

Chiedere aiuto, con lo scudo o sopra di esso

Alessandro Ciolli, Matteo Cavallo

Nessuno nasce imparato
“Non siete né i primi né gli ultimi”

Benvenuti nel mondo della chirurgia vascolare, dove le arterie pulsano di vita e le vene raccontano storie di pazienti. Sì, lo sappiamo, il percorso che vi attende può sembrare un labirinto intricato. Tra lunghe ore in sala operatoria e la complessità delle diagnosi, non è raro sentirsi sopraffatti. Il rischio di burn-out è reale e, chissà, potreste anche pensare di abbandonare tutto per dedicavi a... beh, qualsiasi cosa meno stressante.

Ma lasciateci dire una cosa: non mollate! Ogni sutura, ogni intervento e ogni paziente che aiuterete a guarire sarà un passo verso la realizzazione di una carriera ricca di soddisfazioni. Potreste sentirvi come un giocoliere in equilibrio su una fune sottile, ma la bellezza della chirurgia vascolare sta nel vedere i risultati tangibili del vostro lavoro. Ogni vittoria, per piccola che sia, è un motivo per alzare il calice (o il bisturi) e brindare.

Come una scalata verso una vetta impervia, la specializzazione richiede preparazione, concentrazione e l'umiltà di chiedere consiglio, ed aiuto, a chi ha già affrontato queste difficoltà. Non credete al mito del “Mors tua vita mea”, il vero successo si costruisce insieme, condividendo esperienze e apprendendo dai più esperti. Chiedete aiuto, preparate bene il vostro zaino di conoscenze e affrontate ogni sfida con determinazione: solo così potrete raggiungere la vetta e diventare Chirurghi Vascolari.

La verità è che questo percorso è costellato di sfide e momenti difficili, ma offre anche la possibilità di fare la differenza nella vita delle persone. E quando vi accorgere che ogni giorno, anche dopo una lunga notte in corsia, vi sveglierete pronti a lottare per il bene dei vostri pazienti, capirete che la bellezza di questa specialità supera di gran lunga le difficoltà.

REGOLA AUREA: CHIEDERE... “COSA?”... MA SOPRATTUTTO “A CHI?”

La prima regola fondamentale per sopravvivere nel complesso mondo della Chirurgia Vascolare è chiedere aiuto. Chiedete sempre aiuto, cari colleghi, quando ne sentirete il bisogno, perché solo chiedendo potrete sapere, imparare e crescere. Purtroppo, noi medici non siamo molto abituati a chiedere: c'è a volte una sorta di sensazione di vergogna, come se, chiedendo, ci professassimo incompetenti. Non è così. Ovviamente, per

il lavoro che facciamo, bisogna sempre studiare, leggere, approfondire e migliorare le proprie conoscenze, ma ci sono nozioni che non si trovano sui libri, su PubMed o su MyPersonalTrainer e che non vi verranno spiegate nei congressi a cui parteciperete, perché spesso la vera ricchezza di un medico è l'esperienza, e quella la si può acquisire solo col tempo e con la giusta attitudine. Se troverete qualcuno disposto a condividere la sua esperienza con voi, riceverete un aiuto dal valore inestimabile.

Arriviamo dunque alla prima domanda che ti starete ponendo: a chi chiedere aiuto? A tutti! Nel reparto troverete delle figure mitologiche quali medici (strutturati e non), caposala, infermieri ed OSS/OSA (mi raccomando, non chiamate questi ultimi "ausiliari", potrebbero offendersi e voi perdereste ogni beneficio della loro preziosa amicizia). Molti di loro hanno esperienza da vendere, ne hanno viste di cotte e di crude, e hanno visto passare decine di giovani medici alle prime armi come voi. E vi sveliamo un segreto: spesso hanno una gran voglia di aiutarvi e vedervi crescere e brillare. Ricordate, inoltre, che tutte le figure sanitarie che incontrerete sono parte di un grande macchinario, e come tale, ogni ingranaggio ha la sua funzione e la sua importanza; basta la mancanza anche solo di uno dei più piccoli ingranaggi perché la macchina si arresti e smetta di funzionare.

Abbiate sempre rispetto di chi vi circonda e vedrete aprirsi un mondo fantastico, quasi una grande famiglia, di cui farete parte integrante anche voi, e in cui vi sentirete a casa.

