

**Assemblea generale**

**Prevenire preventivamente**

**Test HPV al posto del Pap test**



**Donne:  
Io faccio anch'io!**



pag. 3



pag. 20



pag. 26

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>3 Conferenza stampa</li> <li>5 Ginecologia di Merano dolci, sicuri e competenti</li> <li>15 Il commento</li> <li>15 Nessuna telefonata per richiedere offerte!</li> <li>16 Ritratto: vivere col tumore al seno</li> <li>18 Amicizia e tumore</li> <li>20 L'assemblea generale</li> <li>24 Campagna di prevenzione di "mamazone"</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>25 Primule per la ricerca</li> <li>25 Stand all'ospedale di Bolzano</li> <li>26 HPV test al posto del Pap-test?</li> <li>27 Il 5 PER MILLE all'ATAA</li> <li>28 Testamento biologico</li> <li>31 Sinfonia di beneficenza</li> <li>32 Concerto di beneficenza dei Soltnflitzer</li> <li>36 Il Patronato INCA CGIL/ AGB informa</li> <li>39 L'asta dei buoi</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>40 Linfodrenaggio: visite a casa</li> <li>42 Il laboratorio di scrittura creativa del circondario di Bolzano</li> <li>43 Donazione premio di ricerca</li> <li>44 Cosa succede nei circondari</li> <li>58 Buono e sano col Dr. Michael Kob</li> </ul> |
|---|---|---|

## PARLIAMONE

*Care socie e cari soci,*

*quando leggerete questo editoriale, tutto sarà già passato. Sto preparando l'assemblea generale del 25 marzo. Sì, quest'anno ci incontriamo un po' prima e spero che molti soci colgano l'occasione per informarsi sulle varie attività svolte lo scorso anno dall'Assistenza Tumori Alto Adige. Informare, rendere conto, incontrarsi – questo significa per me l'assemblea generale*

*Sono molto orgogliosa, e sono convinta lo siano anche tutti gli altri, volontari o dipendenti, di quello che fa l'Assistenza Tumori. Senza la nostra associazione la malattia sarebbe per molti ancora più traumatica di quanto già non sia. Noi, come Assistenza Tumori, possiamo dar loro una mano in ogni senso! E ora arrivo al mio proposito: per continuare a fare tutto questo anche in futuro, ci servono persone che si rendano disponibili. Persone che ci permettano di continuare ad aiutare. L'anno prossimo si terranno le elezioni del nuovo direttivo e vorrei che Vi segnate fin da ora questa data. Dodici mesi passano in fretta. Ci serve gente nuova, persone giovani disponibili a collaborare, a darsi da fare anche*

*sacrificando un po' del proprio tempo libero. Vi invito a pensare chi potrebbe essere un candidato per il direttivo, se Voi o qualcun altro. L'impegno è grande, ma vi assicuro: ne vale la pena!*

*Nell'ultimo numero della Chance ci siamo occupati della sofferenza degli uomini malati di tumore alla prostata. Questa volta il nostro focus sarà invece la donna. Il cancro al seno continua ad essere il tumore più frequente tra le donne. Abbiamo già parlato spesso di questo tema, e continueremo a farlo perché è sempre di grande attualità. Le possibilità di guarigione continuano a crescere grazie alla diagnosi precoce e, ovviamente, grazie alla ricerca. Ma ci dobbiamo confrontare con un nuovo fenomeno: si stanno ammalando donne sempre più giovani. Donne che non erano ancora nate quando, il 18 dicembre 1981, venne fondata l'Assistenza Tumori Alto Adige. Ventiquattrenni ancora nel bel mezzo della pianificazione del loro futuro, giovani mamme con figli piccoli... È una grande sfida sia dal punto di vista medico che onco-psicologico. E anche per la nostra associazione. Dobbiamo*



Ida Schacher  
Presidente

*adeguare la nostra offerta e orientarci verso gli interessi e i bisogni delle persone più giovani. E per questo abbiamo bisogno dell'aiuto e dell'impegno di persone giovani! E ci risiamo: vi prego, impegnatevi!*

*E poi c'è il testamento biologico. Anche questo è un tema che abbiamo già approfondito qualche anno fa, ma mi accorgo dai colloqui con i pazienti che ci sono ancora molti dubbi e domande. Innanzitutto è un atto di responsabilità e di autodeterminazione!*

*Auguro a tutti Voi tanta luce e speranza per vivere bene questa stagione meravigliosa.*

Vostra  
Ida Schacher Baur  
la presidente



## “Lo faccio anch’io!”

Giornata mondiale contro il cancro: Conferenza stampa e “cubo prevenzione”



Ogni anno il 4 febbraio si celebra la giornata mondiale contro il cancro e l'Assistenza Tumori Alto Adige coglie questa occasione per informare su temi come la prevenzione, la diagnosi precoce e l'assistenza psico-oncologica presentando una serie di dati statistici riguardanti la popolazione dell'Alto Adige nell'ambito di una conferenza stampa. Quest'anno ha presentato il “cubo - prevenzione” per stimolare le donne a eseguire regolarmente l'autopalpazione del seno.



La conferenza stampa organizzata al Centro Pastorale di Bolzano ha catalizzato come sempre l'interesse dei media che hanno approfittato della possibilità di raccogliere informazioni di prima mano su un tema così importante e che, come ogni anno, hanno dato tanto spazio a questo evento. L'informazione è di fatto accanto all'assistenza ai malati uno dei compiti più importanti dell'ATAA nella lotta al cancro.

“La prevenzione e la diagnosi precoce sono da sempre punti cruciali del nostro lavoro come Assistenza Tumori. Tutti possiamo contribuire a ridurre il rischio di ammalarsi di tumore o perlomeno grazie alla diagnosi precoce di riconoscere in tempo il tumore” ha spiegato la presidente Ida Schacher Baur. Quest'anno è stata data

massima importanza alla donna e perciò alla diagnosi precoce del tumore al seno. Un “cubo” ideato dall'ATAA con la scritta “Lo faccio anch'io” ha la funzione di ricordare alla donna di effettuare mensilmente l'auto-palpazione del seno. All'interno del cubo che porta le immagini di donne di diverse età, si trovano delle simpatiche illustrazioni guida. Ida Schacher Baur: “Questo cubo funge da promemoria e da impulso alle donne di ogni fascia di età, che si prendano alcuni minuti al mese da dedicare alla propria salute.”

### Tumore al seno in Alto Adige.

Il Dr. Guido Mazzoleni, primario di anatomia patologica ed istologia dell'ospedale di Bolzano ha fornito una panoramica sui dati statistici: con il 30% il tumore al seno è il

tumore più comune in Italia tra le donne. A 368 donne altoatesine nel 2015 è stato diagnosticato un tumore al seno, l'incidenza (numero di nuovi casi entro un determinato periodo di tempo) in Alto Adige da anni è stabile e al di sotto della media nazionale. Il rischio di ammalarsi di tumore al seno nelle donne al di sotto degli 85 anni in Alto Adige è del 10,7% mentre nel resto d'Italia è del 12,5%. La probabilità di ammalarsi dipende anche molto dall'età: donne con un'età tra i 50 e 69 anni hanno il più alto rischio di ammalarsi con 1 su 8. Nelle donne fino ai 42 il rischio di ammalarsi è pari al 2,4% - significa 1 su 42.

Va anche detto che oltre l'85% delle donne ha buone possibilità di guarigione, la diagnosi non equivale più ad una condanna di morte.

[Segue >](#)



Il cubo prevenzione per stimolare le donne ad autocontrollarsi il seno. Da sx.: dott. Norbert Längerer, Ida Schacher, dott. Herbert Heidegger e dott. Guido Mazzoleni

> **Prevenzione, terapie e assistenza.**

Prima viene diagnosticato, maggiori sono le possibilità di sopravvivenza – ha confermato anche il dott. Herbert Heidegger, primario di ostetricia e ginecologia presso l'ospedale di Merano e direttore del Centro senologico Bressanone – Merano. “Le buone prospettive di guarigione sono dovute alle sempre migliori terapie”, ha sostenuto Heidegger, “ma soprattutto alla combinazione di prevenzione e diagnosi precoce”.

Infatti, non basta fare solo la mammografia. Per ogni donna l'autopalpazione al seno dovrebbe diventare un'abitudine, in modo da poter percepire il più piccolo cambiamento e ricorrere subito a tutti i controlli necessari: l'ecografia, la mammografia ed eventualmente, in presenza di lesioni sospette, anche la biopsia. “Una prevenzione personalizzata e responsabile”, ha ribadito Heidegger, “aumenta la probabilità di diagnosticare un tumore in fase iniziale e di conseguenza salgono le possibilità di guarigione.”

Accanto al gruppo di maggiore rischio, le donne sopra i cinquant'anni, oggi assistiamo ad un nuovo trend, ha spiegato il primario di ginecologia. “C'è un sostanziale aumento di pazienti con tumore al seno di giovane e anche giovanissima età. Donne

sotto i quaranta, ma anche ventenni alle quali vengono diagnosticati tumori al seno.” Sono tumori generalmente molto aggressivi a seguito di una predisposizione genetica, il famoso BRCA1. Queste fasce d'età però non fanno parte dei programmi di screening! “Dobbiamo rivedere i programmi per la prevenzione”, ha ribadito Heidegger, “ma nello stesso tempo dobbiamo anche rispettare il diritto delle persone di voler sapere o di non voler sapere.” I test genetici sono anche indicatori della predisposizione a sviluppare un tumore alle ovaie.

**Il supporto psicologico.**

Una malattia come il tumore catapultata la persona colpita in una situazione di emergenza: infatti deve confrontarsi non solo con tutto ciò che riguarda la diagnosi e le cure ma anche con paura, ansia, incertezza, depressione e senso di impotenza. “Il cancro non colpisce solo l'organismo, anche la mente ne risente, questo vale non solo per l'ammalato ma anche per i suoi familiari, per chi gli sta vicino”, ha spiegato lo psico-oncologo dott. Norbert Längerer del servizio psicologico dell'ospedale di Merano. “Neppure troppi anni orsono sarebbe stato impensabile che uno psicologo partecipasse alle riunioni insieme ai primari.” Mentre oggi si è capito che una collaborazione interdisciplinare tra medi-

ci, infermieri, assistenti tecnici e psicologi può aiutare anche ad attivare delle risorse auto-rigeneranti delle pazienti favorendo così il superamento della malattia e alleggerendo il peso emotivo collegato ad essa: un'assistenza psicologica può aiutare la paziente a ritrovare la voglia di vivere e ad accettare la nuova situazione nella quale si trova. Anche per i familiari e gli amici una malattia tumorale è una grande sfida e quindi potrebbero aver bisogno di un sostegno psicologico.

“Tutti quanti sappiamo che non vivremo all'infinito. E di solito ce ne dimentichiamo!” Di fronte ad una diagnosi tutto questo crolla e ci troviamo in preda al panico, così Längerer. Occorre un sostegno psicologico al momento della diagnosi, durante la terapia e anche dopo. “La psico-oncologia aiuta i pazienti a riuscire ad accettare e a vivere con questo caos che la malattia ha comportato.” Ognuno poi reagisce in modo diverso e quindi ha bisogno di una risposta individuale personalizzata. “Il sostegno psico-oncologico aiuta le pazienti con tumore al seno a ritrovare la propria serenità, la voglia di vivere, ad accettare il fisico cambiato e a superare le insicurezze riguardo il partner e la sessualità, a ritrovarsi in sintonia con il proprio fisico.” ●

# Dolci, sicuri e competenti

Il reparto di Ginecologia e Ostetricia all'ospedale di Merano



Foto: Othmar Seehauser

Dopo Bolzano è il secondo più grande ospedale dell'Alto Adige. Il reparto di Ginecologia è certificato ISO 9001:2008 ed è qualificato come Centro senologico secondo i criteri della "Deutsche Krebsgesellschaft" con due onco-chirurghi a loro volta certificati: il primario, dott. Herbert Heidegger e il dott. Johann Hübner che si dividono tra gli interventi al seno e all'addome.



Primario Herbert Heidegger

**I**l reparto è composto da tre divisioni: ginecologia, ostetricia e sala parto con sala neonati e dispone di diversi ambulatori: visite ginecologiche e controlli in gravidanza, ecografica ginecologica e in gravidanza, densitometria, l'ambulanza del seno, controlli oncologici e l'ambulanza per la displasia e la colposcopia. Tra ginecologia e ostetricia il reparto ha 37 letti.

A Merano nascono 1.300 bambini l'anno (a Bolzano sono 1.600), vengono effettuati all'incirca 1.800 interventi chirurgici e si contano circa 3.000 pazienti ricoverate l'anno. Il reparto vuole essere un punto di riferimento per donne di tutte le età

e in tutte le diverse fasi della vita. Punti di forza sono il cosiddetto "parto dolce" e l'oncologia ginecologica, clinica e chirurgica. "Dolce, sicuro e competente" ecco il motto del reparto. La ginecologia dispone di un proprio tratto operatorio posto quasi a contatto con la sala parto, in modo da non perdere tempo prezioso nei momenti critici.

Presso il reparto di Ginecologia si trova anche la sede meranese del Centro senologico Bressanone – Merano con due ambulatori per le visite senologiche e della cervice uterina. Gli ambulatori a Merano sono dotati di macchinari di ultima ge-

nerazione per la risonanza magnetica, la mammografia, le ecografie (anche in 3D) e per tutti i tipi di biopsia.

Lo staff medico è di 14 unità, vice-primario è il dott. Giancarlo Favero. I responsabili del coordinamento infermieristico sono Klaus Wohlgemuth (Ginecologia), Waltraud Holzknacht (Ostetricia) e Sabine Anrater (Sala Parto).

## Prendersi cura

La migliore assistenza possibile sul piano medico e umano/ dimissioni protette



Foto: Ottimur Seehauer

Sono venti letti, di cui tre in camere singole. Le finestre danno verso sud e accanto alla porta d'entrata si accede al giardino attrezzato sul tetto dell'ospedale. Una volta entrati si respira un'atmosfera di serenità e calma, di efficacia senza stress e agitazione. Ecco il profilo del reparto di ginecologia dell'ospedale di Merano, da 17 anni diretto dal dott. Herbert Heidegger.

**D**olce e sicuro è il motto del reparto e dolce è anche la prima impressione che dà Klaus Wohlgemuth, coordinatore infermieristico della sezione ginecologia e del reparto di urologia dell'ospedale di Merano.

Il personale della ginecologia è spalmato su tre turni: due colleghi la mattina, due il pomeriggio e due la sera. Accanto alle nozioni strettamente infermieristiche il personale ha una formazione specifica in comunicazione e in supporto psicologico alle pazienti oncologiche. Circa un terzo

delle pazienti sono ricoverate per una malattia tumorale.

