ma ho anche fatto una chiacchierata con Santa Lucia...). Infatti appena mi hanno levato le lenti ecco che ci ho visto chiaro e nitido. Era solo la lente che dopo 7 giorni di moccico s'era appannata! A parte questo, i dottori parlano chiaro: la vista si assesta e migliora nel giro delle prossime settimane se non mesi!



QUANTI GIORNI...?

Facendo un po' di conti, come ho già anticipato, il primo periodo di **convalescenza** dura 10 giorni, il che significa che all'undicesimo giorno sei di nuovo nelle tue piene facoltà visive (se pur facilmente affaticabile e comunque non del tutto stabilizzata): ci vedi bene ma magari non puoi stare tutto il giorno al pc, è un po' faticoso leggere i giornali e le scritte minuscole, magari non è il caso di guidare ma volendo ci riesci tranquillamente, puoi guardare tranquillamente la tv e sbrigare tutte le faccende di casa. Magari non è il caso di andare fuori sotto al sole brillante, nemmeno nei centri commerciali iperilluminati e men che meno fare attività a rischio (come spiegato nelle istruzioni mediche ufficiali).

Il **periodo critico** sono i 3, 4 giorni che seguono l'intervento, i cosiddetti 'giorni del bruciore'. Facciamo due conti: alle ore 15 di un bel martedì mi sono operato. Tutto il giorno dopo (mercoledì) ero a letto con occhi che bruciavano e lacrimavano e non facevo altro che ascoltare musica a tutta palla. Mi ricordo che arrivavano certi momenti in cui una canzone riusciva letteralmente a spegnere il fuoco, ad eliminare il bruciore. E nonostante tutto mi godevo il relax!

Alle 15 del giorno seguente (giovedì) ero già fuori casa a fare la prima visita post-operatoria (col famoso taxi freezer): il dottore accolse un gruppo di derelitti con la frase 'dolore atroce?' e ci assicurò che questo era il culmine del disagio. Se ci fate caso vengono conteggiati *'tre giorni dall'intervento'* (incluso lo stesso giorno dell'intervento) ma in verità sono trascorse appena 48 ore. Da lì in poi le cose sono andate davvero meglio.

Già il giorno dopo (venerdì) avvertivo meno bruciore, meno fastidio. Sarà stato l'effetto psicologico... Sono anche riuscito per due volte a spellare e affettare una patata per sgonfiare le palpebre (consiglio dello stesso medico, e novità accolta con gran favore!). La sera erano anche venuti a farmi visita i genitori (ma dopo 2 ore li ho buttati fuori perché la situazione cominciava a darmi un po' sui nervi e dopo sono stato meglio, chissà cosa vorrà dire...).

Ma il miracolo è avvenuto la mattinata dopo, un sabato e quarto giorno dopo l'intervento: ero sdraiato ad ascoltare una canzone molto suggestiva e come per incanto gli occhi si sono aperti da soli. Voglio ricordare che prima di allora le palpebre si rifiutavano categoricamente di alzarsi, terrorizzati dalla luce accecante e dall'effetto cipolla-che-brucia). E invece finalmente potevo tenere gli occhi aperti con sollievo, la luce mi dava meno fastidio, finalmente potevo controllare se ci vedevo, quanto bene vedevo, e nell'insieme a sentirmi più rassicurato.

Tra un pisolino e l'altro ho subito cominciato a riprendere controllo dell'ambiente e delle mie abitudini, tra cui navigare in internet e scaricare nuovi audiodrammi!

Il giorno della seconda visita è stato non il lunedì prefissato (6 giorni dall'intervento) essendo festa bensì il martedì, quindi esattamente una settimana dopo. Era un giorno nuvoloso e fresco, quindi l'ideale, e io sono andato all'ospedale da solo, in autobus. Quindi completamente autonomo! Da quel giorno potevo considerarmi di nuovo me stesso, autosufficiente e in pieno controllo delle mie facoltà e dell'ambiente. Non per questo il periodo di effettiva convalescenza era concluso, ma dal momento che il certificato medico copre minimo 10 giorni posso affermare che dopo 2 settimane è possibile riprendere la routine quotidiana... senza esagerare però!



L'OPERAZIONE

Il secondo tema più gettonato: ma com'è l'operazione?

L'operazione di per se è **velocissima e indolore**. Subito dopo l'intervento il professore mi chiese come mi sentivo e io riposi euforico 'è stato ganzissimo, quasi quasi lo rifarei'.

Il macchinario assomiglia a uno dei tanti strumenti che oculisti e ottici usano per controllare la vista. Solo che questa volta sei comodamente sdraiato e l'apparecchio è sopra il tuo viso.

Dopo aver infilato camice, parascarpe e cuffietta usa-e-getta alla Doctor House ti mettono i colliri anestetici e ti adagi sul lettino.

Il dottore delicatamente allarga l'occhio in stile arancia meccanica (non te ne accorgi nemmeno!), poi preme un qualcosa sull'occhio ma tu non senti nessun fastidio, e poi via, basta guardare il puntino rosso (direi più una chiazza di spray rosso visto che ancora siamo orbi!) e lasciare che il laser ti punzecchi la cornea con brevi zippate. Il rumore del laser,



piccoli colpetti di luce, assomiglia più al ticchettio dell'accendigas del fornello. Non si sente alcun dolore e vedi tutto (per quel poco che si riesce a vedere...). Puoi scorgere giusto delle piccole vampate di fumo (la maledetta cornea che si vaporizza, bene, vai, sparisci, impara!) e si sente anche quel tipico odore di pelo bruciato (poveri dottori e infermieri, cosa gli tocca respirare.... Fumi di cornea vaporizzata!).

Comunque tutto molto semplice, veloce, indolore e a dir poco interessante...

L'unica cosa che è stata appena difficile: guardare fisso il puntino rosso!... A voglia guardarlo fisso: più ti sforzi di guardarlo fisso, più ti trema la pupilla, e se poi ti dai una mossa e ti rilassi e guardi serenamente il puntino, quello pian piano prende e si sposta lentamente verso l'alto (ok, sarà stato l'occhio che impercettibilmente si muoveva... ma vorrei vedere te, con tutto quel collirio forse mi stavo rilassando anche troppo) e quindi cerchi di seguire il puntino et voilà, hai mosso di nuovo l'occhio! Ma per fortuna il macchinario supertecnologico e supercomputerizzato si blocca e dopo pochi secondi si continua con l'effetto accendigas... e man mano che si va avanti la chiazza rossa diventa sempre più delineata e diventa davvero una lucetta rossa nitida e dettagliata!

Mentre sei lì che ti lasci riparare come un cyborg ti vengono in mente pensieri profetici: questo laser è un miracolo, il macchinario un prodigio tecnologico e i medici dei geni! Tutti, tutto il mondo dovrebbe avere la possibilità di affidarsi a tanta fantascienza per riavere la vista. Magari gratis ma questa è un'altra storia, non divaghiamo.