"DO UT DES"

Possiamo dunque riassumere il tutto con una locuzione latina: "Do ut Des", che significa letteralmente "do affinché tu dia". Questo principio afferma che, prima di chiedere, è necessario offrire qualcosa in cambio, per guadagnare la fiducia altrui, così che gli altri vedano in voi persone meritevoli del loro tempo e della loro professionalità. Arriviamo dunque alla seconda domanda che potrebbe sorgervi spontanea: Cosa posso dare io, che sono ancora all'inizio? Semplicemente la vostra educazione, la vostra gentilezza, la vostra cortesia e disponibilità nell'ascoltare. Il primo impatto con gli altri è fondamentale: ricordate sempre di presentarvi, di salutare tutti e di non essere mai sgarbati o presuntuosi. Nessuno è disposto ad aiutare chi si crede superiore agli altri; anzi, un simile atteggiamento potrebbe spingere i vostri colleghi a mettervi deliberatamente in difficoltà e a ridicolizzarvi.

NON SIETE DA SOLI

*"Un tutor per domarli tutti, un Tutor per trovarli,
un Tutor per ghermirli e nell'oscurità incatenarli"*

Generalmente, all'inizio del percorso di specializzazione, è abitudine diffusa che lo specializzando del primo anno venga affiancato da un Tutor, che può essere uno specializzando più grande o un medico strutturato. Questo periodo di affiancamento rappresen-

ta un'opportunità unica per familiarizzare con il reparto, con i sistemi informatici, con le patologie (a volte ancora non conosciute in modo approfondito) e con i pazienti. Cercate di essere l'ombra del vostro Tutor, chiedendogli tutto ciò che non ricordate, non conoscete o non comprendete. Lui è lì per voi ed è suo compito, nonché suo interesse (vista la mole di lavoro che a breve sarete voi a smaltire), rendervi autonomi il prima possibile.

Non sprecate questo periodo aureo in cui vi è concesso essere meno preparati, perché non ritornerà!

Non scoraggiatevi e non sentitevi incapaci se, nei primi tempi, vi sentirete goffi o lenti: non potrete certo confrontarvi con il vostro tutor, che, all'opposto, vi sembrerà molto sicuro di sé, rapido e capace di muoversi con disinvoltura nei meandri dell'ospedale e del reparto. Fatevi tramandare i consigli fondamentali per sopravvivere nella grande giungla del reparto, perché ricordate: le prime informazioni cruciali da acquisire non riguardano le nozioni specialistiche inerenti al nostro lavoro, bensì quelle di natura umana. Informatevi sin da subito sulle abitudini e le dinamiche del luogo dove passerete, vostro malgrado, gran parte delle vostre giornate, così riuscirete velocemente ad approcciarvi al meglio con tutto il personale ed eviterete di farvi trovare impreparati da qualche vostro superiore, che sia il Professore o il dirigente medico più esperto ed esigente.

All'inizio potreste trovarvi in difficoltà a causa delle numerose richieste e mansioni da completare: chiedere svariati esami, altrettante consulenze, controllarle e al tempo stesso effettuare le medicazioni, il tutto mentre vi destreggiate con un vassoio di fisiologiche, bende e disinfettanti sulla testa, cercando magari di mantenere i guanti sterili. Contemporaneamente, un altro collega (specializzando o strutturato) vi chiederà di fare tutt'altro. Non mollate, perché, ricordate, a novembre arriveranno nuovi colleghi a darvi una mano e voi, dopo averli aiutati a vostra volta a orientarsi, condividendo il sapere appena appreso, potrete concedervi un po' di riposo.

OGNI GIORNO UNA NUOVA ALBA – NUOVE OCCASIONI PER IMPARARE E FARE GIOCO DI SQUADRA"

"Non sentitevi mai arrivati e siate sempre curiosi di apprendere da chiunque"

Ogni giorno sarà un nuovo allenamento per voi. La vostra inesperienza sarà evidente, persino al paziente, che, come un segugio con la preda (o come i "dissennatori" di Harry Potter, per gli appassionati!), fiuterà la vostra paura e la vostra insicurezza. Alla base di un buon rapporto medico-paziente c'è la fiducia reciproca, e se la vostra inesperienza potrebbe in un primo momento rappresentare un ostacolo, sappiate che con l'umiltà e la buona volontà si può recuperare, soprattutto quando si ha la fortuna di avere al proprio fianco un tutor e una squadra.

Non c'è vergogna nel chiedere sostegno in questi casi. Ricordate sempre che il nostro lavoro è al servizio del paziente. Spesso i pazienti hanno paura: per il proprio stato di

salute, per il fatto di trovarsi in ospedale, o perché non comprendono realmente i trattamenti proposti. Sta a noi rasserrenarli e sostenerli. Oltre all'esperienza, è necessaria una buona dose di pazienza, poiché i pazienti sono spesso emotivamente instabili e possono manifestare collera o irritazione per la situazione in cui si trovano.