La giornata in reparto inizia con una riunione dei responsabili del coordinamento delle tre sezioni, ginecologia, ostetricia e sala parto. "La comunicazione per noi è indispensabile, non solo con le pazienti, ma anche tra di noi. Quando ci sono problemi li affrontiamo e subito!", sottolinea Wohlgemuth. "Un clima di lavoro sereno e aperto tra noi è indispensabile per garantire il massimo alle nostre pazienti." Come coordinatore è anche responsabile



Klaus Wohlgemuth

per la formazione continua del personale. "Ognuno di noi è obbligato a fare almeno 50 ore l'anno di formazione. A confronto con gli standard europei qui a Merano siamo nettamente all'avanguardia e la percentuale di soddisfazione delle pazienti lo conferma."



Fanno parte del team senologico: dott.essa. Tania Dalsass e dott.essa Alexandra Tschager

rificata a fondo la situazione della donna, i medici e il personale infermieristico tentano di capire bene il contesto familiare e domestico in cui la donna si trova. "Se necessario avvertiamo il distretto sanitario e prima delle dimissioni organizziamo tutti gli aiuti necessari, dall'accompagnamento all'assistenza in casa, al servizio di pasti a domicilio...".

Di solito le pazienti vivono questa forma di attenzione nei loro confronti, questo "prendersi cura" di loro, in modo molto positivo. La continuazione del rapporto con il reparto, ovvero con l'ospedale, viene garantita anche dalla breast-nurse, che si occupa delle donne con tumore al seno dal primo giorno della diagnosi e poi durante tutto il periodo delle cure.

Ogni donna ricoverata in ginecologia di default viene contattata durante il suo ricovero da un medico del reparto di medicine complementari, dall'onco-psicologo e dalla dietologa. Sta poi alla singola paziente se accettare e approfittare o meno questa offerta.

Il coordinatore infermieristico Klaus Wohlgemuth, oltretutto, ha una formazione biennale in aromaterapia e così il reparto di ginecologia è in grado di offrire ad ogni paziente un'aromaterapia individualizzata a secondo delle sue esigenze, stimolante o calmante, o che semplicemente favorisce il benessere psico-fisico, indipendentemente dal reparto per le cure complementari. ●

Soprattutto in campo oncologico ci sono esigenze molto diverse tra una paziente e l'altra, sostiene Wohlgemuth. "Per noi ogni paziente è un caso a sé e sicuramente non è un numero!" Ci sono infatti donne che preferiscono essere lasciate in pace, altre che invece hanno bisogno di confidarsi e di supporto o semplicemente di chiacchierare. Se necessario dei venti letti del reparto, tre possono essere utilizzati come stanza singola.

Il reparto offre alle sue pazienti il servizio delle dimissioni protette. Soprattutto quando si parla di oncologia urologica, Wohlgemuth si rende conto quanto sia importante offrire un servizio continuo alle pazienti. "Se un uomo si ammala di tumore alla prostata, di solito trova sostegno e aiuto dalla moglie. Per le donne malate purtroppo non è sempre così. Spesso si trovano da sole ad affrontare tutte le problematiche che comporta una terapia oncologica.

Il reparto invece non lascia da sole le pazienti. Prima delle dimissioni viene ve-

Il reparto e gli ambulatori sono attrezzati di apparecchiature all'avanguardia



## Decidere insieme

Colloqui preparatori prima dell'intervento per rendere partecipe la paziente

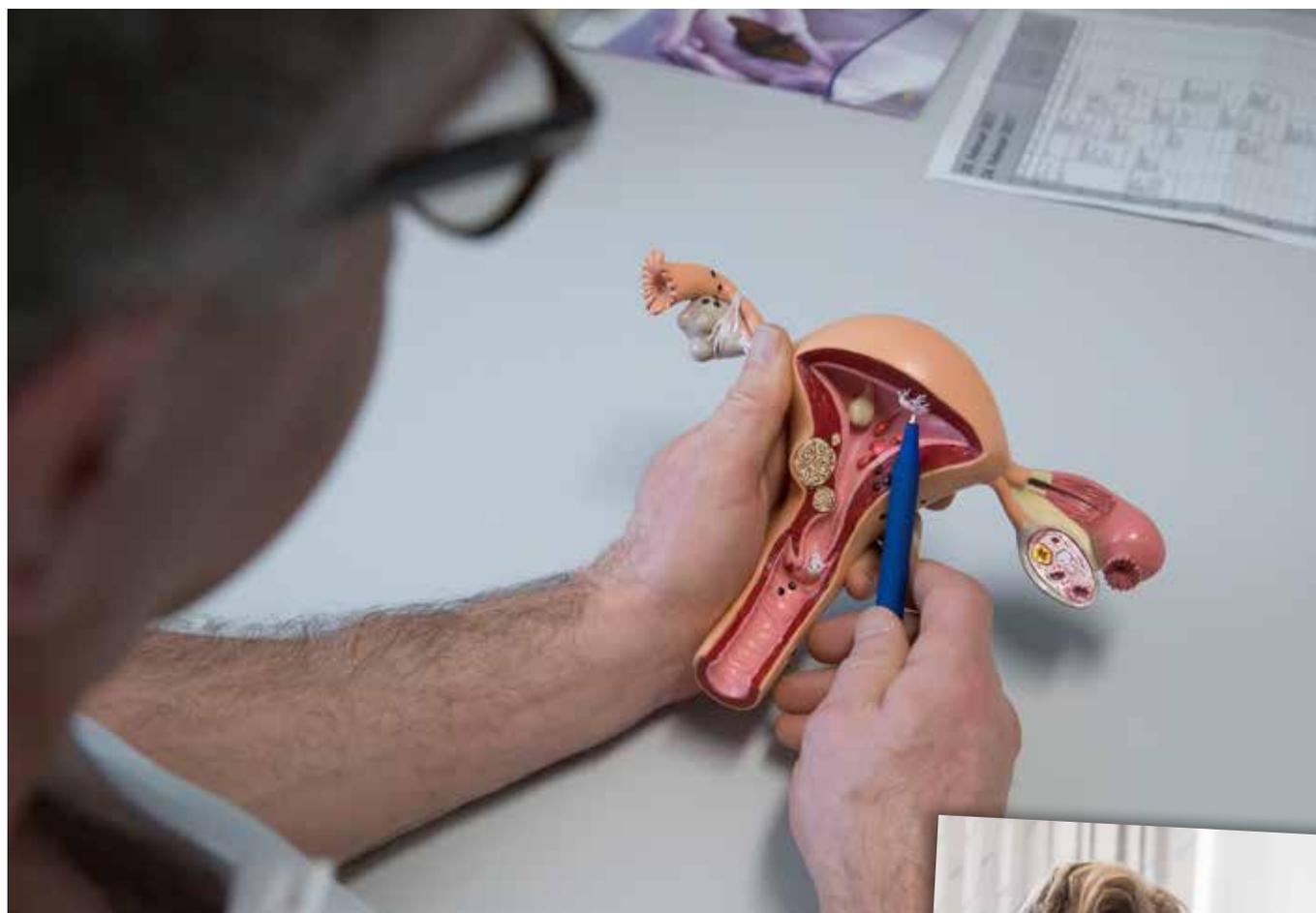


Foto: Othmar Seehauser

La porta si apre, una signora esce. Attraverso quella porta del reparto si accede allo studio dove le pazienti vengono invitate per il colloquio con il medico che spiega intervento e terapia. Il dott. Johann Hübner è onco-chirurgo certificato, specializzato in interventi all'addome.

**S**ulla scrivania il dottor Hübner tiene un modello dell'apparato genitale femminile per poter spiegare nel dettaglio l'intervento a cui la paziente dovrà sottoporsi. Utero, ovaie, tube ovariche, cervice, vagina... "È importante coinvolgere le pazienti e illustrare loro con sensibilità a cosa vanno incontro e anche quali sono i rischi dell'intervento a cui si sottopone."

Prima dell'intervento le pazienti che hanno un tumore all'apparato genitale devono prendere delle decisioni che influen-

zano la prassi operatoria. Spiega il dott. Hübner: "Grazie alle tecniche moderne oggi è possibile chiedere al medico patologo che si trova a Bolzano un esame istologico intraoperatorio tramite telepatologia."

Il tessuto viene tagliato e preparato e il patologo fa una prima valutazione a video. Una volta bisognava in ogni caso aspettare l'esame istologico (in genere sono dieci giorni) e riaprire la paziente mentre adesso si può chiedere l'eventuale consenso prima dell'operazione per togliere nello



Dott. Johann Hübner

stesso intervento non solo l'utero ma anche ovaie e/ o tube ovariche a secondo dell'esito dell'esame fatto per via telematica. "Per questo motivo", dice Hübner, "il colloquio preparatorio è fondamentale. Noi lasciamo che sia la paziente a decidere." Nella maggior parte dei casi le pazienti preferiscono comunque aspettare l'esito



Prima dell'intervento e dell'inizio cure ogni paziente è invitata ad un colloquio approfondito con il medico

della biopsia fatta in laboratorio a Bolzano anche rischiando un secondo intervento.

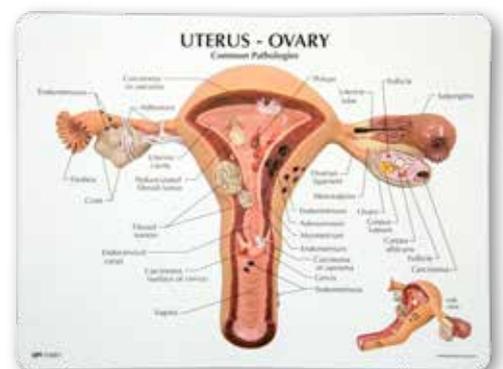
Una volta la settimana Merano partecipa al tumorboard con oncologi, chirurghi, radiologi, patologi, onco-psicologi ecc. Serve per decidere insieme i percorsi terapeutici delle pazienti. Lo stesso succede con la clinica universitaria di Innsbruck. Le linee guide sono quelle fissate dalle società oncologiche europee, italiana e tedesca. "In caso di dissenso," spiega il dottor Hübner, "l'ultima istanza per noi è Innsbruck."

Un terzo delle pazienti di ginecologia sono oncologiche: due terzi di loro hanno un tumore al seno e un terzo un tumore all'apparato genitale. Le altre pazienti presentano patologie benigne come miomi, prolapsi o cisti. "Dove possibile interveniamo in modo laparoscopico."

Il reparto di ginecologia è specializzato nella terapia dell'endometriosi. "Ci sono pazienti che soffrono da anni di fortissimi dolori senza comprenderne la causa." In Italia l'endometriosi è riconosciuta come patologia grave.

Neoplasie dell'apparato genitale femminile si formano soprattutto nell'utero, ed è tumore tipico nel periodo post-menopausa in donne con pressione alta, obese o fumatrici. Il tumore della cervice uterina colpisce invece anche donne giovani ed è di solito causato da un'infezione con un virus HPV (screening tramite pap-test).

Nel caso di un intervento all'utero, dice il dott. Hübner, bisogna sempre valutare se rimuovere assieme all'utero anche le tube, lasciando le ovaie, per prevenire un tumore.



"Anche in questo caso è la paziente a decidere!" Il tumore alle ovaie si presenta soprattutto in donne che hanno superato i cinquant'anni. È un tumore molto aggressivo, spesso causato da una determinata predisposizione genetica.

## L'esperienza aumenta la scrupolosità

Una chiacchierata con il primario Heidegger - Il 90% dei tumori al seno sono guaribili



Foto: Ottmar Seebauer

Sta seduto davanti al suo computer, rilassato e in vena di chiacchiere. È ancora vestito di verde, lo sta aspettando un nuovo intervento. Il dottor Herbert Heidegger è ginecologo e da 17 anni primario del reparto di Ginecologia a Merano. Parti non ne fa ormai più, con l'eccezione di qualche cesareo.

**I**l dottor Heidegger è infatti certificato come chirurgo mammario e si spartisce gli interventi oncologici con il collega altrettanto certificato per interventi oncologici, dottor Johann Hübner. Un intervento oncologico è – come dev'essere – un intervento di routine. “Diciamo che lo è all'ottanta per cento”, ribadisce Heidegger. “Il miglior chirurgo mammario che ho conosciuto in vita mia, mi ha detto, 'lo opero ogni donna due volte, la prima volta di notte e poi di giorno in sala!'” Oggi, da chirurgo esperto, Heidegger capisce cosa intendeva dire il suo collega. “Anch'io in fondo faccio la stessa cosa”. Il giorno prima controlla ancora tutta la

cartella, la sera ripercorre tutto l'intervento mentalmente per decidere il metodo migliore... “Più vecchio divento e più esperienza ho, più divento scrupoloso!”

Un terzo circa delle sue pazienti hanno una neoplasia. Numeri che sono aumentati da quando è tornato in Alto Adige per prendere in mano il reparto di ginecologia dell'allora nuovo ospedale di Merano, dopo che era già stato primario per quattro anni a Regensburg. E casi che aumenteranno ancora, anche grazie agli esami di prevenzione che portano alla diagnosi precoce dei tumori. “Dico caso, ma da noi nessuna paziente

è un caso”, sottolinea il primario. “Ognuna è una storia a sé!”

Grazie alla prevenzione si trovano più tumori, questo è vero, ma sono più piccoli e con ciò aumenta di molto la percentuale di guarigione. “Nel mio reparto, il 90% delle pazienti con tumore alla mammella dopo 5 anni non ha una recidiva!” In più del 70% degli interventi il seno può essere salvato, almeno parzialmente. E – altra cifra positiva – i tumori grandi sono scesi dal 17 a 12%. Ciononostante sono ancora troppe le donne che non partecipano ai programmi di prevenzione!

[Segue >](#)

## “Sono l’ombra della paziente!”

Sonja Thuille è la breast-nurse del Centro senologico di Merano

Dall’inizio alla fine, dall’A alla Z c’è lei, sempre accanto alla paziente, trait d’union tra medico e malata. È consulente, spalla e punto di riferimento. Gira in continuazione tra l’ambulatorio, il centro senologico e il reparto. Sonja Thuille, breast-nurse dal 2011.



Foto: Othmar Seebauer

**P**assano solo pochi minuti che qualcuno bussa già alla porta. Non ci sono tempi morti durante l’orario di lavoro di Sonja Thuille. Quando non riceve pazienti nel suo ufficio, accanto al centro senologico e agli ambulatori di ginecologia, gira per il reparto. Il suo è un incarico non facile da gestire da sola come sta facendo da sei anni. Una seconda breast-nurse infatti sta per arrivare, dovrebbe terminare la sua formazione entro l’estate. Per diventare breast-nurse bisogna aver lavorato come infermiera per almeno due anni in un reparto di ginecologia. A questo segue una specifica formazione biennale. Accanto alle nozioni medicoscientifiche una breast-nurse deve essere formata infatti anche sul piano psicologico. “Occorrono capacità empatiche e tecniche di comunicazione psicologica”, sottolinea Sonja Thuille. “Il seno non è semplicemente un tessuto ghiandolare, è sede dell’anima di una donna, è legato strettamente all’immagine che una donna ha di sé.”

“Quando la mammografia o l’ecografia sono sospette, io come breast-nurse sono già accanto alla donna al momento della biopsia.” Se l’esito è positivo, cioè se viene

evidenziata una neoplasia, la breast-nurse accompagna la paziente dal primario per la diagnosi.