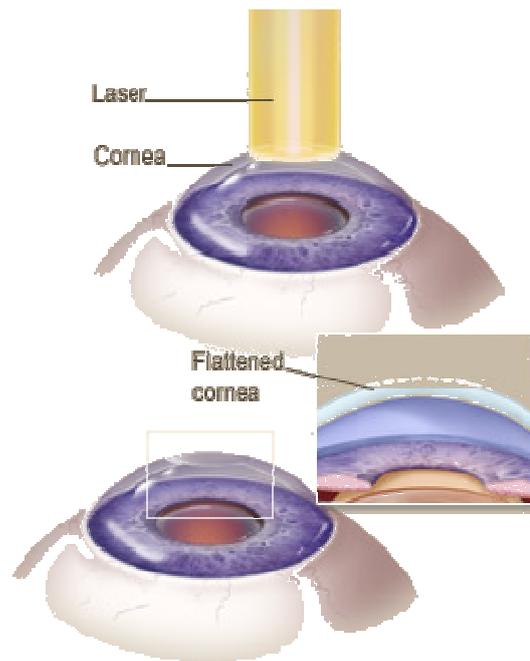
Una spruzzata di collirio, due strofinate sulla cornea per ripulirla per benino, via la pinza e vai con una lente protettiva e già ti pare di vederci meglio, molto meglio!! Avanti col prossimo occhio ed è tutto finito. Una cosa di sì e no 6 minuti! Meno che dal manicure, meno che levare il tartaro, meno che fare la fila alla coop... e molto meno fastidioso!!

Sei minuti per ridarti la vista, renderti la vita, ridarti il mondo che non hai mai potuto vedere!

Dopo il trattamento ti lasciano sedere nella stanzetta accanto per rilassarti un attimino nella semioscurità, giusto il tempo che ci vuole per l'intervento sul paziente seguente che già attendeva il suo turno, e nel contempo preparare il paziente seguente col vestiario e i colliri (tipo catena di montaggio... che organizzazione), poi ti mandano nella saletta d'aspetto come se tu avessi fatto un semplice prelievo di sangue finché giunge il momento della brevissima visita finale (nel giro di pochi minuti) e poi via, grazie e

arrivederci, te ne puoi tornare a casa, senza fasciature né bende, giusto i tuoi occhiali da sole che avevi comprato con tanta cura e che ora ti sembrano più brutti di quelli che hanno gli altri! Non hai quasi nemmeno il tempo di far conoscenza con gli altri pazienti che stanno condividendo la tua stessa esperienza!

Solo in un secondo momento ti rendi conto che l'addio ai tuoi vecchi amati odiati occhiali non c'è stato: te li sei levati velocemente prima di entrare nell'ambulatorio e da quel momento non li hai mai più toccati. Forse non ti ricordi nemmeno dove sono finiti... Che tristezza per quel piccolo e fragile compagno di viaggio che ti è stato tanto fedele per tanti anni e che ha permesso la tua sopravvivenza in un mondo tanto sfuocato!



L'ACCOMPAGNATORE

L'accompagnatore ci vuole a tutti i costi. Dopo l'**intervento** ci vedi ma è bene avere l'appoggio morale di un accompagnatore, se non altro perché ti chiama il taxi o ti porta a casa in macchina velocemente. Però in quella fase, finché fa effetto l'anestetico, sei piuttosto autosufficiente e sai mantenere il controllo sul mondo circostante.

Per la **visita successiva** (al terzo giorno) ci vuole ASSOLUTAMENTE l'accompagnatore perché non sei in grado di vederci niente per il bruciore e le lacrime e NON hai alcun controllo sul mondo che ti circonda. Io non ho avuto gran problemi ma devo dire che ad alcuni mancava giusto il bastone dei ciechi, stavano aggrappati alla mamma come un cagnolino completamente cieco e sofferente. Io invece sono stato depositato dall'accompagnatore in sala aspetto e quindi con un poco di sforzo (a sbirciando tra le ciglia) me la sono cavata. Il ritorno addirittura me lo sono fatto da solo: durante la visita ho pregato il dottore di mettermi per favore favorissimo una goccina gocchetta di quell'anestetico favoloso e miracoloso, solo una gocciolina, che almeno per un paio di ore mi avrebbe dato un momento di tregua e di controllo, visto che ero abbandonato a me stesso e mi toccava tornare a casa in taxi... Non si dovrebbe MAI ma abbiamo corso insieme questo rischio, e difatti per un paio di ore mi sono sentito perfettamente guarito senza bruciore alcuno e senza problemi di 'luminosità' e controllo dell'ambiente. A riprova che il dolore da solo può rovinarti l'esistenza intera!

Per l'**ultima visita** durante la convalescenza (al sesto o settimo giorno) si è ormai completamente autonomi con ottimo controllo di se stessi e dell'ambiente: difatti sono andato completamente da solo, andata e ritorno, in autobus (che si è pure guastato, ci ha smollati ad una fermata sotto al sole in attesa di quello seguente, strapieno)!

Per la **permanenza in casa**, almeno nei primi 3-4 giorni critici, è bene avere qualcuno che ti aiuti per lo meno a preparare da mangiare e soprattutto a procurarti i medicinali prescritti! Le altre cose le puoi o le vuoi fare da solo. Tutto il resto è solo riposare riposare e riposare.



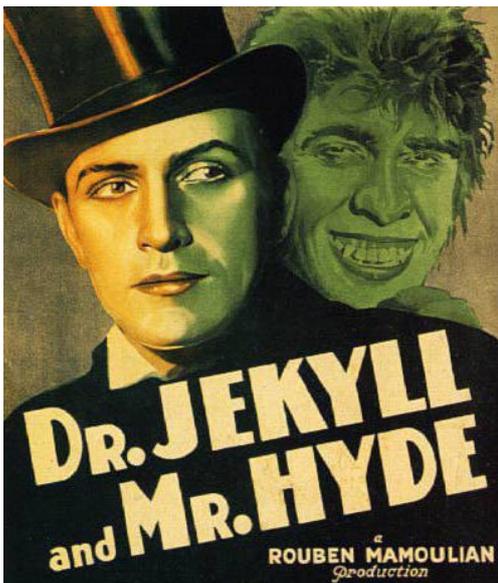
LA MISSIONE DELL'ASSISTENTE INFERMIERE BADANTE

Va bene qualsiasi tipologia di persona in veste di assistente, infermiere o badante, come dir si voglia: la madre premurosa, il padre pratico, la zia affettuosa, la sorella comprensiva ma anche un po' invidiosa, l'amico incredulo di tale coraggio, la fidanzata crocerossina di vocazione... basta che accettino una sola condizione: "fate esattamente come vi dico io"!

STRESS FISICO e PSICOLOGICO

Suddetto 'infermiere' o piuttosto 'badante' deve sapere che nei prossimi 3 giorni critici il paziente è molto moltissimo stressato, irritato, irascibile, con una soglia di pazienza al di sotto delle suole, e tutto quello che vuole è assoluta pace, calma, buio e silenzio. Un silenzio che serve solo ed esclusivamente ad ascoltare musica a tutta randa per distrarsi dal dolore e non per spettegolare tutto il giorno. Si potrebbe definirlo 3 giorni di 'isolamento per training autogeno intensivo'.

FASI 'SI' e FASI 'NO'



Quindi il badante deve capire che il paziente passerà attraverso fasi alterne di bruciore più o meno intenso, quindi anche di nervosismo. Ci saranno momenti in cui il paziente è lucido rilassato ed euforico, in cui s'impegnerà immediatamente a fare tutte quelle cose di primaria importanza (andare in bagno, cercare dei nuovi cd, sistemare le tende, addirittura fare la doccia o cercare un cambio di vestiti, risistemarsi letto, mangiare la nutella, telefonare, dar da mangiare al gatto o innaffiare le piante...). Questi momenti li chiamo **fase 'si'** ma durano poco e quindi badante e famigliari non devono illudersi che il paziente sia guarito per tartassarlo con notizie del giorno e problematiche varie. Nel giro di 10 minuti ritornerà la **fase 'no'** e il paziente avrà una estrema urgenza di isolarsi nuovamente e tornare nella posizione di 'morto sul catafalco' e bombardarsi di musica.