Mostrate rispetto ed educazione verso infermieri e operatori socio-sanitari (OSS) e imparate da loro: saranno i vostri migliori alleati in reparto. Se guadagnerete la loro stima e sarete umili, vi aiuteranno prima ancora che voi lo chiediate, evitandovi errori anche molto gravi ("Sei proprio sicuro/a di voler somministrare l'Augmentin a un paziente allergico all'amoxicillina?"). Grazie al loro supporto, imparerete a gestire i pazienti vascolari, una sfida complessa sia dal punto di vista fisiopatologico che nella gestione pratica.

Non vergognatevi di chiedere aiuto nelle medicazioni; anzi, fatelo per imparare realmente come e quando utilizzare specifiche medicazioni, che tipo di fasciatura eseguire, quale cerotto o garza scegliere. Gli infermieri sono spesso i veri maestri in questo settore. Non commettete l'errore tipico dei novellini, che, rimuovendo una medicazione da un piede piagato da ulcere, necrosi e infezioni, danno indicazioni perentorie su come procede senza avere l'esperienza e le conoscenze necessarie. Non c'è nulla di cui vergognarsi se, fino al vostro ingresso in specialità, l'unica medicazione che avete eseguito (magari pure male) è stata quella del vostro stesso dito tagliato con un coltello da cucina mentre affettavate le zucchine!

Potete chiedere aiuto in molti modi, per esempio ponendo una semplice domanda: "Tu che ne pensi di questa ferita? Quale medicazione ritieni più opportuna?". Per mantenere le apparenze davanti al paziente, potreste sempre dire, dopo il suggerimento del collega: "Esatto, anche io pensavo la stessa cosa!".

In breve tempo, potreste ritrovarvi a cena insieme con il resto del personale dn reparto, anziché da soli nello stanzino del medico di guardia, magari guardando Sanremo oppure Temptation Island (in base ai gusti ed al livello di esaurimento raggiunto nel corso della giornata).

Se l'infermiere può salvarvi in situazioni cliniche che ha affrontato più spesso di voi durante anni di esperienza, l'OSS, come Hagrid in Harry Potter, è il custode delle "chiavi del reparto" (e forse di buona parte dell'ospedale). Conosce stanze e depositi di cui nemmeno sospettavate l'esistenza (come l'armadietto dei disinfettati infiammabili!). Se farete breccia nel cuore di un OSS, la vostra vita ospedaliera migliorerà istantaneamente. "Chiedi e ti sarà dato": le garze e i prodotti per medicare non saranno più introvabili, nascosti in qualche buco nero, ma saranno a vostra disposizione ogni volta che ne avrete bisogno.

NUOVI STRUMENTI ED ABILITÀ

"Consulenze ed ambulatorio in solitaria, di chi fidarsi e con chi scontrarsi"

Progredendo nel percorso di specialità, come Super Mario che avanza sbloccando livello dopo livello per salvare la principessa, anche voi vi troverete di fronte a nuove missioni e

nuovi luoghi, come l'ambulatorio, e a nuove "armi" a vostra disposizione, come la sonda Doppler, che, tra scale di grigi, colori e suoni strani, metterà a dura prova le vostre diottrie e il vostro udito. Anche in questo caso, chiedete aiuto: l'eco-color-Doppler è un'arte che si impara dai maestri.

Le consulenze sono una sfida costante nella vita di un chirurgo vascolare, poiché molti specialisti sembrano dimenticare persino i punti di repere per i polsi periferici una volta terminata la facoltà di medicina. Le consulenze, come la nuvola di Fantozzi, vi seguiranno ovunque voi cercherete di nascondervi, fino a quando non saranno completate. Vi troverete così a confrontarvi con colleghi di quasi ogni specialità: neurologia, cardiologia, ortopedia, chirurgia generale, ginecologia, pediatria (ahimè, sì), medicina interna e altre. I colleghi di altre specialità con cui interagirete non saranno sempre ben orientati sulla patologia vascolare, ma non prendetevela troppo: sono ambasciatori di richieste fatte da altri e spesso sono specializzandi come voi, che vivono le stesse difficoltà! Che fare, dunque, quando un medico strutturato vi chiede di procedere in avanscoperta per una consulenza? Non disperate: vivete l'occasione come un importante momento formativo e di autovalutazione, un test per la vostra futura vita da specialista. In attesa che arrivi la "cavalleria" a darvi manforte, raccogliete quante più informazioni possibili sull'anamnesi e sui dati del paziente. Non fermatevi a ciò che vi riferiscono i colleghi, perché spesso essi comunicano solo le informazioni che ritengono fondamentali, a volte omettendo dettagli più utili per la patologia vascolare. Non fidatevi mai ciecamente di che vi dicono: fate domande, verificate la documentazione clinica presente nella cartella medica e, soprattutto, visitate accuratamente il paziente.