“È molto importante esserci già in questo momento”, dice Sonja. “La paziente che ha appena ricevuto una diagnosi di tumore è molto agitata e sotto shock, di solito non è in grado di recepire tutte le informazioni sul tipo di tumore e sulla terapia che il medico le sta comunicando. “Se io ho assistito al colloquio posso spiegarle tutto ancora una volta e per bene il giorno dopo, quando si è un po’ calmata. E darle tutte le informazioni sul tipo di terapia individuata per lei e aiutarla nelle decisioni che dovrà prendere.”

Il tempo, cioè il troppo poco tempo è il problema più grande della breast-nurse. Sonja dice di sé stessa di essere l’ombra della paziente. Questo significa accompagnarla ovunque debba recarsi nell’ospedale. In ambulatorio per il cambio della medicazione una volta dimessa o per la sistemazione dell’espansore. Già il giorno dopo l’intervento le porta il cuscino cuore e il reggiseno tecnico. E deve trovare il tempo per parlare con le donne, lasciarle piangere, calmarle,

consolarle, aiutarle nelle questioni tecniche legate ad un intervento del genere, saper affrontare con loro anche temi difficili: il rapporto di coppia, la sessualità, il comportarsi con i figli ecc....Non è facile dedicare a ciascuna il tempo che servirebbe e nel frattempo riuscire anche ad occuparsi delle donne che stanno facendo la chemioterapia. Per questo Sonja conta i giorni e non vede l’ora che la sua collega finisca la formazione!

“Ci vogliono esperienza, intuizione, fiuto e saper osservare anche i minimi segni per capire quello che le donne dicono e soprattutto quello che magari non dicono.” Specialmente i colloqui con donne giovani che si trovano ad affrontare il cancro, hanno figli piccoli e temono per il loro lavoro, per il rapporto di coppia, sono molto delicati. “Ma anche se le mie pazienti stanno male e si sentono senza forza”, ribadisce Sonja, “questi incontri mi danno la forza e la carica per affrontare il mio lavoro con gioia e passione.”

> Il primario è fiero del suo reparto, e si vede. Da dieci anni ne fa parte anche il Centro senologico, gemello della stessa struttura che si trova a Bressanone. La prevenzione infatti per Heidegger è un punto chiave. Un tema per il quale è anche disposto a investire del tempo, partecipando a conferenze e tenendo relazioni (anche per l’Assistenza Tumori). L’attività ambulatoriale è molto aumentata negli ultimi anni. Il reparto di ginecologia infatti non s’intende solo come struttura per la fase acuta, ma si propone anche come partner per la prevenzione e per la fase postacuta. Dopo la dimissione il reparto rimane punto di riferimento per

la paziente. “Sono più di 1.500 all’anno le donne che vengono a fare i controlli da noi una volta terminate le terapie.” Ogni mercoledì pomeriggio una quarantina di pazienti si presentano all’ambulatorio mammario. “Chi è stata nostra paziente ci resta strettamente legata.”

Il reparto è certificato, la percentuale della partecipazione a studi clinici è del 16% e può vantare una stretta collaborazione sia con l’oncologia di Bolzano, sia con la clinica universitaria di Innsbruck. Heidegger è un primario aperto alle novità. Valentina Vercellio per esempio ha subito trovato porte

aperte per la realizzazione del progetto “terapia del movimento” che è partito con successo già sei anni fa.

La “Chance” è focalizzata sulle questioni oncologiche, ma ovviamente non si può parlare di un reparto di ginecologia senza neppure citare l’ostetricia. Infatti anche in questo campo il reparto è diventato un punto di riferimento in Alto Adige. Basti dire che quando Heidegger ha iniziato, 17 anni fa, a Merano si contavano 700 parti all’anno mentre oggi sono 1.350, e questo in un momento di calo delle nascite.

## Una sinergia perfetta

Un intervento chirurgico è routine combinata alla scrupolosità di una "prima".



Foto: Othmar Seehauser

Ne ho scritto tante volte. I metodi, le tecniche, quadrantectomia o mastectomia. I diversi modi di ricostruzione plastica. In teoria sono ferrata sull'argomento, ma ora so cosa avviene esattamente in sala operatoria. Durante le ricerche per il reportage sul reparto di Ginecologia di Merano ho assistito a un intervento di mastectomia.

**U**no sguardo allo specchio, la cuffia è a posto, mi metto la mascherina sulla bocca. Gli orecchini? Posso tenerli oppure no? Nel dubbio li tolgo. Giacca verde, pantaloni verdi, scarpe di plastica verdi. Sono pronta. In effetti mi sento un po' strana. Non ho mai assistito prima ad un intervento chirurgico. Decido di stare il più vicino possibile alla porta in modo da poter uscire subito nel caso mi sentissi male. Non voglio assolutamente disturbare il decoro operatorio. Speriamo di non svenire!

Mentre in sala operatoria si procede a preparare la paziente e l'anestesista si accinge a somministrare il sedativo, fuori il primario dott. Herbert Heidegger mi

spiega l'intervento. Disegna su un foglio lo schizzo del seno in cui si trova un tumore di dimensioni già piuttosto grandi e spiega come intende procedere.

Nel caso di un intervento a un tumore al seno, al contrario di quanto avviene per un intervento estetico, è difficile che si possa fare l'incisione nella piega della pelle sotto al seno. "Devo incidere il più vicino possibile al tumore, per essere sicuro di asportare tutto il tessuto tumorale." Per ogni intervento il dott. Heidegger studia già il giorno prima e con la massima attenzione i minimi dettagli, tutte le radiografie e ecografie. "Dopo tutto", puntualizza il primario del reparto di ginecologia e direttore del



Pronta per entrare nella sala operatoria

centro senologico, "non si tratta di un intervento alla bile o all'appendicite. Ci sono ben altre cose in gioco!"

Durante i suoi tanti anni di attività il primario ha imparato ad immedesimarsi nella psicologia delle donne. "Il seno non è semplicemente del tessuto ghiandolare. Vi è associata l'autostima della donna e quindi bisogna procedere con la massima cautela." La cosa a cui per esempio presta particolare attenzione è l'incisione. Vicino



Prima di essere inserita la protesi viene immersa in un liquido sterilizzante

al tumore, certo, ma possibilmente fatta in modo tale che il decolté della paziente resti privo di cicatrici. “È ancora più importante del mantenimento del capezzolo”, spiega. Heidegger disegna con attenzione dove intende incidere. Un cuneo laterale, che va dall’altezza dell’ascella fino al capezzolo. In questo modo riesce anche a togliere i linfonodi sospetti dall’ascella.

Quando entro in sala operatoria la paziente dorme. Lo staff operatorio ha già predisposto tutto. L’aiuto chirurgo dott.ssa Judith Holzner, l’anestesista dott. Matthias Bock, le infermiere Anna Rosa e Vicky. A parte la zona che dovrà essere operata, tutto il resto è ricoperto da teli sterili. Bisturi, pinzette, elettrobisturi, compresse ecc. Tutto è pronto. Un’infermiera aiuta i due chirurghi ad infilarsi i camici sterili e porge loro i guanti da infilare. Dietro di me la porta si chiude. Pensavo che la sala operatoria fosse più grande. Dal mio posto vicino alla porta vedo bene tutto. Cerco di respirare profondamente nonostante la maschera a

cui non sono abituata. L’intervento inizia. Controllano ancora una volta che i dati della paziente siano corretti e quale seno deve essere operato. E poi Heidegger prende in mano il bisturi.

L’atmosfera è calma e concentrata. Tutti i passaggi sono stati studiati e ripetuti migliaia di volte, ogni gesto è preciso, ognuno è al proprio posto e sa quello che deve fare. L’anestesista che sta seduto dietro alla paziente con le sue apparecchiature. Le infermiere della sala operatoria. La dottoressa che assiste il dott. Heidegger. Lui incide. Il mio respiro è tranquillo. Sposto lo sguardo dal campo operatorio e passo in rassegna la sala operatoria.

Heidegger lavora in modo sicuro e concentrato, a volte, senza alzare lo sguardo, spiega cosa sta facendo. Con cautela e mano ferma separa la ghiandola mammaria dalla pelle. La dott.ssa Judith Holzner tiene il divaricatore per fargli spazio. A voce bassa il chirurgo chiede di passargli corrente,

compresa, pinzetta, bisturi. Un intervento di routine sì, ma eseguito con la stessa scrupolosità di una “prima”, come fosse la prima volta. Ogni paziente è un caso a sé. Ogni volta si sceglie la modalità di intervento più idonea.

Come va signora Steiner? Mi chiede il dott. Heidegger. Bene. Sono assolutamente tranquilla, seguo con attenzione tutte le sue spiegazioni. Osservo le varie fasi dell’intervento. Il perfetto interagire dello staff operatorio. Come una studentessa di medicina, mi dico.

Ci vuole del tempo e molta cura per separare i tessuti dove si nasconde il tumore dalla pelle e dai muscoli sottostanti. Una volta che il dott. Heidegger ha estratto tutto, viene pesato il materiale ghiandola. Il peso è determinante per decidere la misura della protesi. Ma prima bisogna controllare i linfonodi della cavità ascellare ed eventualmente toglierli. Anche in questo caso bisogna procedere con [Segue >](#)



Ognuno è al proprio posto e ognuno sa quello che deve fare

> estrema attenzione per non tralasciare nulla. Infine sia il tessuto ghiandolare che i linfonodi tolti vengono preparati per essere spediti al reparto di patologia di Bolzano.

Adesso bisogna scegliere la protesi. Il primario dott. Heidegger è indeciso tra due misure. Inserisce una protesi di prova

Bisturi, pinze, elettrobisturi...



per vedere come va. Chiude il taglio con le dita. Sembra perfetta. Ma poi vuole verificare ancora e si fa ridare ancora una volta la protesi di prova. Che sia troppo piccola? Le diverse misure sono calcolate su una scala di 25 grammi. No, va bene.

I due chirurghi cambiano i guanti. L'infermiera toglie la protesi sterile dalla confezione, la immerge in una soluzione disinfettante e il dott. Heidegger la inserisce attentamente. Viene applicato un tape, il cosiddetto cerotto di Tubinga, per impedire che nelle prime settimane la protesi si sposti verso l'alto. Il silicone è avvolto da una membrana porosa che previene l'incapsulamento e che permette alla protesi di silicone di assestarsi al meglio.

Il tumore è stato asportato, la paziente si risveglierà con una fasciatura sotto la quale potrà sentire un seno. Per un mese dovrà portare un reggiseno particolare che impedisce alla protesi di spostarsi. Vent'anni fa le donne si risvegliavano e lì dove c'era il

loro seno, trovavano un vuoto e una cicatrice su metà del torace. Oltre all'operazione e alle terapie, dovevano affrontare anche questo trauma.

L'intervento è solo l'inizio per questa paziente per me completamente sconosciuta. Seguirà la chemio e in cuor mio le auguro tanta forza per superare al meglio le terapie, e che le terapie funzionino.

L'operazione è quasi terminata. La sutura viene eseguita con un filo particolarmente sottile. Il dott. Heidegger mi fa segno di abbandonare la sala operatoria. Complimenti signora Steiner, dice, e devo ammettere che sono un po' orgogliosa di me stessa. E in futuro capirò ancora meglio di cosa sto scrivendo.

## Care lettrici, cari lettori,



Dott. Nicole Dominique Steiner  
Direttrice

Cosa hanno in comune il patronato INCA dell'AGB/ CGIL, il gruppo musicale "TirolerEcho" e l'asta dei buoi della Val Casies? La risposta è semplice: L'Assistenza Tumori. Come mai, vi chiederete? Perché tutti e tre hanno dato un forte sostegno alla nostra associazione che sta svolgendo una funzione importantissima in Alto Adige. Il patronato INCA informa e assiste i soci nelle domande di pensione di invalidità o di inabilità, per gli assegni di cura e in tutte le altre questioni che riguardano lavoro o pensione. Il gruppo "TirolerEcho", molto conosciuto nel mondo del folclore dell'area tedesca, ha accettato l'invito a partecipare ad una serata di beneficenza a San Genesio assieme ad altri gruppi musicali, dove l'ingaggio erano l'applauso entusiasta del pubblico e un caloroso ringraziamento da parte dell'Assistenza Tumori. Nell'ambito della tradizionale asta dei buoi della Val Casies a San Lorenzo invece un buo è stato donato all'ATAA ed è stato venduto per il prezzo più alto mai battuto: 10.396 euro! L'Assistenza Tumori è un'organizzazione di beneficenza che vive al 45% di finanziamenti pubblici, ma che per il restante 55% si autofinanzia con quote d'iscrizione,

donazioni e un gran numero di iniziative di beneficenza. Queste ultime hanno un doppio obiettivo: da una parte raccolgono i fondi per realizzare i molti progetti dell'associazione, dall'altra permettono anche di fare informazione sulla malattia cancro e sui programmi di prevenzione diffondendo anche il messaggio che l'ATAA non lascia soli i malati.

Nella terza edizione del 2016 la Chance si è occupata di uomini, focus di questa Chance sono invece le donne. Secondo le statistiche una su otto si ammala di tumore al seno. Mi direte, non è una novità! Lo sappiamo. Giusto. E la Chance si è occupata spesso di questa tematica. Giusto anche questo. Ma ci sembra di non aver scritto ancora abbastanza! Ci sono sempre delle donne che non partecipano ai programmi di prevenzione, che non fanno la mammografia. E questo anche sapendo che un tumore al seno diagnosticato precocemente ha delle ottime possibilità di guarigione. Ma non è questo l'unico motivo per decidere di tornare su questo tema. Lo screening non è previsto infatti per le donne al di sotto dei cinquant'anni, mentre aumentano i

casi di donne giovani malate di tumore al seno, donne che hanno meno di quaranta o addirittura meno di trent'anni. Significa che bisogna ripensare e cambiare la politica di prevenzione. La tradizionale conferenza stampa in occasione della giornata internazionale del cancro si è occupato del tumore al seno, "Noi possiamo. Io posso." Il titolo.

Chi legge regolarmente la Chance sarà sorpreso: riportiamo già in questa prima edizione dell'anno l'assemblea generale dei soci. È stato possibile perché l'assemblea è stata anticipata di tre settimane rispetto agli anni scorsi, si è tenuta infatti il 25 marzo. Giusto in tempo per raccontarla prima di andare in stampa. Molto meglio che dover aspettare l'edizione estiva quando è tutt'altro che una notizia fresca!

*Vi auguro buona lettura!*  
Nicole Dominique Steiner

## Nessuna telefonata per richiedere offerte!



Frequentemente ci viene comunicato che persone vengono contattate telefonicamente

con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Facciamo notare che queste richieste non provengono dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

**L'Assistenza Tumori Alto Adige accetta unicamente offerte attraverso bonifici bancari, non effettua promozioni telefoniche, né richieste di offerte porta a porta.**

I nostri donatori non ci regalano solamente il loro denaro, bensì anche la loro fiducia. Vogliamo essere all'altezza delle loro aspettative e, pertanto, manteniamo dei rigidi principi etici per l'utilizzo delle offerte.