Per suddetto motivo il badante deve **accorrere subito** se il paziente richiede qualcosa di speciale (tipo fare un numero telefonico, leggere un sms, cercare la boccetta del collirio che è rotolata sotto al letto, trovare le ciabatte disperse chissà dove,

leggere il termometro o semplicemente -cosa comunissima- abbassare le tapparelle del bagno perché ti scappa ma non puoi entrarci perché rimarresti stecchito dalla luce). Dicevo che bisogna correre subito perché se passano anche solo 5 minuti già è subentrata la fase 'no' e quella cosa sarà diventata impossibile farla (o te la sei già fatta addosso!). Per fortuna le mie richieste al mio badante sono state limitatissime dal momento che invero non mi è servito mai nulla di specifico se non pace assoluta e immobilità totale!

È necessario che il badante impari a **interpretare** le esigenze, le necessità e le richieste del paziente senza tanti discorsi ed evitando di tartassarlo di domande (Come stai? Come ti senti? Ti brucia? Che hai? Ti serve qualcosa? Perché non mi rispondi?). Ogni parola pronunciata dal paziente è una fatica e una distrazione che invece si risparmierebbe ben volentieri. Del resto, se ci fosse bisogno di qualcosa o ci fosse un problema lo direbbe. E' cieco, mica muto! Quindi niente domande e discorsi inutili. Dirò di più: quando il paziente non risponde, significa che la fase 'si' è conclusa e che è richiesta nuovamente e inderogabilmente pace assoluta per la prossima mezzora.

Badante e famigliari dovranno osservare regole assolute: **luce bassa** anzi bassissima, anzi, nessuna. Tanto per fare un esempio, nessuno deve guardare la tv nella stanza in cui riposa il paziente: il riverbero quasi stroboscopio della tv o del pc all'interno della stanza possono dare fastidio perfino ad occhi chiusi! Non accendere luci inavvertitamente e non scordarsi di rispegnerle dopo il passaggio.

Niente **visite**, niente **baraonda**, niente via-vai di parenti, amici, donne delle pulizie ecc, che in una tale situazione assume le forme di una invasione intollerabile, una violazione di convalescenza.

Niente persone che possano vederti in queste condizioni pietose, nessuno che possa interrompere il tuo training autogeno perenne, niente faccende di casa che possano sollevare polveroni, generare fracasso, cambiare l'ordine delle cose.

Almeno questo valeva per me. Può darsi che altri preferiscano sopportare la visita di amici per uscire dal 'dolore'.

Ogni modo, chiunque si avvicini a questa specie di incubatrice improvvisata e temporanea deve sapersi immedesimare nella situazione del paziente larva, che può vedere ma fondamentalmente non vede una sega, **praticamente è cieco** e vive la sua quotidianità aiutandosi con la memoria, l'immaginazione e gli altri sensi.

LA PAZIENZA (DEL PAZIENTE)

È necessario rendersi conto che il paziente avrà una **pazienza limitatissima** e ogni cosa che farà, al di là del riposare, deve concludersi rapidamente e in maniera fluida senza inceppamenti nel giro di 5 max 10 minuti, durante la citata 'fase si'. Per dirne una: non costringere il paziente (con occhi che bruciano e lacrimano e il naso gronda) a verificare se il cesso è pronto per l'uso... Del resto anche voi se vi sedete al vostro pc volete che le icone siano sempre al loro posto, anche se non è difficile trovarle quando il collega le sposta.

Per dirne un'altra: niente pranzi o cene tradizionali con tutta la famiglia a tavola, con primo, secondo, frutta e tv. Secondo voi ce l'ho tutta sta pazienza per resistere??

L'ORDINE DELLE COSE

In un piccolo mondo che si sta sgretolando, in cui viene meno il pieno controllo delle proprie funzioni il paziente ha estrema necessità che almeno il mondo circostante sia ordinato e funzionale. E' quindi necessario essere **molto precisi e meticolosi nel fare le cose**: è importante lasciare tutti gli **oggetti al loro posto**: sedie, suppellettili, ciabatte, accappatoio, colliri, sapone, asciugamano, batterie, carica cellulare, tutto deve avere un suo posto e lì deve essere rimesso per permettere al paziente di trovarli a occhi chiusi (nel vero senso della parola) invece di costringerlo a sperperare le uniche forze della fase 'si' per cercarle alla cieca. Ovviamente questo accorgimento vale anche per il paziente! La prima cosa che ti capita è che non ricordi dove hai appoggiato il collirio, dove hai lasciato gli occhiali da sole, dove hai perso le ciabatte... nelle condizioni in cui ti trovi non li ritroverai più! Inoltre non va lasciato **niente fuori posto** o cambiata la disposizione delle cose per evitare che il cieco ci sbatta contro: pericolosi gli sgabelli lasciati in giro, le scarpe, i tappetini, porte semiaperte (o semichiusure)... e la seggetta del gabinetto alzata o peggio il coperchio abbassato (consideriamo che l'unico modo di pisciare alla cieca è di sedersi: nel primo caso si finisce nel cesso dopo aver preso una inaspettata scossa di ceramica ghiacciata, nel secondo caso ci si schiaccia le palle... Ora chi legge osserverà: suvvia, andiamo, non sarà poi tanto difficile controllare se c'è la seggetta alzata, anche se fosse buio pesto. E io rispondo: allora non hai proprio capito niente... ma levati dai coglioni!

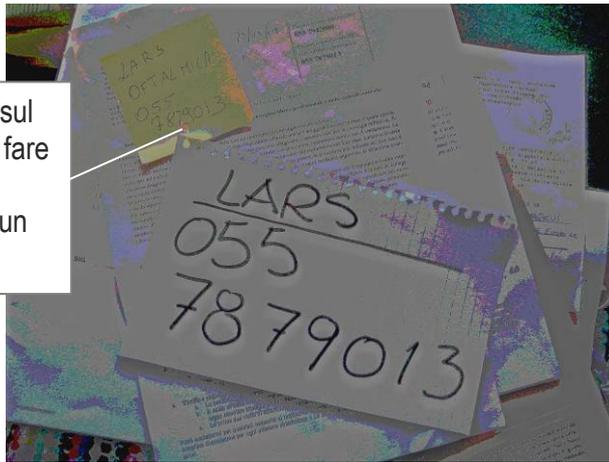
DIALOGARE CORRETTAMENTE

A questo si aggiunge la necessità di essere anche molto **precisi nel spiegare** le cose. Dire *'Ti ho messo le ciabatte qui'*, *'Ti lascio la pillola di là'* oppure *'Hai visto che è uscito il nuovo Focus'* sono pura offesa. Basterebbe dire *'Ho lasciato le ciabatte sul scendiletto alla tua destra'*, *'Metto la pillola sulla tavola da cucina, accanto alla ciotola della colazione che ti ho preparato'* oppure *'Ti conservo questo nuovo Focus per quando vedrai di nuovo, te lo lascio sul comodino accanto alla sveglia'* sono discorsi già più sensati oltre che di effettiva utilità pratica. Ricordiamo infatti che il paziente sta ricostruendo intorno a sé un mondo virtuale, sta visualizzando l'ambiente con la propria immaginazione che si alimenta della propria memoria, delle abitudini e con gli input verbali forniti dagli altri; questo mondo virtuale deve naturalmente combaciare con la realtà effettiva e se le persone inviano informazioni incomplete o sbagliate rischiano seri incidenti diplomatici. Del resto è inutile avere un perfetto navigatore satellitare che ti indica esattamente il punto in cui ti trovi... se poi la cartina presenta degli sfondi geografici (tipo sensi unici cambiati o uscite autostradali che in verità sono ancora in costruzione)! Si va in tilt, vai in escandescenza!