Ricordate che, poiché non siamo tuttologi, anche voi potreste aver bisogno del supporto e delle competenze dei colleghi di altre specialità. Sfruttate le consulenze come opportunità per creare rapporti che potranno facilitare la vostra prossima richiesta di consulenza.

COMBATTERE LE VOSTRE PAURE

"La sindrome dell'impostore"

Cari colleghi, ci saranno momenti difficili in cui vi sentirete inutili, fuori posto, d'intralcio e addirittura dannosi per il paziente e per chi vi circonda. Non gettate la spugna, non abbassate la testa e non mollate: ci siamo passati tutti. Siamo tutti caduti e, chi con più, chi con meno cicatrici, ci siamo tutti rialzati! E voi farete lo stesso! Vi condividiamo questa citazione: "I tempi difficili creano uomini forti, gli uomini forti creano tempi buoni, i tempi buoni creano uomini deboli, e gli uomini deboli creano tempi difficili". Sfruttate quindi questa momentanea tempesta per ritrovare energia e forza di volontà, e ripassa le nozioni che vi sono mancate per non dimenticarle più, così sarete pronti per la prossima sfida.

Ricordate soprattutto che per arrivare dove siete ora, avete dovuto fare molti sacrifici; quindi, camminate sempre a testa alta e siate fieri di voi. Traete forza dal vostro passato. Affrontate con grinta e determinazione le numerose sfide e ostacoli che questa bellissima professione vi metterà davanti: potete farcela, e ne vale la pena!

Non vi abbattete se qualche strutturato o specializzando più grande vi metterà in difficoltà con le sue critiche: cercate di capire il loro punto di vista e fatene tesoro. Non tutti i rimproveri vengono per nuocere, anzi, spesso sono utili. Inoltre, dietro ogni collega più esperto e ogni professionista capace, c'è sempre un uomo o una donna con i propri problemi personali e le proprie responsabilità.

Cercate di mantenere viva la fiamma dell'entusiasmo e della curiosità dentro di voi; non permettete a nessun momento di scoraggiamento di spegnerla. Come fare? Ogni giorno avrete a che fare con nuovi pazienti, nuove medicazioni, nuove terapie che, seppur talvolta ripetitive, devono diventare per voi fonte di nuovi spunti, così da portare a casa ogni giorno qualcosa di utile per i pazienti futuri. Spesso vedrete tornare gli stessi pazienti, e purtroppo non per portarvi dei dolci in segno di ringraziamento, ma perché le patologie peggiorano e non si fermano per nessuno. Mantenete sempre viva la curiosità e l'attenzione, come se fosse la prima volta che visitate quel paziente: non cadete in errore e non abbattetevi, perché per ogni paziente puoi davvero fare la differenza.

SALA OPERATORIA

“Lasciate ogni speranza, voi ch'entrate”

La sala operatoria è un luogo tanto temuto quanto desiderato. È fondamentale prepararsi adeguatamente prima di varcarne la soglia. Dalla colazione per evitare cali di zuccheri, alla felpa per combattere il freddo glaciale, fino allo studio approfondito del caso operatorio: ogni dettaglio conta. Non temete di chiedere aiuto se le emozioni vi travolgono, anche i più esperti ci sono passati. Cadere e rialzarsi fa parte del percorso, ma ciò che conta è la determinazione con cui affrontate ogni sfida.

2 *Studiare (sapere di non sapere)*

Le cinque “W” del Medico in Formazione Specialistica sulla propria formazione teorica e pratica: Chi, Come, Dove, Quando e Perché

Cristina Rocchi, Federica M. Castellana

Luca, Sara, Giovanni e Anna si conoscono ormai da oltre dieci anni, quando da liceali, tra uno sciopero del sabato, un'asta del fantacalcio e la gita dell'ultimo anno a Barcellona, hanno iniziato a fantasticare sul proprio avvenire. Ora, dopo anni di studio, notti insonni, rinunce e, perché no, anche qualche soddisfazione, dopo la tanto agognata laurea in Medicina, prendono la decisione di proseguire il proprio percorso formativo con la Specializzazione. Inconsapevolmente, affrontano una delle prove dalla quale deriverà tutto il loro futuro.