L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone del sigillo "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arriveranno là dove veramente servono e non in dispendio amministrativo incontrollato.



## Vivere con la vecchia dama nera

Claudia Rizzieri si è ammalata due volte di cancro al seno, a 27 e a 48 anni

Aveva 27 anni ed era sposata da due anni. Un mattino una cosa strana al seno sinistro. Un nodulo. Un'ecografia all'ospedale di Merano. Il risultato è negativo. Ma la preoccupazione resta. Una stanchezza insolita. Un mese dopo una mammografia a Bolzano, negativa anche questa, ma l'ecografia desta sospetti. La radiologa decide di effettuare subito una biopsia. Diagnosi: cancro al seno. Era il 1994. A maggio 2015 un altro nodulo. A destra.

**È** piccola e minuta, con la voce forte di un gigante. Un corpo tonico, un taglio corto e sbarazzino, due luminosi occhi azzurri. Ride spesso e volentieri. Claudia Rizzieri ha dovuto affrontare due volte il cancro nella sua vita. Al momento della prima diagnosi, ricorda, non sapeva nulla di questa malattia. Un problema che colpisce le persone anziane, pensava, me non di certo! E poi lo shock della diagnosi. "Ero come paralizzata," ricorda. "Ma non riuscivo a pensare alla portata di una diagnosi del genere. Non sapevo quanto fosse grave, soprattutto quando si è così giovani." Il marito di allora invece lo sapeva. Un tumore di 1 cm, tre linfonodi intaccati nell'ascella... Sapeva cosa poteva significare. Per Claudia la paura arrivò più tardi. Alla seconda volta.

Claudia ha trovato un nome e un'immagine per la paura. La vecchia dama nera. Questo l'aiuta a porsi dei limiti. Dopo una lunga battaglia ha imparato a convivere.

Claudia, che già ai tempi insegnava tedesco in un liceo di lingua italiana di Bolzano, ha sopportato bene la prima terapia e ha

risposto subito in modo positivo. Il suo corpo era giovane e anni di agonismo in atletica leggera lo avevano reso forte. Una prova affrontata con un piglio combattivo, senza smettere di andare a lavorare anche durante la chemioterapia. All'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano fu stilato per lei un nuovo protocollo. "Una bomba ad alto dosaggio che a Bolzano non si conosceva ancora e che poi è stata adottata dal reparto di Oncologia."

Uno shock è stata invece l'operazione. Per quanto Umberto Veronesi avesse adottato già negli anni Settanta la quadrantectomia all'Istituto Europeo dei Tumori, questo tipo di intervento - meno invasivo - veniva effettuato in pochissimi ospedali. Il seno sinistro le venne amputato completamente. Invece di effettuare una ricostruzione immediata come si usa fare oggi, le venne applicato un espansore. "Era terribile, un pallone, molto più grande del mio seno." Fu in quel momento che si chiese per la prima volta, "Perché è successo proprio a me?"

Per la ricostruzione vera e propria in quegli anni le pazienti altoatesine dovevano andare a Verona. Il risultato finale era meglio dell'espansore ma dal punto estetico lasciava molto a desiderare. Il medico di Verona le disse che in quel periodo avevano in trattamento molte giovani donne di Bolzano. Che fosse legato a Cernobyl? Ai tempi le sembrò una spiegazione plausibile ma una volta terminati i cicli di terapie, non si pose più domande sul perché. Oggi invece sa di avere una predisposizione genetica. Allora invece voleva solo dimenticare, o meglio, rimuovere! Onco-psicologia? No, dice Claudia, "ai tempi non faceva per me. Non volevo avere niente a che fare con l'argomento, ho alzato una barriera. Oggi so che è stato un errore non rielaborare il rapporto disturbato con il mio corpo."



Nell'estate 2016 era nuovamente felice e serena!

Per non pensare al suo seno, si concentrò sul resto del suo corpo, iniziò a praticare di nuovo lo sport agonistico, mezza maratona e sci di fondo e, dopo alcuni anni, anche lo yoga, per dimostrare a sé stessa di essere sana, che il suo corpo funzionava alla perfezione. Lo sport come antidoto alla paura, dimenticando la femminilità. Questa ricetta ha funzionato per vent'anni. Tutti gli anni regolarmente la mammografia e l'ecografia e poi si passava ad altro. "Pensavo che non mi sarei ammalata mai più!"

Ma poi nel maggio 2015 tutto riinizia da capo. "Mi sembrava di vivere un incubo. Conoscevo già la scena: stesso posto, stesso medico, le stesse parole. "Per precauzione dobbiamo farle una biopsia..." E lo stesso risultato: positivo. Questa volta le fanno anche un test genetico. Positivo anche questo. I medici le consigliano di sottoporsi in via precauzionale anche a una dissezione delle ovaie.

Claudia Rizzieri fa una pausa. "Magari adesso chi legge prende paura... La seconda volta è stato tutto molto peggio. La chemioterapia, l'intervento. È vero che ho sofferto meno la nausea rispetto alla prima

Trikonasana - La posizione preferita di yoga





Sorridente malgrado tutto. Un'immagine di Claudia scattata da amici durante il ciclo di chemioterapia nell'estate 2016

volta, perché oggi esistono dei farmaci efficaci, ma mi sentivo molto più debole. Percepivo il veleno nel mio corpo, in ogni mio muscolo. Anche il mio atteggiamento era differente. Panico totale!" Il filo conduttore era la paura. La paura l'ha accompagnata per molti mesi. E a differenza della prima questa volta era single al momento della diagnosi. Sola!

Claudia con il suo nuovo compagno Axel



Questa volta però ha accettato di farsi aiutare. Ha seguito una terapia psico-oncologica e ha assunto degli antidepressivi contro la paura. "Mi sentivo così debole, ero completamente a terra, pensavo che non mi sarei più ripresa. Inoltre ero da sola. Pensavo: e chi mi vuole dopo una seconda mastectomia?"

Dopo anni di pratica, dal 2011 è anche insegnante di yoga, Claudia Rizzieri ha sviluppato una sensibilità particolare per il suo corpo. "In relazione alla malattia non è necessariamente un vantaggio", dice. Il contrario. "Percepivo cose di cui altre persone magari neanche si accorgono."

Claudia ride. "Il mio corpo è l'immagine dei progressi fatti dalla terapia del cancro nel ultimi 21 anni. Nel 1994 non si badava ancora all'estetica o non si pensava a preservare il décolleté." Via tutto, nessuno si chiedeva come una donna possa sopportare psicologicamente una tale menomazione. In occasione del secondo intervento, nonostante le piccole dimensioni del tumore, vista la predisposizione genetica, venne sottoposta ad un'altra mastectomia e in concomitanza all'asportazione delle ghiandole mammarie venne effettuata subito la ricostruzione plastica.

Da quel giorno è passato un anno e mezzo. Nel frattempo Claudia ha terminato le terapie. Ha riacquisito le forze, la fiducia nel suo corpo sta a poco a poco tornando. Ha ricominciato a fare sport e a fare delle camminate. Ma questa volta senza stress.

L'ultima maratona prima della seconda diagnosi



Marzo 2016: Rinata! Il primo piccolo giro con le ciaspole dopo aver terminato la chemioterapia a novembre 2015

Il suo corpo non deve più fungere da surrogato per un rapporto disturbato con sé stessa e con la propria femminilità. Claudia oggi riesce ad ascoltare il suo corpo senza pretendere più di quello che può dare. E si sente bene così. Ha imparato ad aprirsi. Ha imparato anche a parlare delle sue paure. E delle sue speranze. È fiduciosa. È felice. Ha di nuovo un partner al suo fianco. "Un uomo intelligente e sensibile, che ama me e non il mio seno, un uomo che mi dice che non mi devo nascondere, che non devo avere paura del contatto fisico e che mi trova bella così come sono."

Claudia mi guarda negli occhi. "Ho avuto sfortuna, il cancro mi ha segnata, ma forse in questo modo sono diventata una persona più sensibile ed empatica." Oggi affronta la vita in modo consapevole. Al momento la vecchia dama nera è ancora là, al suo fianco. "Ma sempre un po' meno e ho imparato ad apprezzare la sua presenza. Mi spaventa ancora, ma mi fa anche capire che la vita è bella e che devo vivere senza sprecarla. E la mattina la guardo negli occhi e le dico "buon giorno".

## Una per tutte, tutte per una

Le "Scapigliate": dalla sala d'aspetto di Oncologia ad amiche per la pelle



La mini pink parade a Bolzano è stata organizzata da Roberta, figlia della scapigliata Helga. Un'iniziativa che l'aveva colpita durante un viaggio a New York.

Si scrivono giornalmente su whatsapp. Per mettersi d'accordo su un appuntamento, ci mettono quasi un mese. Sono infatti molto occupate, giovani e meno giovani, anarchiche, intraprendenti o riservate. Ridono, piangono e scherzano assieme. Una per tutte e tutte per una, questo è il loro motto e, nonostante tutte le differenze, hanno una cosa in comune: l'esperienza del cancro.

**S**i sono conosciute nella sala d'aspetto di Oncologia a Bolzano. Aspettando la chemioterapia. Ci si vede, ci si vede di nuovo, si inizia a salutarsi e a chiacchierare in modo da far passare più in fretta la lunga attesa. E a fare gruppo. Non potrebbero essere più diverse. Un'insegnante di danza, una casalinga, una dietologa, due impiegate di banca, un'insegnante, un'avvocata... Marica, Antonella, Helga, Ivana, Ida, Silvia, Francesca, Lorena, Aurelia, Mariella, Laura, Anna e Loredana. E si sono date anche un nome, "Le scapigliate". Un modo scherzoso per affrontare la perdita dei capelli durante la chemioterapia. Ma non solo. Una testa scapigliata ha caratterizzato da sempre le donne che escono dagli schemi. Il greco Euclide ha creato intorno al 400 una moneta con la testa della dea siracusana Arethusa, detta anch'essa "scapigliata", come pure il ritratto incompiuto di una bella sconosciuta fatto da Leonardo da Vinci nel 1508.

Acquisiscono forza dalla solidarietà e dalla consapevolezza di non essere sole. Fanno parte di un gruppo, ma al tempo stesso sono completamente libere. Ognuna può andare e venire come vuole, partecipare attivamente a whatsapp o partecipare solamente in modo passivo. Alcune si ritirano per un certo tempo per poi ricomparire, altre se ne sono andate del tutto. Alcune non ci sono più. Purtroppo anche questo.

Tutto iniziò nel 2014, l'anno in cui tutte hanno dovuto affrontare una chemioterapia. Dalla propria esperienza del cancro e delle terapie, dal convivere con le diverse esperienze delle altre, le "scapigliate" hanno ricevuto soprattutto una cosa: la grinta. Considerano il cancro come un problema che va superato. Una malattia che è forse più tosta di altre, ma nulla di più. Non permettono alla malattia di dominare la loro vita, di prendere il controllo del proprio destino.

Marica Carriere, la più anziana e, anche se non nominata ufficialmente, ma senza dubbio la portavoce del gruppo, afferma che "il cancro bisogna superarlo e col nostro esempio vogliamo fare coraggio alle altre. Per tutte noi il cancro non ha rappresentato una fine ma, al contrario, l'inizio di qualcosa!" E proprio per questo "Le scapigliate" sono uscite allo scoperto.

Hanno presentato già due volte le proprie storie a un vasto pubblico, senza dimenticare di sottolineare l'importanza della prevenzione. La prima volta al Circolo Cittadino di Bolzano, di cui Marica Carriere è presidente, e la seconda volta a Salerno, accompagnate dal coro di Pochi di Salerno, di cui fa parte una di loro. Il 2 ottobre dell'anno scorso le "scapigliate" hanno partecipato alla mini-pink-parade a Bolzano, organizzata dalla figlia di una di loro in collaborazione con la Fondazione Veronesi e



Finalmente sono riuscite ad organizzare un incontro in pizzeria. Da sx.: Ida, Mariella, Laura, Aurelia, Marica, Silvia, Francesca e Ivana.

a data ancora da destinare sono invitate a un congresso oncologico per raccontare le loro esperienze a un pubblico di medici.

Ma quello che conta di più è che sono presenti l'una per l'altra. Lo stesso se si tratti di un consiglio per risolvere piccoli o grandi problemi, o farsi coraggio nei momenti difficili, condividere con qualcuno i

problemi di lavoro o in famiglia o semplicemente per augurarsi buon giorno o organizzare una passeggiata assieme. "Nessuno meglio di noi sa comprendere perché improvvisamente ci venga da piangere o quando abbiamo bisogno di una parola incoraggiante o invece di una tirata d'orecchi." Anche questa, infatti, è una tacita regola del gruppo: non ci sono tabù. Sono

"Le scapigliate" e sono Marica, Antonella, Helga, Ivana, Ida, Silvia, Francesca, Lorena, Aurelia, Mariella, Laura, Anna e Loredana. Ognuna è speciale a modo suo. Ormai non condividono più solamente l'esperienza del cancro, ma bensì la vita. Amiche per sempre!

Sono venuti in tanti nella sala comunale di Salorno per conoscere i destini e la storia di ciascuna delle scapigliate.



## Aprire la strada

9.560 soci - Aiuti finanziari a più di mille persone o famiglie



Un dovere annuale o un incontro piacevole con persone affini? 335 soci hanno partecipato all'assemblea generale del 25 marzo a Bolzano per informarsi sulle attività dell'Assistenza Tumori Alto Adige nel 2016 e per approvare il bilancio.

**U**n bellissimo sabato primaverile e ciononostante tanti soci nella sala dell'APA a Bolzano per partecipare ad un'assemblea generale che entrerà negli annali come una delle più brevi. Un'ora e mezza in tutto, una scarica di informazioni, saluti, numeri e fatti concreti. Poi tutti sulla terrazza dell'APA a godersi il sole e l'ottimo buffet preparato dall'albergo Kirchsteiger di Foiana.

La cornice musicale era di sole voci maschili, il coro Monte Pallidi di Laives che ha intrattenuto i soci con canzoni della tradizione trentina e veneta. La presidente Ida Schacher ha salutato tutti i soci e gli ospiti d'onore. Andreas Schatzer, presidente del consorzio dei comuni, ha presieduto l'assemblea. L'onorevole Renate Gebhard si è scusata per un impegno inderogabile,

mentre l'assessore comunale Sandro Repetto, che doveva sostituire il sindaco Renzo Caramaschi, sembra si sia dimenticato dell'appuntamento. Ma lei, lei dalla prima fila ha seguito tutta l'assemblea dall'inizio alla fine: l'assessora per salute, sport, politiche sociali e lavoro Martha Stocker.

“La nostra vita non percorre mai una strada tutta dritta. Passa per scorciatoie o per deviazioni, per strade senza uscita, sopra gli ostacoli. L'Assistenza Tumori apre la strada, la prepara e la rende percorribile, funge da guardrail lungo il burrone.” Con queste eloquenti immagini la presidente provinciale dell'ATAA Ida Schacher ha presentato il motto scelto per l'assemblea, “Aprire la strada” per poi ringraziare tutti coloro che aiutano a percorrere e a preparare questa strada: i collaboratori dipendenti e quelli



Contenta a fine assemblea

volontari, i politici, le associazioni sociali, i media.