Per fare un esempio, tanto per dirne un'altra: potevo inghiottire la pillola sbagliata, magari m'avvelenavo. La confezione era esattamente lì dove mi era stato detto, trovata a colpo sicuro! Ma sorpresa inaspettata, lì c'erano due confezioni. Due confezioni diverse! Come diavolo si fa a capire qual'è quella giusta? Mica le riconosci al tatto e tanto meno a guardarle. Non c'è luce, se accendi la luce sei così abbagliato che non vedi niente, anche volendo non leggi perché gli occhi bruciano e le lacrime ti colano come cascate e la vista è tutta offuscata e affaticata, come gli anziani che ormai non riescono più a leggere gli ingredienti sulle nuove confezioni del sugo buitoni. Ma anche se tu riuscissi a leggere il braille, come cavolo fai a ricordarti come cacchio si chiamava sto cazzo di pillola? Non puoi certo andare a rileggerti tutte le maledette istruzioni foglietti prescrizioni che il medico ti ha dato, anche a sapere dove accidenti sono finite. Insomma, credo che mi sono spiegato...

Un aspetto altrettanto importante sono i famosi post-it che il badante ti lascia con tanta cura per qualsiasi emergenza. Non servono a niente se non vengono scritti con un bel pennarellone nero su un bel foglio A4. Vedete se mi spiego: nella simulazione seguente quale numero riusciresti a decifrare a colpo d'occhio?

Notare come, tra l'altro, sul post-it a cui avrei dovuto fare riferimento in caso d'emergenza mancava un numero...!



L'immagine è volutamente alterata per simulare l'effetto cazzo-non-ci-vedo-una-sega, un'altra di quelle cose che i sani non riescono a comprendere.

MANGIARE

Nei soliti 3, 4 giorni critici non avrete poi tanta fame, tant'è che mi stavo già illudendo di perdere miracolosamente quel chiletto di troppo senza alcuna fatica... Ebbene, niente illusioni, dal quarto giorno torna la fame di sempre!

Ogni modo, sfiderei chiunque a mangiare in poco tempo, al buio, con poca fame e meno pazienza (e con le posate) un piatto di spaghetti e poi una bistecca con pisellini e insalata. Spiegate al vostro cuoco che al paziente senza pazienza vanno preparate cose semplicissime, bocconcini pronti e preferibilmente 'scivolosi' e non troppo asciutti, da mangiare facilmente e velocemente in un sol boccone, ad *occhi chiusi*, con un semplice cucchiaino o direttamente con le mani. Che siano compatti, che non si spezzino, caschino a pezzi o si sbriciolino e attenzione che non scottino altrimenti oltre all'occhio devi pure curarti la bocca!...

E' davvero così difficile...?

Provate con fette di pizza, zucchini ripieni, torte salate, tartine, frittata di verdure, frittura di calamari con patatine fritte (hmmmmm che acquolina), fusi di pollo, wurstel, patate novelle con formaggio, crudité tra cui pomodorini magari con delle mozzarelline, oppure una bella passata densa di verdure asparagi patate zucca ma anche ravioli al vapore cinesi o del sushi che ora va tanto di moda. E naturalmente frutta a volontà (quasi l'unica cosa che riesco a mangiare di mattina: pere belle mature e succose, che scivolavano giù che erano un piacere!).

Considerate che poca carne e molta **frutta, verdura e yogurt** sono anche l'ideale per non appesantirvi lo stomaco e l'intestino, e non soffrire di stitichezza, visto che il moto quotidiano va a farsi friggere.

Come detto, una cosa veloce, al buio quasi totale o comunque ad occhi chiusi e preferibilmente senza l'ambaradan della famiglia intorno alla tavola, con neon che vibra e tv che blatera. Ma se davvero fosse inevitabile, a tavola è necessario che gli altri evitino di intralciare lo spazio di manovra del paziente posizionando gli oggetti in maniera azzardata, sia che via sia luce o buio: bisogna semplicemente fare attenzione che il paziente nel cercare il bicchiere non rischi di rovesciare l'olio, che non vengano date gomitate al sale o all'insalatiera e che non finisca la manica nel piatto accanto.



GLI OCCHIALI PROTETTIVI

Non lesinate sul costo e prendete esattamente la tipologia prescritta dal medico. Se l'ottico vi rifila occhiali da sole anonimi senza possibilità di risalire alle caratteristiche tecniche (tipo senza una scatola di riconoscimento) allora è meglio diffidare con educazione. Spesso non si rendono conto della serietà della richiesta!

Cercate occhiali robusti ma anche elastici, che calzino comodamente e che non premano dopo 2 ore che li indossate, e nemmeno in seguito, quando magari li terrete sotto al casco!



La tipologia con la quale mi sono trovato bene è stata OAKLEY Black Iridium Polarized con indice di protezione 3 e trasmissione luminosa 9%.

Notare le stanghette morbide, sottili e avvolgenti

Per paura di toccarmi gli occhi ho addirittura dormito con gli occhiali, meno male che non mi hanno dato alcun fastidio premendo ai lati, dietro le orecchie.

Ho portato gli occhiali praticamente sempre, per proteggermi dalla luce accecante (inclusa quella del cellulare!) e da eventuali incidenti (schizzi di sapone o dentifricio, angoli insidiosi, bastardi spigoli di ante e porte, zampe di gatto in agguato!).

Devo dire che nonostante l'ipersensibilità c'erano dei momenti 'si' in cui preferivo vederci chiaro e quindi andavo in giro per la casa senza occhiali! Che misteri.



Occhio agli immancabili commenti degli amici...

LA CAPSULA DI RIGENERAZIONE

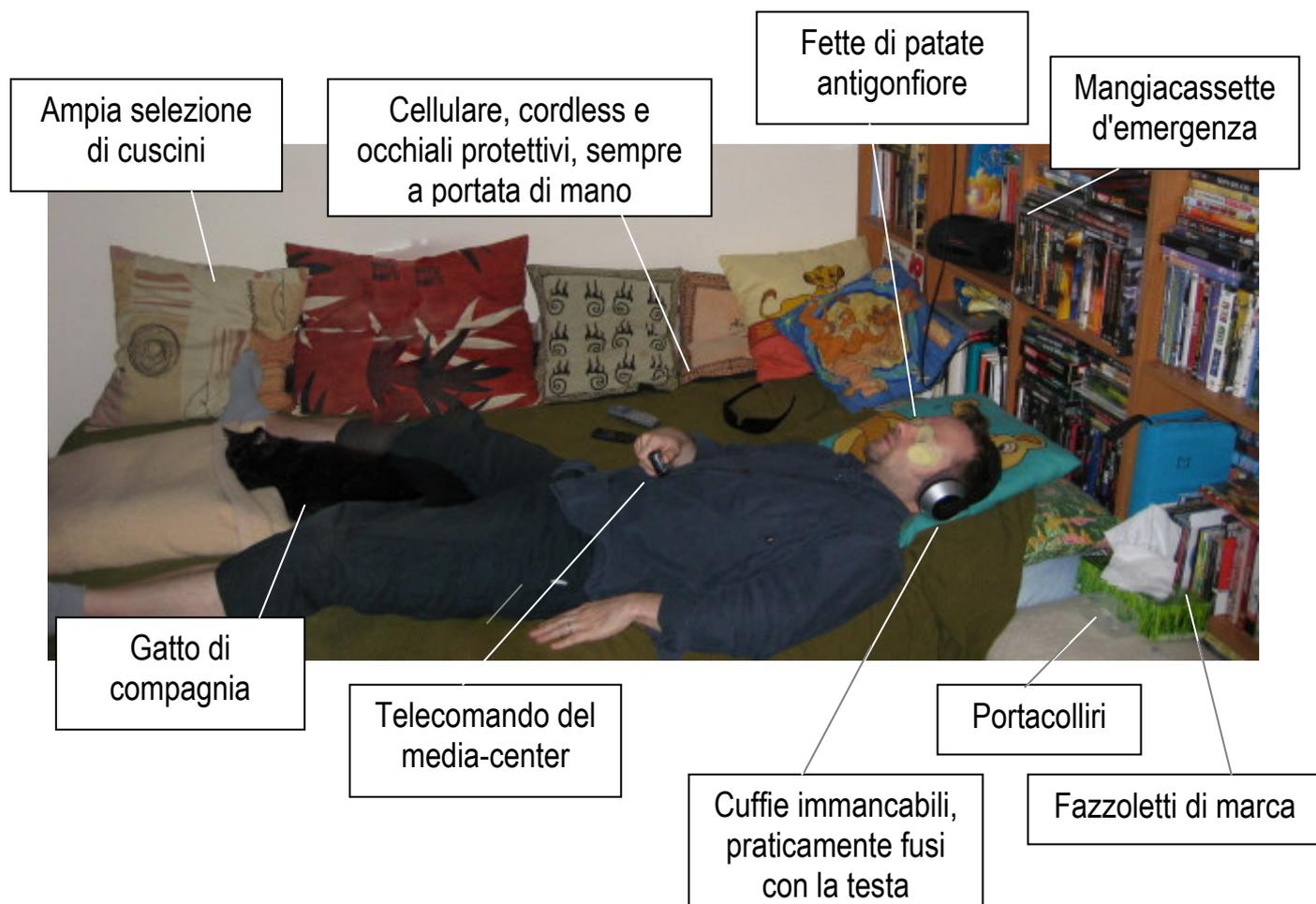
Immaginate fin da ora di dovervi chiudere in un bunker a prova di radiazioni (la luce che filtra dalle finestre) dal quale non uscirete per almeno 1 settimana e nella quale avviene un piacevole processo di rigenerazione, insomma di guarigione...