No, non ci riferiamo al test di ingresso in Specialità, quello è poca cosa a confronto della scelta della Scuola. Parte la ricerca delle opinioni online, sui Social Network, dell'amico dell'amico del cugino. Quale città è la migliore, com'è l'ambiente lavorativo, quali e quanti interventi, che tipologia di attività scientifica si svolge, com'è organizzata la didattica, quali possibilità di crescita ci sono nell'una e nell'altra sede? Queste le richieste dei più piccoli a chi quel percorso l'ha intrapreso già.

Una volta essere riusciti a ottenere il tanto sperato posto e aver gioito fino alle lacrime per aver raggiunto ognuno la propria meta, si vedono catapultati all'ingresso di un nuovo lungo e buio tunnel e verso nuovi anni di impegno e studio intenso. “Niente di più semplice”, esclama Luca, sorseggiando lo Spritz ai piedi del grande orologio della piazza principale dove si sono riuniti tutti insieme per festeggiare. “Del resto, studiamo da tutta una vita, è ciò che sappiamo fare meglio”. La sfida, però, è più dura di quello che immaginano: se da un lato è vero che è sufficiente fare ciò che ci riesce meglio, d'altro canto ci si ritrova a farlo senza avere molto tempo a disposizione. E, poi, la vita privata?

Ognuno di noi, come Luca, Sara, Giovanni e Anna, arrivati a questo punto viene preso dal dubbio che affligge ogni Medico in Formazione Specialistica (MFS) “Con quale frequenza studiare e quando?”. “La sola pratica clinica è sufficiente per diventare dei validi professionisti?”. Evidentemente, la risposta è no.

Si potrebbe pensare che una specializzazione in Chirurgia richieda meno impegno dal punto di vista teorico rispetto ad altre specialità più prettamente mediche. In realtà la nostra è una disciplina molto complessa, che si occupa di tante patologie diverse tra loro e che vedono il coinvolgimento di vari distretti anatomici, la cui conoscenza teorica deve essere approfondita e dettagliata al fine di acquisire in maniera consapevole delle valide competenze pratiche.

Giungendo da un percorso universitario in cui solitamente si predilige la formazione teorica, si può essere destabilizzati dalla praticità del seducente universo di una Scuola di Specializzazione di estrazione prettamente chirurgica. La realtà è che all'inizio di questo cammino, ognuno di noi, privo anche di questa piccola ma, ci auguriamo, utile guida, si è sentito un po' smarrito. Da dove iniziare?

La formazione di un buon Medico e di un buon Chirurgo non può basarsi solo sull'apprendimento in ambiente ospedaliero. La maggior parte dei MFS cerca di trovare tra le tante attività e gli infiniti impegni uno spazio da dedicare al miglioramento della propria educazione per mezzo di manuali, seminari, congressi, corsi e attività scientifica.

In molte occasioni, però, bisogna venire a patti con la realtà: la giornata è di sole 24 ore! E spesso con essa si esauriscono anche la voglia o la forza da dedicare allo studio.

E allora QUANDO studiare?

Lo studio durante la specialità dovrebbe diventare parte integrante della propria quotidianità, ma è difficile pianificare un momento fisso della giornata da dedicarvi. La programmazione della giornata lavorativa, infatti, è già non solo molto fitta, ma anche molto variabile. Da bravi aspiranti chirurghi, perciò, è necessario sviluppare anche un'ulteriore fondamentale dote: la flessibilità.

Riuscire a trovare delle strategie per aggiungere tempo al tempo che non c'è, è determinante. Parte la missione "Creiamo tempo!".

Ogni momento è utile per dedicarsi alla propria formazione.

Innanzitutto, bisogna arrivare ad un compromesso, non si può sapere tutto ed essere preparati al massimo su ogni aspetto. Evitando di guardare tutta la scalinata e arrendersi al primo impatto, inizieremo a percorrerla con calma dal primo gradino.

Partiamo, perciò, dalle informazioni di base che sappiamo essere sicuramente utili nella nostra pratica clinica.

Fondamentale è conoscere le indicazioni e il trattamento medico e chirurgico di patologie quali l'ischemia acuta e critica, l'aneurisma dell'aorta toraco-addominale, la stenosi carotidea asintomatica e sintomatica.

Sì, ma COME conviene studiare e approcciarsi alla Chirurgia Vascolare?

Anche se bisogna ammettere che l'odore delle pagine ingiallite conserva sempre il suo fascino, e tanti sono i testi validi per la consultazione e lo studio, i momenti di apprendimento non possono limitarsi ad una modalità di studio convenzionale che prevede di restare seduti per ore ed ore ad una scrivania, concentrati su un libro fisico o virtuale.