Andreas Schatzer ha richiamato l'attenzione su tutte le persone che fanno da supporto ai malati, magari invisibili ma sempre presenti. „Indispensabili per chi si ammala, e in Alto Adige contiamo tremila casi nuovi all'anno.”

L'assessora Martha Stocker ha sottolineato invece l'impegno dei soci. “Mi stupisco ogni anno quando vedo quante cose riuscite ad organizzare e con quale passione.”



Il coro "Monti Pallidi" di Laives



Approvato unanimemente



Due fedeli partecipanti dell'assemblea generale



Il presidente dell'assemblea, Andreas Schatzer

Ma la cosa più importante, così Stocker: „Vi sostenete reciprocamente, ognuno diventa l'angelo custode dell'altro.”

Le varie attività e i numeri dell'Assistenza Tumori riguardo al 2016 sono stati presen-

tati dalla moderatrice radiofonica Claudia Bachmann. Le tante foto inviate dai circondari e messe insieme da Doris Brunner e dal coordinatore dell'Assistenza Tumori Marcus Unterkircher, hanno accompagnato la presentazione.

Un anno intenso nel quale l'ATAA ha organizzato tante manifestazioni per raccogliere donazioni. Tante gite per i soci, corsi per la crescita personale o per il benessere psico-fisico. Il 31 dicembre 2016 l'ATAA contava 9.560 soci, 3.330 ordinari e [Segue >](#)

La "regia" dell'assemblea: Marcus Unterkircher e Doris Brunner



Tanti soci hanno usufruito della traduzione simultanea di David Casagrande





Sorridenti: Martha Stocker e Ida Schacher



Il pubblico ha seguito con interesse l'assemblea



Il revisore dei conti Giuseppe Paulato



Che bello incontrarsi!

> 6.230 sostenitori. Sono 162 in più dell'anno scorso; 62 ordinari e 102 sostenitori; 2.592 soci hanno usufruito di uno o più servizi erogati dall'Assistenza Tumori Alto Adige; 495 pazienti hanno ricevuto 7541 ore di

linfodrenaggio negli ambulatori dei circondari; 1.848 soci hanno partecipato alle gite organizzate e 714 soci hanno approfittato di 1.296 ore di corso: ginnastica in acqua, pittura, ballo in gruppo ecc.

Alcuni highlight dell'anno 2016: l'annuale conferenza stampa sul tema del tumore alla prostata e una conferenza sul cancro come esperienza limite, organizzata assieme al servizio psicologico provinciale.

### L'assessora Martha Stocker:



**Chance:** Lei è un'assidua frequentatrice delle assemblee generali dell'Assistenza Tumori...

**Ass. Stocker:** "Sono molto affezionata all'Assistenza Tumori, e già da molto prima di diventare assessora. Impegni permettendo mi fermo sempre volentieri e fino alla fine dei lavori dell'assemblea. Conosco personalmente tante persone malate di cancro. I loro destini mi toccano, e riesco a immedesimarmi in loro e a capire le loro esigenze."

**Chance:** "Le persone diventano sempre più anziane e con questo sale anche il numero dei malati di tumore. Inoltre tra i malati ci sono sempre più persone giovani. Nel contempo va registrato un calo delle risorse pubbliche, anche in Alto

Adige. Ci sono tanti malati che temono di conseguenza una contrazione dell'offerta terapeutica.

**LR Stocker:** "L'Azienda sanitaria sta vivendo un profondo cambiamento e non soltanto a causa della minore disponibilità di risorse. È la società che sta cambiando. Sempre più persone vecchie. Le malattie tumorali in aumento. Occorre investire in nuove terapie, nuovi macchinari e nuovi farmaci. Dobbiamo porci e confrontarci con nuove domande di natura etica. Fino a dove possono arrivare le terapie? Dove sono i limiti? Cosa possiamo concedere ai nostri pazienti e cosa possiamo loro chiedere? Una cosa è sicura: non rinunceremo allo standard alto delle nostre terapie tumorali. Dobbiamo risparmiare, ma non in questo settore."



Michi sa consigliare bene



Un brindisi all'Assistenza Tumori



Il ricevimento finale sul tetto dell'APA

E poi ancora: il corso di pittura per i pazienti della terapia radiologia ogni venerdì pomeriggio alla clinica Bonvicini di Bolzano, il quinto anniversario della terapia del movimento a Merano, il finanziamento di uno studio dell'Accademia per la Medicina Generale sul tema delle cure palliative, la gita provinciale a Brunico...

Ci sono stati eventi dedicati all'informazione, eventi per raccogliere fondi e per aiutare l'Assistenza Tumori a potersi autofinanziare per il 55%. Il 45% dei mezzi necessari invece alle attività dell'associazione arrivano dalla Provincia, di cui il sette per cento dal cinque per mille. Ed ecco perché l'Assistenza Tumori Alto Adige insiste sul chiedere ai soci di ricordarsi dell'associazione al momento della dichiarazione dei redditi e di destinare il cinque per mille all'ATAA! Il 28% dei fondi pubblici va utilizzato per pagare i costi delle terapie.

Come ha detto Ida Schacher, l'Assistenza Tumori mostra la strada giusta ed è un supporto per tutti i suoi soci. Nel 2016 960 famiglie e persone singole hanno ricevuto 248.926,58 euro di aiuti finanziari immediati. Altri 51 hanno ricevuto 195.730 dal fondo „Südtirol hilft“.

Le donazioni hanno registrato un leggero calo nel 2016, e sono scese di 6.845,41 euro, toccando comunque quota 295.660,03 euro. Le quote sociali hanno portato 95.600 euro nelle casse dell'associazione, 1.690 in più che l'anno prece-

dente. Il revisore dei conti, dott. Giuseppe Paulato, ha attestato all'Assistenza Tumori un'esemplare quanto trasparente stesura di bilancio. Come sempre! ●

### Moderatrice Claudia Bachmann:



**Chance:** Lei è giovane ed è incinta. Non è difficile occuparsi del tema del cancro in questa situazione?

**Claudia Bachmann:** "L'anno scorso ho perso mio padre per una malattia tumorale. Era socio dell'Assistenza Tumori dove ha sempre trovato un porto sicuro. Anch'io mi sono iscritta e vedo la mia presenza qui oggi come ringraziamento, come il mio personale contributo all'associazione. È vero che quando si è incinte non si ha molta voglia di pensare al cancro, alla malattia, alle persone che soffrono. Ma poi mi chiedo: non è questo il giro della vita? C'è chi parte e c'è chi arriva. Vita nuova."

## “Perché io valgo”

Campagna di prevenzione e informazione di “mamazone”



Il mese di marzo tradizionalmente è considerato il mese della donna e ogni anno il gruppo altoatesino di “mamazone” coglie l’occasione per portare avanti la sua campagna per la prevenzione del tumore al seno. “Perché io valgo” è il motto scelto per il 2017. L’obiettivo è fare informazione sulla prevenzione in modo capillare e in tutte le fasce d’età.

Il via alla campagna è stato dato all’ospedale di San Candido dove assieme al distretto sanitario di Brunico e all’iniziativa “donne. salute. val pusteria”, il 4 marzo è stata organizzata una giornata informativa. Nella seconda settimana di marzo, mamazone è stata invece ospite di quattro licei a Bolzano e a Merano per sensibilizzare anche le giovani donne e le ragazze sul tema prevenzione.

Il tumore al seno è il tumore maligno femminile più frequente. Statisticamente una donna su otto rischia di ammalarsi di questa patologia nel corso della vita. La fascia d’età più colpita è quella delle donne tra i cinquanta e i settant’anni, ma la percentuale delle donne giovani che si am-

malano, soprattutto a causa di una predisposizione genetica, sta salendo. Prima si scopre il tumore, più alte sono le possibilità di guarigione. “Mamazone – donne ricerca contro il tumore al seno” si è proposta come obiettivo quello di parlare in modo franco e senza nascondere nulla ad un pubblico sempre più vasto. Informazione, sensibilizzazione e la responsabilizzazione delle donne sane sono le armi per combattere questa malattia. Dalla fondazione di mamazone nel 2007, l’associazione non smette di organizzare eventi che portano questo tema all’attenzione dell’opinione pubblica.

Al centro della manifestazione di San Candido ci sono state discussioni, relazioni e presentazioni riguardanti il tema della prevenzione. Come posso tutelarli? Come posso scoprire un eventuale tumore già in

uno stato precoce? Come mi comporto se una donna che mi è vicina si ammala? A queste e altre domande si è cercato di dare una risposta chiara. Due ginecologi dei reparti di Brunico e San Candido, la dott.ssa Sandra Ladstätter e il dottor Herbert Hanni, sono stati invitati ad illustrare il tema dal punto di vista medico.

Molte donne della Val Pusteria hanno colto l’occasione per saperne di più, hanno seguito con interesse la manifestazione e non si sono lasciate sfuggire l’occasione di fare domande. Sono state presenti alla manifestazione anche la sindaca di San Candido, Rosmarie Burgmann e la presidente provinciale e della sezione Alta Pusteria dell’Assistenza Tumori Alto Adige, Ida Schacher.



## Primule per la ricerca

Le donne SVP vendono primule per il giorno della donna



8 marzo, giornata internazionale della donna. Attorno a questa data ogni anno le donne Svp si attivano per allestire bancarelle in tutti i paesi dell'Alto Adige per vendere delle primule a favore della ricerca scientifica oncologica. Un prezioso contributo per la vita!

Quando la Chance è andata in stampa non c'erano ancora i numeri definitivi di quanto è stato raccolto grazie alla vendita, ma la presidente delle donne SVP, l'onorevole Renate Gebhard, era ottimista. "Siamo riuscite ad allestire quasi lo stesso numero di bancarelle come l'anno scorso, più di 140. Il tempo è stato clemente durante il primo weekend, durante il secondo un po' meno, ma sono sicura

che anche quest'anno saremo riuscite a raccogliere una somma importante da dedicare alla ricerca sul cancro e concretamente nel progetto di ricerca della dott.ssa Petra Obexer all'Istituto di ricerca sul tumore di Innsbruck."

Obexer sta studiando il comportamento di determinate proteine per poter stoppare la nascita di cellule tumorali alla base della cellula e per sviluppare dei modulatori, che in combinazione con le terapie tradizionali aumentano le possibilità di guarigione.

Le donne SVP hanno iniziato nel 2001 a vendere le primule e in questi anni fino al 2016 sono riuscite a raccogliere più di 476.300 €. Leni König, la storica segretaria della SVP, si occupa della vendita delle primule. Lei è fiduciosa che quest'anno il record dell'anno scorso sarà ancora superato. Petra Obexer ha potuto ringraziare nel 2016 per un assegno di 46.131,41 €. Renate Gebhard ringrazia tutte le donne volontarie che hanno partecipato alla vendita delle primule e le tante giardinierie che hanno contribuito al successo dell'iniziativa. ●

## Informare è importante

Stand all'ospedale di Bolzano - Attenzione agli impostori al telefono o alla porta



Molto materiale informativo, brochure e altro, ma anche piccoli oggetti fatti a mano dai volontari come pantofole e beretti, e poi giocattoli, portafogli e piante primaverili, il tutto messo a disposizione dalla ditta Waldmüller e dalle

degli oggetti o delle piante.

Un tema è stato ricorrente: molte persone che si sono fermate per informarsi e fare domande sul lavoro dell'Assistenza Tumori, lamentavano di essere state anche più volte

Per due giorni a febbraio i volontari del circondario Bolzano – Salto – Sciliar si sono presi il tempo di allestire uno stand d'informazione nell'atrio dell'ospedale di Bolzano.

giardinierie Silbernagel e Muri Gries. Un modo per instaurare un dialogo costruttivo con le persone interessate e anche di incassare qualche donazione in cambio

contattate al telefono o addirittura sulla porta di casa da persone che si sono spacciate come membri della "Krebshilfe", chiedendo offerte per persone malate e per la ricerca.

L'Assistenza Tumori Alto Adige ribadisce che queste persone non hanno nulla a che fare con l'associazione e non sono autorizzate dall'ATAA. L'Assistenza Tumori non chiede mai e in nessun caso delle donazioni per telefono o con il porta a porta. Già da diversi anni all'associazione è stato conferito il certificato "donare in sicurezza" per la sua esemplare gestione delle donazioni. ●

## HPV test al posto del Pap-test?

Nel 2018 cambierà lo screening per il tumore al collo dell'utero



Ogni tre anni le donne altoatesine ricevono l'invito per il Pap-test. Dal 2018 sarà sostituito da un altro esame che bisogna fare solo ogni cinque anni: il test dell'HPV, ovvero dello Human Papilloma Virus, responsabile nella maggior parte dei casi del tumore alla cervice uterina. Ne abbiamo parlato con il dottor Guido Mazzoleni, primario di patologia a Bolzano.

**I**l Pap-test è stato presentato già nel 1928 dal medico greco George Papanicolaou. È un esame citologico che da allora non è cambiato: cellule prelevate dalla cervice vengono strisciate su un vetrino per un esame microscopico. Questo esame, che è un classico degli screening antitumorali, oggi viene considerato però insufficiente in quanto rileva solo eventuali alterazioni delle cellule. Si parla di una sensibilità del test tra il 55 e il 72%. È infatti possibile che cellule precancerose non vengano identificate o non siano

presenti nel campione. Ciononostante, dall'introduzione dello screening con il pap-test, i casi di cancro alla cervice sono diminuiti notevolmente e la mortalità è scesa di due terzi!

L'ottanta per cento delle donne in Alto Adige fa regolarmente il pap-test, sostiene il dott. Guido Mazzoleni, primario di patologia e istologia. I nuovi casi di tumore alla cervice uterina, una neoplasia molto aggressiva, in Alto Adige sono infatti scesi sotto la soglia dei venti casi l'anno.

Già da qualche anno è stata sviluppata una variante del tradizionale pap-test, il cosiddetto ThinPrep, il pap-test in fase liquida che permette un'ottimizzazione del campione. Il secreto vaginale viene raccolto con una mini-spazzola e inserito in un contenitore riempito di liquido fissativo che consente la conservazione del campione per lungo tempo. Anche queste cellule vengono poi strisciate su un vetrino e possono essere valutate o in modo manuale sotto il microscopio o con il computer. La sensibilità di questo testo

dovrebbe essere attorno al 90%. In caso di esito positivo è possibile riutilizzare il campione per ulteriori accertamenti come la ricerca di Papillomavirus. Molto probabilmente lo screening del futuro sarà una combinazione dei due test, Pap-test e test HPV.

Il Ministero della Sanità, dice Mazzoleni, nel frattempo ha ordinato la sostituzione del Pap-test con il test HPV nelle donne sopra i trent'anni. Fino a trent'anni invece, spiega Mazzoleni, le donne saranno invitate a fare il pap-test. Come mai? "Nelle donne giovani le infezioni con un virus HPV sono frequenti, ma innocue", spiega il primario. Nella maggior parte dei casi vengono soppresse dal sistema immunitario. Il test farebbe registrare quindi delle positività in assenza di una neoplasia. I virus HPV vengono trasmessi per via sessuale.