Quindi trovate subito la stanza prefissata per il vostro soggiorno, in cui possiate stare sdraiati comodamente e dormire in pace, 24 ore su 24 (non vedevo l'ora, non mi pareva il vero!).

Una stanza con **poca roba** e pochi mobili onde evitare di fare la gimcana al buio tra sedie, scrivanie, mobiletti, tavolini, piante, tappeti e di scaraventare a terra i ninnoli di cristallo nel tentativo di orientarvi e trovare il collirio!

Che sia **poco polverosa**: spolverare tutte le mensole e lavare le tende!
E soprattutto che sia **buia**!

Cercate di avere tutto a portata di mano, a distanza di braccia, e che ci sia posto spazioso e ordinato per tutto, e che tutto sia agguantabile a occhi chiusi: i colliri, i fazzoletti, gli occhiali, il lettore cd o mp3 con le cuffie (o lo stereo con relativo telecomando), i cd, il cellulare, il telefono.



LETTO e CUSCINI

In verità consiglieri di dormire nel vostro **letto** al quale siete abituati. Dormire da un giorno all'altro sul divano-letto dello studiolo per motivi pratici è stata una scelta non del tutto perfetta: dopo una settimana ho avuto un mal di schiena da urlo, faceva più caldo che in camera, e il gatto non si è lasciato infinocchiare e mi ha seguito imperterrito nello studio dormendo sulla mia pancia come se nulla fosse...

Altrettanto importante è avere una serie di **cuscini** più o meno spessi e più o meno morbidi, per permettervi di trovare ogni volta la combinazione giusta. Stare ininterrottamente con la testa imbardata di cuffie e occhiali da sole adagiati su un cuscino che ad ogni ora ti pare sempre più duro e scomodo potrebbe essere un tormento assai peggiore.



Io ho usato il mio cuscino da letto sottile e morbido che mettevo e levavo a seconda della postura (del resto yoga si fa senza cuscini o sbaglio?) combinato con un paio di cuscini piccoli e quadrati stile cameretta dei bambini, molto soffici e morbidissimi trovati al discount (viva Penny, viva Re Leone). Quelli mi hanno salvato la vita e mi hanno permesso di addormentarmi anche di lato, nonostante cuffie e occhiali indossati!

Tenete conto che le prime due notti, quando occhi e naso colano in abbondanza, insomma come quando avete la classica influenza, dormire con la testa e le spalle piuttosto rialzate aiuta di molto a liberarvi dai fluidi, a deglutire meglio, a dormire più agiatamente.

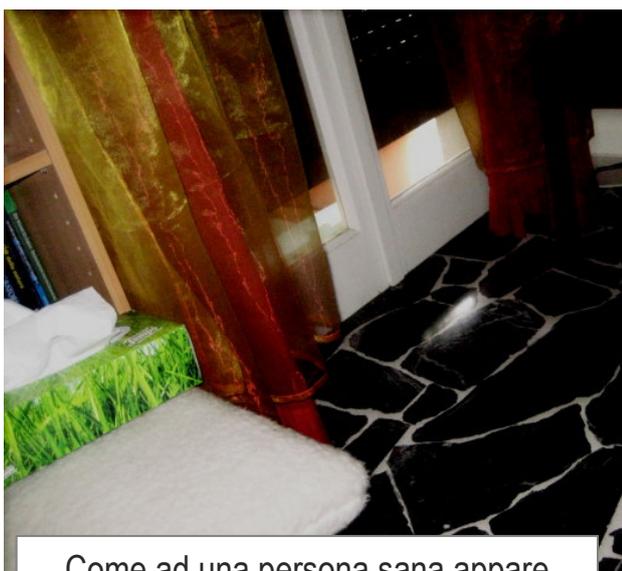


L'OSCURAMENTO

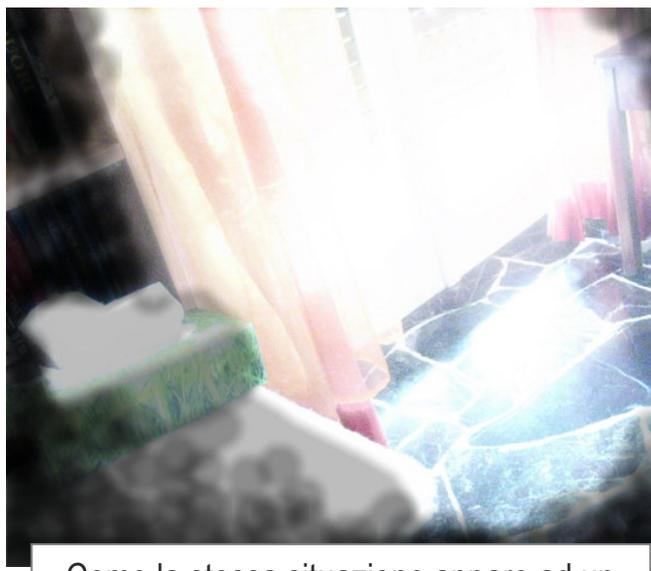
I primi 3, 4 giorni la luce è stata a dir poco insopportabile. Quindi è stata completamente bandita, salvo qualche tenue luce ogni tanto, quando ne sentivo l'esigenza e riuscivo a sopportarla più che tenere gli occhiali scuri.

Se userete anche altre stanze oltre che quella in cui riposerete (bagno, cucina, corridoio), assicuratevi che siano ben isolate dalla luce e che gli altri si ricordino di lasciarle oscurate.

