

# LA TUA SALUTE SU MISURA

Autore: Daniela Jurisic

Casa editrice: Vallardi

2021 – Lingua italiana

Questo libro è stato scritto dalla Dottoressa Jurisic Daniela specializzata in Medicina Fisica e Riabilitazione conseguita a Pavia ed al Medical College of Wisconsin. Un medico con più di trent'anni di esperienza clinica che si approccia al paziente con un pensiero olistico.

Questo testo descrive efficacemente il senso della salutogenesi, cioè la generazione della salute dell'individuo. Illustra efficacemente il motivo per cui una persona, molte volte, non riesce a recuperare la propria salute anche dopo aver superato lo stato di malattia. Un concetto che non viene quasi mai preso in esame, ma viene sorvolato facendo ricadere sul soggetto la responsabilità della propria ripresa. Tale rilancio verso il benessere deve essere a carico sia del paziente sia della figura sanitaria che lo ha preso in cura. In questo libro la dottoressa Jurisic spiega brillantemente quali sono i punti da tenere in considerazione nella gestione del paziente durante la cura e dopo la guarigione, andando ad esaminare gli aspetti fisici, psicologici, agentici e lo stile di vita del soggetto.

Il libro comincia con una presentazione dell'autore dove descrive in breve la sua vita e la sua crescita come medico; espone i fatti che hanno contribuito fortemente alla creazione di questa visione particolare di gestione clinica, descrivendoli quasi in modo romanzesco. Inizialmente tutto scorre molto fluidamente, mentre l'autrice comincia a dare accenni sul suo pensiero che sarà esposto nei successivi capitoli.

Il primo ed il secondo capitolo sono dedicati alla spiegazione di come ci si approccia normalmente al problema del paziente, di cosa si ricerca nella patologia, cosa non si recepisce della salute e, dopo la guarigione, cosa contempla la salutogenesi circa la convalescenza. L'autrice ci espone limpidamente quanto, in ambito medico, si cerca costantemente le caratteristiche della malattia, in modo da poter inquadrare subito il paziente in un logico gruppo patologico. Come conseguenza ci obbliga a riflettere sul senso di salute e sul successivo stato di benessere che ne deve (o dovrebbe) scaturire. Sono dei capitoli importanti perché è qui che nasce il collegamento tra salute, benessere e salutogenesi. Una piccola parte viene dedicata anche alla convalescenza; la sua importanza, il suo significato e le conseguenze che si generano quando non viene prescritta dopo una patologia.

Nei capitoli successivi vengono esposte le caratteristiche della salutogenesi: si esploreranno i ritmi di vita, l'interocezione e l'agenticità che verranno valutati tramite dei test

con domande a cui si può facilmente rispondere. Il risultato finale evidenzierà il nostro stato salutogenico e di conseguenza ci verranno mostrati alcuni esempi su come rimediare alle nostre carenze nella gestione della nostra salute.

Si conclude il tutto con un capitolo che descrive alcune pratiche salutogeniche, come ad esempio: yoga, Tai chi, Qi gong, euritmia,...

Vengono elencate le loro caratteristiche peculiari che possono servire per capire quale attività poter intraprendere per migliorare la nostra salute.

In conclusione posso affermare che questo libro andrebbe letto da tutte quelle persone che vorrebbero migliorare la propria salute e raggiungere il benessere con l'attività fisica e un buon stile di vita; dove la scelta risulta essere calibrata sul soggetto stesso. Un libro di facile lettura, scorrevole, che non annoia il lettore. I test inseriti sono di semplice applicazione, ma molto efficaci come risoluzione. Un buon libro che ci permette di intuire e capire il pensiero dell'autrice circa il suo approccio al paziente e al mondo salutogenico.