Diversa è la situazione delle donne tra i 30 e i 65 anni. Per loro il ministero prevede dal 2018 solo il test HPV con una frequenza quinquennale. Solo se questo test è positivo bisogna fare anche un pap-test liquido o in modo tradizionale.

Nessun problema per l'Alto Adige, dice Mazzoleni nel cui reparto vengono analizzati tutti i campioni citologici ed istologici dell'Alto Adige. "Abbiamo già i macchinari necessari e anche il know-how!" Un vantaggio per le donne è che devono fare questo esame solo ogni cinque anni. Il ministero da questa riforma si aspetta anche una riduzione dei costi.

Questo screening combinato è già in uso negli Stati Uniti, in Canada, in Inghilterra e in Svizzera. Non ci sono però ancora statistiche significative che consentano un confronto con il pap-test tradizionale, per queste bisognerà attendere ancora qualche anno.

Il vaccino HPV per le ragazze tra gli 11 e i 17 anni nel frattempo è stato inserito fra le vaccinazioni raccomandate e pagate dal servizio sanitario pubblico (tre richiami in tutto; il secondo dopo due mesi, poi dopo sei). Donne tra i 18 e i 45 anni e maschi tra gli 11 e i 26 anni possono fare questa vaccinazione a pagamento (con contributo pubblico, circa 60 - 80 euro a richiamo). Ideale sarebbe che la persona che viene vaccinata non abbia



Guido Mazzoleni

ancora aver avuto dei rapporti sessuali e che quindi ci sia la certezza che non sia ancora entrata in contatto con il virus. ●

## IL 5 PER MILLE all'ATAA

### Codice Fiscale 94004360213 dell'Assistenza Tumori Alto Adige - Come fare?

Nella dichiarazione di quest'anno per i redditi è possibile destinare il 5 per mille dell'Irpef all'Assistenza Tumori Alto Adige. Al momento della presentazione della dichiarazione dei redditi, sul modello UNICO, 730 e CU, basta scrivere il e apporre la propria firma.

#### Cosa fare?

Inserisca nel modello Unico 730 oppure CU il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige e firmi nell'apposito spazio.

**Codice Fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige:**  
**94004360213**

In caso di compilazione della dichiarazione dei redditi da persona esterna, questa Vi chiederà l'assegnazione del 5 per mille.

#### La destinazione sul CU:

Se non si presenta una dichiarazione dei redditi (730 o UNICO), si può comunque indicare la destinazione del 5 per mille e del 8 per mille su una copia del CU che si riceve dal datore di lavoro o dall'INPS e su cui sono riportate apposite caselle. Queste caselle devono essere riempite con la firma ed il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Successivamente si deve firmare nuovamente in calce, inserire il CU in

una busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La busta deve recare l'indicazione "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente. Grazie!

Questa è una possibile scelta in più e non esclude l'8 per mille allo Stato e alle confessioni religiose e non comporta esborsi aggiuntivi.

Vi ringraziamo di cuore!

**5 per mille  
all'Assistenza Tumori Alto Adige**  
**Codice Fiscale: 94004360213**  
**Vi ringraziamo!**

Tagliare qui

## Prevenire preventivamente

Il testamento biologico – Advance care planning prima che sia troppo tardi



Foto: Othmar Scheuher

Un aneurisma, una complicazione durante un intervento chirurgico, un incidente sulla strada o facendo sport... Da un momento all'altro possiamo perdere la facoltà di comunicare o di decidere della nostra vita. Dare in tempo disposizioni per prevenire eventualità del genere dovrebbe diventare una consuetudine, così come sottoporsi periodicamente ai test di screening.

**M**ercoledì mattina, ore dieci. Ogni due, tre settimane il dottor Hartmann Aichner ha un appuntamento con una quindicina di persone alla casa comunale di Brunico. Su invito dell'assessore che si occupa degli interessi degli anziani, Aichner fornisce informazioni sul testamento biologico.

Il dott. Aichner è in pensione da cinque anni. Per più di vent'anni è stato primario del reparto di ginecologia all'ospedale di Brunico. Qualche anno fa ha vissuto sulla

propria pelle cosa significa ammalarsi di tumore. È esperto degli aspetti medici e ha la sensibilità di un ex-paziente per capire cosa frulla nella testa di una persona che deve giocoforza confrontarsi con la caducità della propria vita.

Il testamento biologico sottolinea Aichner, "non ha niente a che fare con l'eutanasia assistita. Si tratta di decidere cosa fare con me quando una malattia o un incidente mi impediscono di farlo direttamente."

Stato vegetativo, Alzheimer, demenza, deficit neurologici dovuti a malattia o a seguito di un incidente, sono stati fisici concreti che ci privano della nostra autodeterminazione. Di solito non si tratta di situazioni prevedibili. Può succedere domani, tra dieci anni o anche mai. Chi vuole avere voce in capitolo quando non avrà più una voce, farebbe bene a compilare un testamento biologico e a depositarlo presso il suo medico di base, una persona fidata o un avvocato. Chi è socio Socrem può depositarlo anche presso questa asso-

**Disposizioni finali**

Queste mie volontà, finché non saranno da me annullate o modificate con successiva dichiarazione anche verbale, sono depositate in originale presso:

Una copia si trova presso il mio medico di fiducia:

a \_\_\_\_\_ tel. \_\_\_\_\_

il \_\_\_\_\_

Firma del sottoscrittore \_\_\_\_\_

Firma del fiduciario \_\_\_\_\_

Firma del testimone \_\_\_\_\_

Firma del medico \_\_\_\_\_

Il mio corpo  può  non può essere utilizzato per trapianti.

Il mio corpo  può  non può essere utilizzato scopi scientifici e didattici.

Voglio  Non voglio essere cremato/a.

Voglio  Non voglio essere lasciato/a morire a casa.

Per me è inoltre importante:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Nomina del fiduciario**

Ai fini della attuazione delle volontà espresse nel presente documento nomino mio rappresentante fiduciario il sig./la sig.ra:

nato/a a \_\_\_\_\_ (prov.) \_\_\_\_\_

il \_\_\_\_\_

residente a \_\_\_\_\_

via \_\_\_\_\_

telefono \_\_\_\_\_

il quale accetta la nomina e si impegna a garantire le volontà sopra espresse e a sostituirsi a me per tutte le decisioni che io non potessi prendere qualora perdessi la capacità di decidere per me stesso.

ciazione che fornisce assistenza anche per le modalità di stesura.

“Purtroppo il modello messo a disposizione dall’assessorato è un po’ complicato, dice Aichner. “Non tutti capiscono i termini tecnici.” Un motivo in più per iscriversi ad uno degli incontri del mercoledì a Brunico o cercare nel proprio comune di residenza qualcosa del genere. Il testamento biologico deve essere molto preciso per avere validità. Non basta scrivere “Non voglio dipendere da una macchina” o “Sono contro l’accanimento terapeutico” o “Voglio morire con dignità”, come non basta dire “Voglio che si faccia di tutto per mantenermi in vita il più a lungo possibile”. Spiega il dott. Aichner: “Bisogna elencare in modo esplicito quali interventi interdire o viceversamente quali invece continuare in presenza di determinati sintomi.” Certo, per un non-medico un compito difficile e quindi meglio farsi aiutare da chi ha le competenze richieste.

Sarebbe compito dei medici di base, ma non tutti trovano il tempo per farlo. Aichner. “Ho incontrato tante persone che si lamentavano che il loro medico di base aveva dato loro la brochure senza alcuna spiegazione sul come compilarla.”

Il dott. Aichner si aiuta con powerpoint e esempi, risponde alle domande, aiuta a compilare il modulo ed è anche disponibile per colloqui privati. L’Assistenza Tumori saluta questa iniziativa e raccomanda ai propri soci la partecipazione ad essi.

Il testamento biologico vale per cinque anni e può essere cambiato in qualsiasi momento. Di solito si nomina una persona di fiducia come referente che garantisce il rispetto delle disposizioni e funge da interlocutore con i medici. Bisogna dire che l’Italia è uno dei pochi paesi in Europa dove il testamento biologico è ancora privo di efficacia formale, i medici possono ma non devono rispettare quanto disposto dal paziente. “In Parlamento sta per essere discussa la proposta legislativa in materia (al momento di redigere questo articolo, cioè ad inizio marzo, n. d. red.)” spiega il dottor Herbert Heidegger, presidente del comitato etico provinciale e primario di ginecologia a Merano.

La maggior parte degli stati europei come anche gli Stati Uniti, il Canada o l’Inghilterra hanno da tempo ratificato una legge in materia. In questi paesi il *Segue >*

È consigliabile formulare le direttive anticipate di trattamento in base agli elementi strutturali indicati a pag. 19 e segg. Se Lei desidera, può anche utilizzare il presente modello, adattandolo secondo le Sue esigenze.

**Direttive anticipate di trattamento**

Io, sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ (prov.) \_\_\_\_\_

il \_\_\_\_\_

residente a \_\_\_\_\_

via \_\_\_\_\_

telefono \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

nel pieno possesso delle mie facoltà mentali, in totale libertà di scelta e dopo profonda riflessione, intendo con la presente far conoscere in forma anticipata le mie volontà.

**Disposizioni generali**

Nell’eventualità che in seguito a malattia grave o incidente io non sia più in grado di maturare ed esprimere in modo comprensibile la mia volontà, dispongo quanto segue:

Se il risultato dell’inizio e della continuazione dei trattamenti fosse il prolungamento del mio morire, o il mantenimento in uno stato di incoscienza permanente o di demenza avanzata non suscettibili di recupero, dispongo che:

Siano  Non siano intrapresi trattamenti atti a prolungare la mia vita;

Siano  Non siano intrapresi tutti i provvedimenti atti ad alleviare le mie sofferenze, come l’uso di farmaci oppiacei, anche se essi dovessero avere come conseguenza l’anticipo della fine della mia vita;

Sia  Non sia praticata su di me la rianimazione in caso di arresto cardiocircolatorio.

Voglio  Non voglio che mi siano praticate forme di respirazione meccanica.

Voglio  Non voglio essere nutrito artificialmente, a prescindere dalla forma di somministrazione (p. es. sondino nasogastrico, accesso venoso).

Voglio  Non voglio essere idratato artificialmente.

Voglio  Non voglio essere sottoposto a dialisi.

Voglio  Non voglio che mi siano praticati interventi di chirurgia d’urgenza.

Voglio  Non voglio che mi siano praticate trasfusioni di sangue.

Voglio  Non voglio che mi siano somministrate terapie antibiotiche.

**Altre disposizioni personali**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dichiaro inoltre che,**

al momento della mia morte  voglio  non voglio assistenza religiosa;

voglio che il mio funerale avvenga con le seguenti forme:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

È possibile scaricare da internet questo modello di testamento biologico e le informazioni come compilarlo: [http://www.provincia.bz.it/salute-benessere/salute/downloads/modulo\\_direttive.pdf](http://www.provincia.bz.it/salute-benessere/salute/downloads/modulo_direttive.pdf) o invece sul sito web della Caritas: <http://www.caritas.bz.it/it/temi/le-direttive-anticipate-di-trattamento-testamento-biologico/77-4291.html>

> testamento biologico fa parte del concetto dell'advance care planning.

In Italia la legge relativa al testamento biologico si è arenata da anni nei meandri della legislazione. Certo è triste constatare che in occasione della prima discussione della legge rielaborata, alla Camera dei deputati a Roma, il pomeriggio del 13 marzo scorso, su 630 parlamentari fossero presenti solo in venti (!). I partiti legati agli ambienti cattolici più conservatori hanno annunciato ostruzione e preparato centinaia di emendamenti per affossare la legge. Per loro il testamento biologico equivarrebbe infatti all'eutanasia.

“Invece è tutt'altro”, sostiene il presidente del comitato etico, dottor Herbert Heidegger. “Significa invece assumersi la responsabilità della propria sorte. Noi medici siamo chiamati dal nostro codice deontologico a rispettare la volontà e l'autonomia del paziente.”

Dice infatti l'articolo 38: ...Il medico tiene conto delle dichiarazioni anticipate di trattamento espresse in forma scritta, sottoscritta e datata da parte di persona capace e successive a un'informazione medica di cui resta traccia documentale. La dichiarazione anticipata di trattamento comprova la libertà e la consapevolezza della scelta sulle procedure diagnostiche e/o sugli interventi terapeutici che si desidera o non si desidera vengano attuati in condizioni di totale o grave compromissione delle facoltà cognitive o valutative che impediscono l'espressione di volontà attuali.

Le decisioni sul possibile fine vita di solito non rientrano nell'orizzonte di chi è giovane e sano, ma il testamento biologico dovrebbe diventare per tutti come la visita annuale dal dentista. Non si va volentieri, ma si va!

Ancora il dott. Heidegger: “Anche per i pazienti con tumore il testamento biologico non dovrebbe essere un ulteriore fattore di ansia bensì un fattore di sicurezza, la sicurezza di non perdere il controllo della propria vita.”

È urgente l'aiuto da parte della pubblica sanità per assistere i cittadini nel prendere

## Conferenza con P. Martin M. Lintner OSM

### Questioni etiche legate a malattia e fine vita

Personae che si ammalano sono in preda a tanti dubbi. La diagnosi di una malattia grave o terminale fa crollare il mondo. Come comportarsi in questa situazione e come poter accompagnare queste persone? Che senso hanno un testamento biologico o un mandato di protezione? Queste e altre domande saranno al centro delle riflessioni di P. Lintner.

**Appuntamento:** Mercoledì, 15 Marzo 2017  
ore 19:00

**Dove:** Biblioteca Hans Glauber,  
Dobbiaco




Le direttive anticipate di trattamento sono un tema di grandissima attualità. Questa conferenza organizzata con il sostegno dell'Assistenza Tumori a Dobbiaco ha attirato un pubblico numeroso.

decisioni consapevoli in serenità, per negare o dare il consenso a ricevere o meno una terapia antibiotica, a essere alimentato in modo artificiale o no, a essere attaccato ad una macchina che sostituisce polmoni e cuore oppure no. Altrettanto importante è la conservazione di tale documento, che contiene anche disposizioni riguardo al tra-

pianto e la forma di sepoltura/cremazione, ribadisce il presidente del comitato etico.

“Il testamento biologico dev'essere subito alla mano per poter essere rispettato.” Quindi non nascondere sullo scaffale o nel cassetto della scrivania, ma depositarlo presso il medico di base. ●

# Sinfonia di beneficenza

Concerto dell'Orchestra Liceale della scuola Rudolf-Steiner di Basilea



Gli amanti della musica sinfonica in Val Pusteria aspettano un appuntamento particolare: il 22 aprile al Centro di Cultura Grand Hotel di Dobbiaco si esibisce un'orchestra giovanile molto promettente con un programma da intenditori. Verranno infatti eseguite opere di F. Schubert, K. Jenkins, E. Bloch, J. Haydn e J. Sibelius.