Considerate che abbassare le **tapparelle** va bene, ma occhio: quando serve quel minimo di luce dovrete alzarle e allora entreranno delle lame così taglienti di luce brillantissima che si riflettono sul pavimento lucido, rimbalzano sulle pareti bianche e ti colpiscono come pugnali. Un disastro! La cosa migliore sarebbe di avere tendaggi pesanti che schermano la luce, facendone entrare pochissima e per giunta diffusa, da regolare con le tapparelle. Se avete le persiane a lamelle chiudetele completamente, credo siano ideali dal momento che fanno entrare luce ma non raggi diretti. Purtroppo NON oscurano completamente. Ogni modo, meglio una tenue luce diffusa in tutta la stanza piuttosto che un spiraglio di luce che pur piccolo è comunque tagliente e fastidioso. Idem per il lampadario: meglio una cosa flebile e diffusa e cercare di evitare di creare contrasti di luce e ombra. Luci circoscritte e raggi sono subdoli perché creano contrasti netti e fastidiosissimi, rendono la parte buia più buia del nero e la parte illuminata più accecante (il tipico effetto controluce o uscita-tunnel).



Come ad una persona sana appare una stanza appena appena illuminata da uno spiraglio di tapparella...



Come la stessa situazione appare ad un povero paziente fotosensibile, cosa che i sani non riescono a concepire...

Pensate, lo stesso giorno dell'operazione sono riuscito a sostituire le tende trasparenti stile seta indiano-etnico con delle belle **tende** d'emergenza, di cotone, spesse e **pesanti**: siccome delle belle tende pesanti e vere costicchiano... ho rimediato due favolose tovaglie grandi da 13 Euro l'una (ma anche da meno, perfino alla coop)! Una volta terminato il periodo postoperatorio volevo riutilizzarle per quel che erano realmente (una volevo regalarla ai miei genitori) ma stanno così bene e piacciono a tutti che sono ancora appese lì! Ora mi tocca anche ricomprarne un'altra per mantenere la promessa del regalo...



Costosi tendaggi etnici...



Economiche tovaglie che manco IKEA...

In casi estremi potete anche schermare la finestra con delle lenzuola scure da incastrare tra gli infissi... ma poi guai ad aprire la finestra: il lenzuolo cadrebbe e rimarreste bruciati come un vampiro!



Se avete un balcone e se fattibile utilizzate le **tende da sole** per limitare ulteriormente i vari riverberi di luce.

Inutile dire che i giorni nuvolosi e temporaleschi (oltre che la notte) sono i momenti preferiti da questa sorta di vampiri temporanei!

LA MUSICA

Ve lo dico subito: preparatevi tutti i brani che più amate, tutta la musica che più vi rilassa, che vi tranquillizza, vi armonizza, vi ipnotizza.

50, 100, 200 brani per 10, 50, 100 ore di musica! Non puoi far altro che stare sdraiato, riposare e ascoltare della buona musica per 3-4 giorni.

La musica indubbiamente ti distrae, ti distoglie da qualsiasi fastidio, ti tranquillizza, ti abbassa il ritmo cardiaco, stabilizza la respirazione e ti sprofonda in uno stato meditativo che infonde benessere e pace. E stai meglio. E guarisci con più armonia!

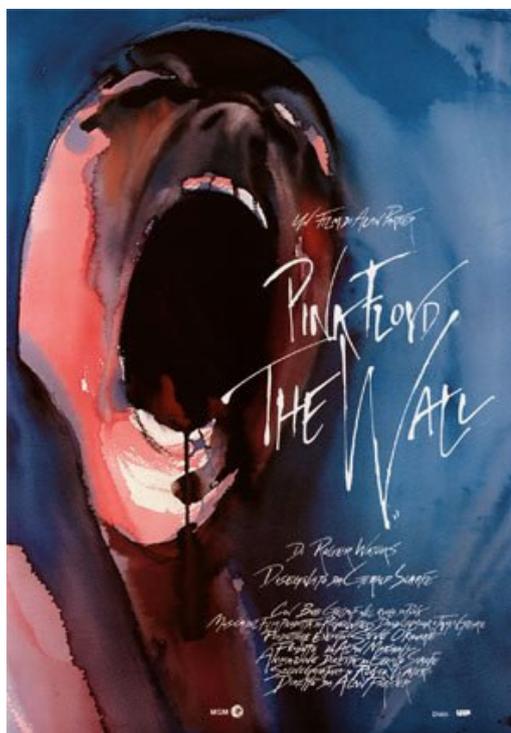
Paradossalmente ci potranno essere alcuni passaggi musicali così emozionanti che ti vengono le palpitazioni e quindi sei più agitato di prima, ma si sa, dolore scaccia dolore!

Oltre alle vostre solite preferenze cercate di avere anche qualche **'concept album'** che vi immergeranno in storie, visualizzazioni ed emozioni senza eguali.

The Wall e i tre album di Roger Waters sono stati il culmine della mia esperienza sonora. Soprattutto facendo scorrere a memoria le forti immagini del film!

Oltre questi mi sono ascoltato almeno una decina di **audiodrammi** (o meglio audiofilm), tra cui Dylan Dog, Diabolik, The Mist (in inglese, di Stephen King) e una manciata di horror tedeschi (un vero peccato per chi non sa la lingua, ovviamente!). Mi pareva di aver visto più *film* in questi 4 giorni che in tutta la mia vita.

Potete anche ascoltarvi la versione audiodramma dei classici Disney (Re Leone über alles), gli unici audiodrammi che a mio avviso siano regolarmente reperibili in cd in Italia (nei negozi di giochi). Altrimenti vi aspetta un miliardo di audiolibri, mp3, sceneggiati, servizi culturali, interviste, **podcast** in tutte le salse reperibili in rete!



Cercate di avere un **lettore mp3** con batteria da cambiare facilmente, o un lettore cd che legga tutti i vostri cd ma anche i cd-rom coi vostri mp3. L'iPod è fantastico, a patto che abbiate un alimentatore perché non è facile caricarlo col pc nello stato in cui vi trovate (e nel frattempo che fate?).

In verità io il **pc** l'ho acceso un paio di volte e sono anche riuscito, sbirciando tra le ciglia e le lacrime ad abbassare al massimo la luminosità dello schermo e impostare i colori in maniera da avere le cartelle con sfondi grigi e non bianchi. Ovviamente non riesco a stare attaccato allo schermo per più di 4 minuti... giusto il tempo di aprire il **mediacenter**. Con quello, grazie al telecomando e le cuffie belle grosse e senza fili, ho avuto esperienze sonore molto più coinvolgenti. A patto di aver creato delle playlists già pronte perché il mediacenter è davvero ostico in quanto praticità



Cuffie wireless e telecomando del pc/stereo/mediacenter per un effetto spettacolare e coinvolgente; ipod anche nella sua versione più semplificata per la massima comodità

Una cosa che nessuno vi dice: occhio alle cuffie, con tutte le cascate di lacrime potrebbero diventare delle spugne zuppe. Ma esistono cuffie idrorepellenti...?

Un'altra cosa, già che hai il pc acceso (ma vale anche per chi ha l'ipod video), è quello di rivedere, ehm...riascoltare i tuoi film preferiti, dvd o divx che sia. Magari li conosci a memoria ma chissà se ascoltando attentamente non scopri qualche nuovo dettaglio? O magari prova a riascoltarli in lingua originale...



LA PULIZIA

Come detto, l'ambiente di per se è bene che sia pulito, ordinato, 'sterile'. Sapone sempre a portata di mano per pulire sempre le mani prima di toccare colliri, occhi, fazzoletti e occhiali.... e anche dopo aver toccato altro...

Pulire gli occhiali spesso perché accumulano lacrime, polvere e lanuggine (soprattutto se come me ci dormite pure).