**S**ono 75 musicisti e sono tutti studenti dell'ultimo ciclo del liceo Waldorf Rudolf Steiner di Basilea, dove la musica è considerata materia importantissima.

Una volta all'anno i giovani musicisti e i loro insegnanti partono per un ritiro musicale per preparare, in dieci giorni di clausura lontano da altri impegni scolastici, un programma concertistico di altissimo livello destinato ad essere eseguito nel luogo che li ospita.

Molti membri dell'orchestra fanno già parte delle classi preparatorie della rinoma-

ta Accademia Musicale di Basilea mettendo le basi per una futura carriera da musicista professionista.

Quest'anno l'orchestra partirà dalla Svizzera in direzione Alto Adige e per dieci giorni sarà ospite della pensione Sonnenhof a Naz – Sciaves. In passato questi ritiri musicali sono stati organizzati in diverse parti d'Europa, per esempio in Polonia, Grecia, Francia, Belgio, Svezia, Repubblica Ceca o in Germania. Memorabili un concerto nella magica cattedrale di Carcassonne, nel sud della Francia e un concerto nel duomo di Örebro, nel sud della Svezia.



Manifesto

L'entrata al concerto è gratuita. Si ringrazia per donazioni a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige, sezione Alta Pusteria.

## Hallo halli hallo...

Oltre 500 ospiti per il 7° concerto di beneficenza dei Soltnflitzer



Monika Gurschler e Paul Romen

“Non ci sono mai state così tante persone come oggi” esclamano raggianti i Soltnflitzer, riconoscibili dalla loro maglietta blu con scritta bianca. L’associazione podistica e ciclistica dell’ASV/ Raiffeisen di San Genesio organizza ogni due anni un concerto di beneficenza a favore dell’Assistenza Tumori Alto Adige. Il capo-organizzatore è da anni l’ex presidente di sezione Sepp Rungaldier.

**M**entre sul palco si alternano i gruppi musicali e l’atmosfera in sala si va via via scaldando, Martin, Heidi, Peter, Monika e Jürgen preparano il buffet. Durante la pausa ad attendere il pubblico ci saranno panini imbottiti e bibite. Di tanto in tanto i cinque Soltnflitzer buttano un occhio sul palco e nella sala accanto.

Il pubblico è entusiasta. Più di cinquecento persone sono arrivate l’11 marzo nell’aula magna del Comune. In prima fila, tra la presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar, Monika Gurschler e il marito Luis Robatscher, siede il sindaco di San Genesio, Paul Romen, che è anche il patrocinatore dell’iniziativa. Alcuni posti più in là un’istituzione per l’Alto Adige, la Mali del maso Baumann.

Persone di ogni età, grandi, piccoli e anziani si lasciano coinvolgere dalle note dei cinque gruppi musicali: il Tiroler Echo, i Goldrieders, i Soltner Oberkrainer, il complesso di Franz Baur e i fratelli Niederbacher della Val Pusteria.

È un pubblico variegato, elegante o sportivo. Si va dal dirndl con grembiule e il costume tradizionale con i pantaloni in pelle e il “sarner” fatto a mano, ai jeans con t-shirt e tacchi a spillo o alle scarpe da ginnastica.

L’organizzatore Sepp Rungaldier è felice del successo. Non riesce a star seduto e continua a lasciare il suo posto tra il pubblico per andare dietro alle quinte a parlare coi musicisti e a controllare che tutto sia a

posto. Ogni due anni riesce a trovare dei gruppi musicali disponibili a suonare a San Genesio per sostenere l’Assistenza Tumori in cambio delle sole spese di viaggio. “Un fantastico concerto per San Genesio e un aiuto per l’Assistenza Tumori!”

Sepp Rungaldier è uno dei fondatori dei Soltnflitzer e, nonostante i suoi 71 anni, è ancora membro attivo e anima del gruppo sportivo amatoriale. Ha perso sua moglie malata di cancro e ogni due anni coniuga



Hanno scaldato la platea con la loro musica, i cinque del Tiroler Echo

la sua passione per lo sport e la musica popolare, organizzando una raccolta fondi per l'Assistenza Tumori.

Quest'anno gli è riuscito un colpo grosso. Il gruppo dei Tiroler Echo, che l'anno prossimo festeggerà i 40 anni di carriera, è una leggenda della musica popolare. I cinque musicisti provenienti da Thaur in Tirolo, sotto la guida di Luis Plattner, accettano ogni anno di partecipare a due o tre concerti di beneficenza. Da vent'anni sono la band ufficiale di Hansi Hinterseer; nel 2018 riprenderanno la tournée con il cantante ex-sciatore della nazionale austriaca che prevede concerti in sette diversi Stati.

Oltre ai loro numerosi concerti, hanno partecipato a 15 edizioni del Musikantenstadl condotto da Karl Moik. Il loro repertorio è caratterizzato dai suoni della fisarmonica e dal basso doppio e la loro lunga esperienza sul palco è chiaramente riconoscibile. Luis Plattner e i suoi sono capaci di scaldare l'atmosfera in un attimo, lui chiacchera, racconta qualche barzelletta, il programma fila liscio e i musicisti

sono affiatati. "Ce l'abbiamo nel sangue, anche senza esercitarci troppo. L'Alto Adige è nel nostro cuore e ovviamente anche l'Assistenza Tumori. Abbiamo anche noi amici o conoscenti che si sono ammalati e siamo riconoscenti di essere sani e di poter aiutare gli altri!" Così Luis Plattner.

La serata di beneficenza era divisa in due parti: nella prima ogni gruppo eseguiva quattro o cinque canzoni, per [Segue >](#)





Anche i giovani si sono divertiti

proseguire allegramente dopo la pausa. Entusiasta la risposta del pubblico, che ha ringraziato tutti con un caloroso applauso per il regalo musicale all'Assistenza Tumori e che non si è dimenticato di lasciare una donazione in sostegno al lavoro prezioso dell'associazione per i malati di tumore.

I Soltnflitzer, ovvero "coloro che sfrecciano sul Salto" sono una sezione del gruppo sportivo amatoriale di San Genesio e contano 166 soci. Durante l'anno partecipano a più di cento competizioni podistiche o ciclistiche oltre ad organizzarne anche alcune a San Genesio, come ad esempio

la gara ciclistica Bolzano-San Genesio, la mezza maratona del Salto o il campionato annuale della società che parte dalla stazione a valle della funivia di San Genesio, passa per Castel Rafenstein e arriva sulla Lintnerwiese. Presidente della sezione è Hansjörg Prugg.

Nel backstage



Un abbraccio per Sepp Rungaldier





## Conoscere i propri diritti!

I requisiti per l'assegno ordinario di invalidità e la pensione di inabilità INPS



Superato il primo shock dopo una diagnosi di tumore bisogna confrontarsi con una serie di questioni che non sono direttamente collegate alla malattia ma che sono quasi importanti come la terapia: cosa succederà adesso con il mio lavoro, di che cosa vivrò?

**U**na malattia tumorale viene vista dalla maggior parte delle persone non solo come minaccia diretta alla propria sopravvivenza ma anche all'esistenza intera in quanto può avere ripercussioni importanti su tutta la sfera dell'esistenza.

Per quanto tempo riceverò lo stipendio? Per quanto tempo posso essere in malattia? Cosa succede dopo che sono passati i sei mesi, limite canonico per poter usufruire della malattia? Queste sono le domande più frequenti che si pone una persona a cui viene diagnosticato un tumore quando si trova nel pieno della propria vita lavo-

rativa. Sono domande a cui difficilmente si pensa prima e quindi sono fonte di ulteriore stress e insicurezza.

È importante chiedere immediatamente un appuntamento con il patronato INCA della CGIL/ AGB o con il patronato di qualche altro sindacato, raccomanda la direttrice INCA Anny Obergasser. "Noi informiamo sui diritti che hanno i lavoratori che si ammalano e li aiutiamo ad affrontare tutte le incombenze burocratiche connesse a questa situazione."

Innanzitutto ci sono delle differenze tra le diverse categorie. I dipendenti privati, i



Anny Obergasser

liberi professionisti e gli iscritti a istituti di previdenza diversi dall'INPS da una parte, e i dipendenti pubblici dall'altra. Poi c'è una differenza tra chi è già stato iscritto all'istituto di previdenza prima del 31.12.1995 e chi ha iniziato dopo a lavorare e di conseguenza anche a pagare i



L'ufficio del Patronato INCA aiuta a risolvere le incombenze burocratiche legate a malattia e lavoro

Foto: Othmar Seehauser

contributi. I primi avranno un'indennità calcolata tramite un sistema misto tra contributi e stipendio; i secondi avranno un'indennità calcolata solo in base a quanto hanno pagato di contributi.

Per avere il diritto all'assegno di invalidità o per la pensione di inabilità bisogna aver pagato un minimo di 260 rate settimanali che corrispondono a cinque anni di contribuzione con un minimo di 156 rate settimanali, cioè contributi pari a tre anni pagati nei cinque anni precedenti la data della propria domanda.

#### Assegno d'invalidità

Hanno diritto ad un assegno di invalidità le persone la cui capacità di lavoro sia ridotta a meno di un terzo a causa di infermità o difetto fisico o mentale. Questa capacità ridotta deve essere accertata dalla commissione medica dell'INPS. Ha validi-

tà di tre anni e può essere rinnovata dalla stessa commissione per un massimo di tre volte. Se la capacità lavorativa risulta ancora ridotta dopo questo periodo, l'assegno di invalidità è definitivo e viene trasformato in pensione di vecchiaia. L'ammontare dell'assegno dipende dalla somma dei contributi pagati prima dell'invalidità. Chi riceve un assegno di invalidità ha diritto ad esercitare un lavoro confacente alla sua inabilità. "Questo perché il legislatore ha voluto dare una specie di periodo cuscinetto alle persone malate in modo che possono per un determinato periodo svolgere un lavoro più facile prima di rientrare a pieno regime", spiega Anny Obergasser.

#### Inabilità di lavoro

Diverse sono le regole della pensione di inabilità. In questo caso alla persona richiedente viene accertata dalla commissione medica INPS la totale e perma-

nente inabilità a svolgere qualsiasi tipo di lavoro a causa di infermità o di difetti fisici o mentali. Se il richiedente ha già pagato contributi prima della fine dell'anno 1995, ha diritto alla piena pensione di vecchiaia, come se avesse lavorato per quarant'anni. Chi invece ha una posizione contributiva iniziata dopo il 31 dicembre 1995 riceve una pensione in base ai contributi pagati.

La persona alla quale viene accertata la totale inabilità al lavoro non può avere più nessun rapporto lavorativo, viene infatti cancellato da tutti gli albi e ordini professionali e deve rinunciare a qualsiasi altro tipo di indennità previdenziale quale disoccupazione o altro.

Sia l'assegno di invalidità che la pensione di inabilità vengono erogati dal primo giorno del mese seguente alla richiesta. Sono quindi limitati ad un massimo di trenta giorni in cui la persona ri- *Segue >*



> chiederente rischia di rimanere senza nessuna fonte di sostenimento.

Le domande per l'assegno di invalidità o la pensione di inabilità possono essere fatte solo attraverso i seguenti canali:

- Online attraverso il portale internet dell'INPS assieme al modello SS3 del medico di base
- Telefonicamente al Contact Center, gra-

tuitamente dalla rete fissa al numero 803163 e pagando la tariffa del proprio servizio rete via cellulare al numero 06164164

- Attraverso gli uffici di patronato (come per esempio INCA di CGIL/ AGB)

Un esempio sul possibile ammontare dell'assegno di invalidità: con uno stipendio di 20.000 euro lordi all'anno e sedici anni di contributi, il richiedente ha, secon-

do la direttrice del patronato INCA Anny Obergasser, diritto ad un assegno di invalidità di 500 euro circa.

Molto diversa è invece la situazione dei dipendenti pubblici in caso di malattia. Anny Obergasser: "I dipendenti pubblici non hanno diritto all'assegno di invalidità perché non sono licenziabili. Hanno diritto a tre anni di malattia e alla fine di questo periodo se non tornano al lavoro scatta automaticamente il prepensionamento."

Se ritenuti inabili solo parzialmente hanno diritto a svolgere un altro lavoro compatibile con la parziale inabilità accertata dalla commissione, mantenendo la pensione di inabilità.

Chi lavora nel settore privato fa bene in caso di malattia ad informarsi immediatamente sul limite di licenziamento (regolamentato dal contratto collettivo) e dell'indennità di malattia.

Tante cose da considerare in una situazione in cui tutto il mondo del welfare sta crollando! Anny Obergasser: "Proprio per questo è importante sapere che noi ci siamo. Ogni persona deve sapere di non essere sola e che ha dei diritti. E che c'è qualcuno che la aiuta a farli valere!"

La direttrice del patronato INCA, Anny Obergasser risponde alle domande concrete dei nostri lettori: Mail a [info@krebshilfe.it](mailto:info@krebshilfe.it) o posta a Assistenza Tumori Alto Adige, Via Tre Santi 1, 39100 Bolzano.

## Il Patronato INCA CGIL/ AGB

Il patronato INCA della CGIL/AGB è il più grande d'Italia per numero di iscritti e rappresenta più di 5 milioni di lavoratori dipendenti e 600.000 cittadini italiani che vivono all'estero. Il patronato fa parte del servizio tributario, del servizio immigranti, del servizio di sicurezza. Insieme al servizio tributi CAF, l'ufficio conciliatore, l'ufficio per i migranti e il servizio di sicurezza, il patronato INCA offre non solo informazioni utili nei diversi settori, ma fa parte del sistema di servizio della Cgil. Lo stesso se immigrati o emigrati, tutti possono rivolgersi allo sportello Inca della sede centrale di Bolzano per fare tutte le domande possibili su pensione e sistema sanitario. Il patronato INCA offre a sua volta informazione, sostegno e protezione sul piano amministrativo e se necessario anche in caso di cause giuridiche. Il lavoro del patronato INCA è gratuito per tutti coloro che hanno bisogno di sostegno.

Bolzano	Viale Trieste, 70/a	0471 926545
	Via Piacenza 54	0471 926404
Laives	Via Kennedy 265	0471 955177
Egna	Rathausring 44	0471 812305
San Candido	Via P.P. Rainer 4	0474 913050
Bressanone	Via Fallermayer 9	0472 831498
Brunico	Via Europa 20	0474 370162
Merano	Via Otto Huber 54	0473 203418
Silandro	Via Principale 30	0473 203430
Vipiteno	Via Geizkofler 12	0472 764236

## Un regalo davvero pesante

L'asta dei buoi della Val Casies: la valutazione record va all'ATAA



Si chiama Amadeus, pesa 800 kg e ha portato nelle casse del circondario Val Pusteria 10.396 €. Il prezzo più alto mai raggiunto nella storia delle aste di buoi della Val Casies, a San Lorenzo.

**F**erdinand Seiwald è un allevatore con un cuore grande così. Anche quest'anno ha pensato alle persone meno fortunate, persone la cui vita viene scombusolata dalla diagnosi di cancro. Non è infatti la prima volta che destina l'esito di un'asta all'Assistenza Tumori Alto Adige.