Qualcuno NON l'ha fatto ma io si: la doccia tutti i giorni, in seconda mattinata quando mi sentivo forte e vigoroso! Basta abbassare lo spruzzo al di sotto del mento e tenere gli occhi chiusi.

Il giorno della visita mi sono anche lavato i capelli, con poco shampoo delicato e la testa indietro come si fa dal parrucchiere, per evitare che sgocciolasse tutto giù per il viso.

Indubbiamente lavarsi e rivestirsi con pigiama fresco e pulito è un bel diversivo e contribuisce ad aumentare la sensazione di benessere e facilita la guarigione!

A patto che non usiate borotalchi e altri deodoranti spray. Le nuvole di particelle in sospensione possono irritare parecchio. Magari chiedete anche agli altri di non vaporizzare zaffate di spray perché l'odore invade tutta la casa e stimola fastidiosamente narici e occhi!

Uguualmente, meglio non mettere alcuna crema sulla pelle decrepita del viso perché gira e rigira, qualcosa nell'occhio ci finisce sempre! Tanto meno creme antizanzare e altra roba, nemmeno sulle mani!



I COLLIRI

Seguite scrupolosamente le indicazioni del dottore, che sicuramente differiscono da clinica a clinica così come cambieranno le tipologie dei medicinali.

Ma se vi dicono di prendere quei colliri per 3 volte al dì fatelo e **non abusatene** ogni volta che vi brucia l'occhio! Non sono dei semplici colliri bensì veri medicinali, antibiotici, ecc quindi metterli più spesso potrebbe aumentare ancora di più il bruciore anziché lenirlo!

In genere avrete anche un flaconcino di collirio 'generico' (nel mio caso il beato TRIUM) e quello al contrario potete metterlo quante volte vi pare. Anzi, mettetelo spesso al fine di tenere l'occhio sempre umido, risciacquarlo da eventuali pelucchi e ciglia e per tenere le lenti protettive sempre ben idratate. Infatti dopo le abbondanti lacrimate dei '3 giorni del bruciore' l'occhio potrebbe inavvertitamente asciugarsi un po' troppo e quindi sentirete le lenti grattare di più e peggio ancora rischiano di venir via in un battito di palpebra!

Oltre al collirio dovrete sicuramente assumere un antidolorifico, nel mio caso una pillola due volte al dì.

Per distribuire equamente l'assunzione dei medicinali e ricordare le ore giuste fate come me, mettete una manciata di note con avviso sonoro sul cellulare, specificando di ripeterle ogni giorno:

Ore 8: colliri medicamentosi (tre volte al dì)

Ore 10: pillola antidolore (due volte al dì, dopo il pasto)

Ore 15: colliri medicamentosi (tre volte al dì)

Ore 22: colliri medicamentosi (tre volte al dì) + pillola antidolore (due volte al dì, dopo il pasto)



Notare i colliri messi in bell'ordine. Per fortuna avevano forme diverse e quindi distinguibili anche alla cieca!

La boccettina di collirio 'generico' non si vede: ce l'avevo sempre nel taschino del pigiama

FISIME e PRECAUZIONI

Oddio, mi pizzica e mi punge tanto che sarò rosso come un pomodoro e sembrerò un mostro!

Ma no, cioè sì, sembri un mostro, con una faccia pronta per il sudario della veronica... ma i bulbi oculari stanno bene, quelli NON sono arrossati quasi per nulla! Era peggio la congiuntivite dell'estate scorsa, quella sì che faceva paura!

Ma sarà abbastanza pulita la casa? La polvere, i topini di lanugine, i pelucchi, non mi entrerà mica tutto nell'occhio??

Beh, come eri stato istruito, hai fatto una bella pulizia, quindi... Ma comunque, con tutte quelle cascate di lacrime figurati se rimane qualcosa nell'occhio! Però non è il caso di sbattere coperte, vestiti, tendaggi... cerchiamo di tenere un'atmosfera immobile e tersa intorno...

Oddio, potrò stare col gatto in casa?

Avendo la fortuna di non avere uno di quelli che perde un chilo di pelo al giorno, non ho avuto particolarmente problemi... Naturalmente le mani vanno lavate bene, sempre e comunque, perché peli e pilucchi sono sempre in agguato...



La Pippi tiene d'occhio i miei occhi

A questo punto l'unico terrore rimane quello di **toccare** accidentalmente l'occhio e compromettere la cicatrizzazione, un po' come toccare la vernice fresca combinando un bel guaio indelebile.

Per questo motivo mi sono sempre tenuto gli **occhiali da sole** addosso, anche dormendo, quindi non solo per proteggere dalla luce ma anche da corpi estranei quali peli, angoli di cuscini e coperte, zampe di gatto e

lingue di cani in agguato, schizzi di dentifricio o sapone a tradimento, e dalle mie stesse proprie mani: più di una volta le ho colte in flagrante mentre volevano avvicinarsi alle palpebre per strofinarle come siamo soliti fare inconsapevolmente quando l'occhio prude un po'!

Evitate comunque di **strofinare** e **premere** sull'occhio: non solo si sposta la lente ma compromettete anche il processo di rigenerazione dell'epitelio e la guarigione della cornea. Strofinare l'occhio premendoci sopra è comunque un'abitudine che va eliminata. Dopo un mesetto dall'intervento non dovrebbe avere più ripercussioni sull'occhio, ma è comunque un gesto dannoso per l'occhio. Quindi OCCHIO!

Se poi in qualche momento sentite come un **ago** che d'un tratto s'infilza nell'occhio (succedeva anche con le lenti gas-permeabili, tipo effetto *Sandra-Milo-oddio-mi-è-esplosa-la-lente-nell'occhio*) niente panico, niente di grave, è il solito effetto della secchezza e dell'attrito della lente. Buttateci altro collirio e via a sognare...

Solo se notate occhi davvero arrossati, lenti che si sono arrotolate sotto alla palpebra o pendono dal zigomo, mal di testa da svenimento e quant'altro, allora chiamate il vostro dottore!

Le uniche due cose che mi sono permesso di fare nella immediata prossimità dell'occhio era di **pizzicare le ciglia** per tirare via quelle staccate prima che finissero nell'occhio, e di ripulire allo stesso modo (o con un bastoncino ovattato) ciglia e contorno palpebre pieni di salsedine e moccico!

Se doveste veramente accorgere che c'è una ciglia nell'occhio (dubito che nei primi 3 giorni ve ne accorgete) levatela con l'angolo appuntito del fazzoletto di carta (superando lo sforzo di tenere aperto l'occhio). Niente paura tanto la parte bianca intorno all'iride NON è parte lesa!

Dal quarto giorno addirittura ho osato ricoprire due volte al giorno tutta la regione oculare con uno strato di sottilissime **fette di patata** per sgonfiarla e rinfrescarla!

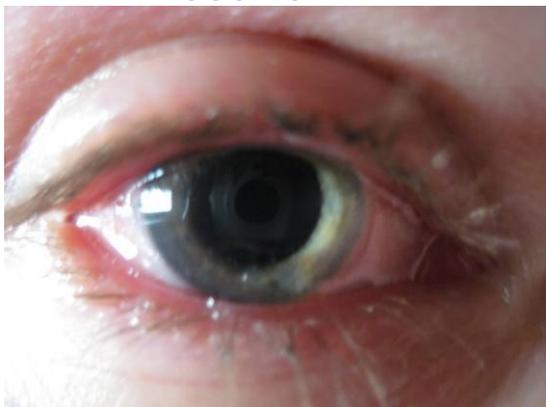
E importantissimo, anche quando potrete di nuovo vedere regolarmente, portare sempre gli occhiali da sole quando siete in diretto contatto con la **luce solare**. Mentre la luce semplice di casa, il pc o la tv non compromettono la cicatrizzazione (semmai danno solo fastidio e basta), i **raggi UV** possono compromettere tutto quanto. I raggi UV ci sono in tutti quei casi in cui venite sfiorati dal raggio solare diretto (o riflesso). Quindi nelle zone d'ombra o a sole calato niente panico!

LA CONVALESCENZA OCCHIO PER OCCHIO

Nonostante tutto sono riuscito a fotografarmi gli occhi ogni giorno, e da lì si notano le varie fasi e il velocissimo recupero e miglioramento.

Non lasciatevi intimorire dalle immagini disgustose: se guardate i vari video su youtube potrebbe venirvi davvero il voltastomaco

OCCHIO DX



OCCHIO SX



G1 - Il primo giorno dopo l'intervento, in mattinata. Guardate che pupille!



G2 a - Secondo giorno dopo l'intervento (giorno della visita, in mattinata). Delirio!



G2 b - Stesso giorno, dopo la visita nel tardo pomeriggio. La forza dell'anestetico...

NOTA: le foto sono state fatte nei giorni effettivamente indicati. La data è stata memorizzata dalla macchina fotografica quindi niente truffe!



G3 - Terzo giorno... devo aver dormito proprio male! Ma nonostante le apparenze molto meno fastidio rispetto a prima!



G4 - Quarto giorno, il miracolo. Guardate come si gode a spalancare gli occhi



G6 - Sesto giorno, prima di levare le lenti alla seconda visita. Di bene in meglio!



G9 - Ultimo giorno di malattia, anche la pelle si è ripresa!

PS: più di una volta ho rischiato di infilare lo zoom nell'occhio per farvi queste foto!

LE ABITUDINI NON MUOIONO

Per diverse settimane ti rimane quel dubbio: *ma ci vedo davvero?* La mattina al risveglio stendevo la mano per cercare gli occhiali, la sera mentre mi stavo rimettendo a letto ero colto dall'atroce incombenza *oddio non mi sono ancora levato le lenti.*

Spesso mi chiedo dove ho lasciato gli occhiali, e passando da un ottico mi verrebbe voglia di provare quella nuova montatura... eh... i bei tempi andati! Ma riguardano gli occhiali che usavo, così, soli e tristi, brutti, con quelle lenti... non mi pento affatto di essermi laserizzato!



Quando gli occhiali erano ancora una vergogna e si cercava di apparire almeno un poco originali ma poi si finiva ad assomigliare tutti alla tipologia studentello secchioncello intellettual-cretinetto...

Quando gli occhiali diventavano accessorio di moda... ma comunque si appannavano ugualmente, ci rimanevano le ditate, ti premevano dietro le orecchie, ti scivolavano sul naso e ostacolavano qualsiasi attività un po' più dinamica! E basta con la solita motivazione da codardi, che anche gli occhiali hanno il loro fascino...!



(Se riesco a ritrovare i miei vecchi occhiali precedenti, versione fondo-di-bottiglia per orbi racchioni dei tempi delle medie e la classica tipologia imbracatura-di-metallo per fessi totali dei tempi del liceo capirete da dove nasce tanto coraggio per l'intervento!)

L'ultima domanda è più da forum, e non vorrei addentrarmi in questo tipo di discussione. Del resto su internet e con una serie di telefonate è possibile conoscere le varie realtà.

Ognimodo... diciamo che sono stato fortunato essendovi nella mia stessa città, presso il centro ospedaliero Careggi, un rinomato *Centro di Chirurgia Refrattiva* il cui oculista pare essere tra i più rinomati... ma non ho avuto il coraggio di chiedergli se era vero!

Ebbene, lungi dal fare pubblicità occulta mi sento di affermare di mia personale iniziativa che mi sono trovato bene. Purtroppo il padiglione dedicato ha l'aspetto da tipico ospedale italiano, antiquato ma non fatiscente, con l'ingresso che pare una ricevitoria affollata e caotica, ma va detto che attualmente tutto il complesso ospedaliero è in una lunga fase di ristrutturazione per ridargli il lustro perso di una volta (a tutt'oggi non hanno nemmeno un sito web decente!).

Intanto l'ultimo traguardo raggiunto e fiore all'occhiello è il nuovissimo padiglione dell'ospedale Meyer per bambini, ma questa è già un'altra storia...

I medici e infermieri sono gentili e competenti, con quella punta di ironia e velata scherzosità che non guasta.



Il macchinario, a leggere l'informativa, è costituito da un moderno laser ad eccimeri Nidek EC-5000 CXII, *strumento di ultima generazione che è reputato a livello internazionale come una delle migliori apparecchiature esistenti, disponibile in Italia in pochissimi centri*. Uno stesso infermiere di Careggi che si è sottoposto all'intervento ha commentato scherzosamente che il macchinario è tutto computerizzato e fa tutto da sé... i dottori possono sbagliare poco!

Va anche detto che gli esami post-operatori vengono dirottati nello studio privato del professore, ma va anche detto che prenotare visite generiche (quindi non per patologie critiche) col professore in questione all'ospedale richiede un'attesa di 6 mesi! Ma forse anche questa è una garanzia...



CONSIDERAZIONI PER CONCLUDERE

Qui finisce la mia testimonianza, incentrata principalmente sulle vicissitudini postoperatorie del paziente. Tutto il resto dovete andare a cercarvelo in internet, sui siti specializzati e soprattutto chiedendolo al medico oculista che vi sta per fare l'intervento.

Una sola ultima considerazione, dopo tutto quello che vi ho raccontato: cosa sono 3 o 4 giorni di sofferenza in cambio di occhi che ci VEDONO? Che ci vedono davvero, per il resto della vita? Cosa sono 2mila euro, poco più di una paga mensile, poco più di un nuovo televisore LCD 40 pollici, per donarti la vista ed eliminare la dannazione delle lenti a contatto e degli occhiali?

Marco Sebastiani

PENSIERI DI TERZA COPERTINA

Il parere di altri miei amici su occhi, vista e laser!

L'uomo mangia anche con gli occhi, specie se la cameriera è carina. (Ugo Tognazzi)

Allora tutto il film della mia vita mi è passato davanti agli occhi in un momento! E io non ero nel cast! (Woody Allen)

Gli uomini comuni guardano le cose nuove con occhio vecchio. L'uomo creativo osserva le cose vecchie con occhio nuovo (Gian Piero Bona)

L'occhio compie il prodigio di aprire all'anima ciò che non è anima: il gaio dominio delle cose, e il loro dio, il sole. (Maurice Merleau-Ponty)

Che ogni occhio negozi per se stesso e non fidi in agente alcuno. (William Shakespeare)

E' facile ingannare l'occhio, ma è difficile ingannare il cuore. (Al Pacino)

Il cuore a vent'anni si posa dove l'occhio si posa. (Georges Brassens)

L'ironia è l'occhio sicuro che sa cogliere lo storto, l'assurdo, il vano dell'esistenza. (Soren Kierkegaard)

Occhio sano, Vista sana. (Bill Gates)



Edizioni MaSaPi

masapi@email.it

*Dedicato a Markus L.
e a tutti gli altri che si sono operati o che stanno per farlo*



MS

Finito di scrivere a Firenze
la domenica dell'8 Giugno 2008
a 12 giorni di distanza dall'intervento

v. 4 correzioni al 15.07.08

Le immagini sono gran parte dell'autore, le altre provengono da internet
col tacito beneplacito dei rispettivi autori che qui si ritrovano onorati
(del resto dalla rete provengono e alla rete tornano)