L'asta dei buoi della Val Casies viene organizzata ogni anno prima di Pasqua dal Consorzio per la Commercializzazione del Bestiame, Kovieh. E ogni anno è anche una festa popolare. A San Lorenzo s'incontrano contadini, allevatori e acquirenti, ma

anche semplici interessati che assistono allo spettacolo e che festeggiano. Si osserva e si tratta, ma c'è anche della musica, ci sono degli ottimi tirtlan e altre specialità.

I buoi vengono preparati con cura dai loro padroni. Vengono pettinati e addobbati per poi essere portati nell'arena per l'asta.

Un destino triste, è vero. Ma almeno hanno passato due estati o anche più in tutta libertà a pascolare sui prati di una delle belle malghe della Valle Casies. Nel

caso di Amadeus era la malga "Kämpfle". Il nuovo proprietario di Amadeus si chiama Aspiag – Despar. Da sempre uno dei clienti più assidui delle aste.

I buoi di Casies sono un noto marchio di qualità. Per portare questo nome devono essere di razza pezzata rossa o Pinzgauer. Devono essere nati in Val Casies, essere cresciuti lì, devono portare sulla bilancia un minimo di 650 kg e devono aver passato almeno due estati in alpeggio. ●

## Visite a casa, se necessario

Il linfodrenaggio è una terapia completa/ambulatorio di Bolzano



Le stanze per i trattamenti di linfodrenaggio presso la sede dell'Assistenza Tumori a Bolzano, sono semplici e luminose. Invitanti. Maria Teresa Zanoni lavora qui da 27 anni, la sua collega Sonja Mitrova da undici. Dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 14. Se si presenta la necessità e se lo prescrive il medico, Maria Teresa e Sonja vengono anche a casa.

**F**ino al 2016 i trattamenti in casa erano molto richiesti. Maria Teresa e Sonja erano quasi sempre in giro nelle ultime ore del loro orario lavorativo. Se possibile portando con sé il lettino da massaggio portatile; ma se non c'era possibilità di parcheggio nei dintorni, si accontentavano di quello che trovano, letto o divano che fosse. Quest'anno invece le richieste di trattamenti a casa sono calate in modo sorprendente. Su prescrizione del medico di base tutti i circondari dell'Assistenza Tumori offrono trattamenti a casa di linfodre-

naggio. I richiedenti sono persone anziane, persone in forte sovrappeso o pazienti che hanno grandi difficoltà di movimento. Il trattamento deve essere prenotato presso l'ufficio del proprio circondario o sezione. Per Bolzano il numero è: 0471 283719.

C'è differenza se il paziente viene in ambulatorio o se viene trattato a casa propria? No, affermano le due terapisti, solo le condizioni esterne sono differenti. Premesso naturalmente che il paziente a casa abbia una stanza dove possa restare indisturbato assieme al terapeuta. Il linfodrenaggio è un trattamento molto intimo

e comprende la persona nella sua interezza. Corpo, psiche, abitudini, stile di vita, condizione fisica.

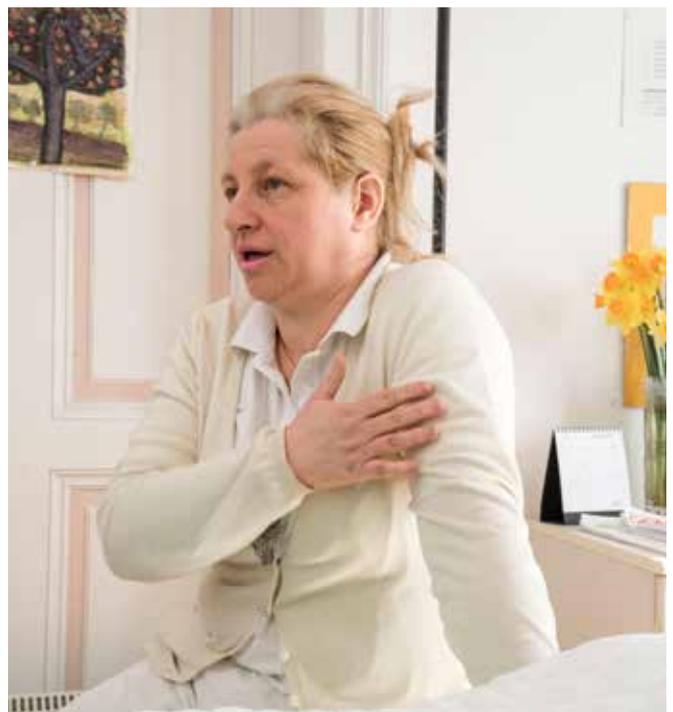
Ciò che colpisce in entrambe, nonostante siano molto diverse, è il modo dolce di parlare. Maria Teresa e Sonja si avvicinano completamente all'altro, dal loro atteggiamento si percepisce il loro coinvolgimento. Questo aiuta il paziente a rilassarsi completamente sotto l'azione delle loro mani.

Maria Teresa è arrivata al linfodrenaggio per vie traverse. Sonja ha aggiunto immediatamente alla propria formazione di fisioterapia in Austria quella di linfodrenaggio. Il lavoro sognato da sempre. Maria Teresa si è confrontata fin da piccola con lo sport

Maria Teresa Zanoni



Sonja Mitrova





La terapia di linfodrenaggio può durare a vita. Infatti tra terapeuta e paziente s'instaura un rapporto molto particolare e intimo.

e il movimento, ha praticato sport in modo attivo e da giovane ha dato lezioni di nuoto e di ginnastica in acqua. Ha dovuto interrompere dopo tre anni e mezzo lo studio di psicologia per motivi familiari, ma il suo lavoro di fisioterapista trae vantaggio da queste conoscenze. Per le sue pazienti, ma anche per se stessa. Oltre alla supervisione, segue anche un programma individuale di psicologia e spiritualità, per mantenere le energie per il suo lavoro quotidiano.

Le tecniche base del linfodrenaggio, il principio fondamentale di questa tecnica così importante, sono molto cambiati negli ultimi vent'anni. E si sono aggiunte altre tecniche che rendono ancora più efficaci gli effetti del linfodrenaggio. "Oggi il problema è che," afferma Maria Teresa, "visti i tagli sempre maggiori, si interviene spesso troppo tardi con i trattamenti. Il linfodre-

naggio dovrebbe essere prescritto a fini profilattici a tutti i pazienti subito dopo l'intervento, per prevenire la formazione di edemi." La tendenza è invece sempre più quella di attendere finché non insorgono dei disturbi e degli edemi. Sonja: "Spesso i medici sottovalutano il problema. Gli edemi linfatici all'inizio sono quasi sempre asintomatici; quando arrivano i disturbi, le conseguenze possono già essere molto avanzate fino ad arrivare all'incapacità di movimento!" E una volta che ci sono, il cammino di recupero è molto lungo!

Maria Teresa e Sonja, come tutte le loro colleghe e il collega degli altri circondari, frequentano regolarmente dei corsi di aggiornamento e formazione. Almeno quattro volte l'anno. "Se appendessimo tutti i nostri diplomi", scherzano, "non basterebbero le pareti delle due sale di trattamento."

E altrettanto regolarmente hanno degli incontri di supervisione. Che sono molto importanti per mantenere il proprio equilibrio interiore.

"Molti colleghi ci chiedono come facciamo a resistere qui così a lungo. Ma per noi il lavoro con i nostri pazienti è un arricchimento." Si guardano: con una bella famiglia alla spalle che ti sostiene, non è un problema! "Il pensiero di poter aiutare qualcuno, il contatto col paziente, vedere che il mio trattamento porta un vero giovamento," sottolinea Sonja, "mi danno la forza e la gioia per fare ogni giorno il mio lavoro." E intanto Maria Teresa in sala d'aspetto saluta già Maria, la sua prossima paziente. "Sai, oggi hai proprio un bell'aspetto, mi sembra che vada molto meglio," dice e Maria la segue raggianti nello stan- zino. ●

## Parole, immagini e poesia

### Il laboratorio di scrittura creativa del circondario di Bolzano. I Souffleurs



Foto: www.les-souffleurs.fr

Giocare con le parole, farsi sorprendere da immagini pescate nella propria memoria, condividere e partecipare. Ecco cos'è lo spirito della piccola officina di scrittura creativa del circondario Bolzano - Salto - Sciliar.

anch'esso nero, che serve per amplificare e trasportare le parole sussurate. Ora Axel non ha portato tutte queste cose nella sua valigia, ma improvvisare un tubo non è stato difficile e l'effetto delle parole sussurate è stato per le partecipanti una piacevole sorpresa.

Per l'occasione Axel ha proposto tre poesie, una in lingua italiana, una in tedesco e una in francese. Accanto alle parole sono il sussurrare piano e le vibrazioni della voce e del respiro a rendere magica questa tecnica. Non occorre comprendere parola per parola, bisogna lasciarsi catturare dalle emozioni e dalle sensazioni e rilassarsi! I Souffleurs non condividono le loro poesie soltanto con il pubblico parigino ma

organizzano tournée in tutto il mondo. Sono già stati in Giappone, in Argentina, in Spagna, in Germania e altri paesi ancora. Il loro repertorio è fatto sempre di poesie nella lingua del paese che visitano ma anche in francese.

Dopo la partenza di Axel le partecipanti dell'officina di scrittura hanno tentato di trovare le parole per descrivere l'effetto delle parole sussurate.

In ogni caso la poesia è un modo per esprimere cose altrimenti indicibili, come sensazioni ed emozioni. Creando delle situazioni che permettono di ascoltare bene dentro sé stessi, le poesie spesso si formano da sole. Qui di seguito due esempi di poesie scritte da Silvia e da Claudia ispirate dalla lettura di poesie, compagne delle nostre vite, portate da ognuna ad uno degli incontri.

**A** febbraio le partecipanti, tra le quali anche Monika Gurschler, presidente del circondario, sono state colte di sorpresa da una visita molto particolare. Axel Bry, attore e musicista che vive a Parigi, fa parte di un gruppo di attori che si chiamano "Les Souffleurs – Commandos poétiques". Ovvero i Sussuratori – Comando poetico. Ed è proprio quello che fanno: sussurrano delle poesie nelle orecchie delle persone. Normalmente sono vestiti di nero e portano con sé un ombrello nero e un lungo e stretto tubo,

Per l'occasione Axel ha proposto tre poesie, una in lingua italiana, una in tedesco e una in francese. Accanto alle parole sono il sussurrare piano e le vibrazioni della voce e del respiro a rendere magica questa tecnica. Non occorre comprendere parola per parola, bisogna lasciarsi catturare dalle emozioni e dalle sensazioni e rilassarsi! I Souffleurs non condividono le loro poesie soltanto con il pubblico parigino ma

#### Silvia

##### Una freccia

Una freccia vola alta nel cielo,  
verso il sole.

Attraversa nuvole bianche,  
soffici come schiuma.

Passa accanto a stormi di uccelli migratori  
che scappano verso sud per sfuggire al rigido inverno.

Sovrasta campi coltivati, boschi,  
radure e laghi di montagna.

Vola alto amore mio, quando sarai stanco  
scegli un posto su cui atterrare.

Ti seguirò con lo sguardo  
fino a vederti scomparire all'orizzonte,

ma il mio cuore ti accompagnerà per sempre.





Foto: www.les-souffleurs.fr

**Claudia**

Le statue che ballano

Le canzoni fanno ballare le statue...

...cosa piace a una statua tanto da farle venire voglia di ballare?

Come ascolta una statua? Quale genere preferisce?

Le note entrano nei pori della pietra

... essa diventa pelle pelle che rabbrivisce pelle che si scalda al sole di una melodia.

## Una migliore qualità di vita

### Thuile e Außerer donano premio per ricerca sulla medicina complementare



**S**i tratta di una ricerca randomizzata con più di 250 partecipanti, pazienti dei tre nosocomi, di cui la metà è stata curata seguendo i canoni della medicina tradizionale, l'altra metà invece introducendo nella cura anche delle terapie complementari individualizzati come l'agopuntura, fitoterapia, medicina ortomolecolare, infusioni di vitamine, ipotermia, shiatsu ecc. eseguiti nel reparto di medicina complementare di Merano sotto la guida del dottor Thuile.

di aderire alle proposte delle cure complementari hanno accusato un netto miglioramento della loro qualità di vita sopportando molto meglio gli effetti collaterali della chemioterapia e della terapia radiologica. L'esito è una situazione vantaggiosa per tutti - le pazienti, gli oncologi e i medici che si occupano di medicina complementare.

Nel 2016 questa ricerca è stata insignita del primo premio della "International So-

Possono le cure complementari, che vengono a sostegno alla medicina tradizionale, aumentare la qualità di vita di pazienti affetti da tumore al seno? Una ricerca dell'ospedale universitario Charité di Berlino sotto la guida della prof. ssa Claudia Witt si è occupata di questo quesito assieme alla provincia di Bolzano e agli ospedali di Bolzano, Bressanone e Merano.

La ricerca ha evidenziato che effettivamente le pazienti che avevano la possibilità

ciety for Complementary Medicine Research (ISCMR)" per studi scientifici 2015. Il dott. Christian Thuile e il dott. Oskar Außerer hanno deciso di devolvere il premio di 722,00 € a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Il metodo di medicina complementare dell'ospedale di Merano, unico reparto del genere in Alto Adige, è descritto nel libro "Naturheilkunde in der Krebsbehandlung", ovvero La medicina naturale nella terapia oncologica (Kneipp-Editore), di Außerer e Thuile.

# COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

## BOLZANO SALTO SCILIAR

### ▼ La giornata del malato ▶

I soci del circondario si sono incontrati alla chiesa dei Tre Santi per assistere alla messa celebrata in italiano e in tedesco da padre Kurt Egger.

Nella sua omelia Egger ha sottolineato il valore dell'amicizia e dello stare in comunità.

Dopo la messa i soci si sono recati all'Hotel Post a Gries per la tradizionale zuppa.



### ▼ Informare

Il 13 e il 14 febbraio il circondario ha allestito il suo tradizionale stand informativo nell'atrio dell'ospedale di Bolzano.

◀ Ringraziamo i volontari e chi ha voluto aiutarci con una donazione.

### ▼ Tigotà

Anche il Natale scorso i volontari dell'Assistenza Tumori si sono muniti di forbici, carta e fiocchi per fare pacchetti presso i due negozi di Tigotà a Bolzano in via Roma e in Via Claudia Augusta in cambio di una libera donazione. Ringraziamo tutti i volontari e chi ha pensato di aiutare la nostra causa.



### ▼ Avvento

Non lasciare solo chi soffre. Ecco la buona novella di padre Kurt per i soci che si sono radunati per festeggiare insieme il Natale.



## MERANO - BURGRAVIATO

### ▼ I watten a premi ►

Il 4 febbraio la mensa degli anziani di casa Lorenzer si è riempita di 92 persone appassionate di watten. Per ogni partecipante il circondario Merano aveva preparato un premio. Il vincitore e il secondo invece sono stati celebrati con un premio messo a disposizione dalle scuole professionali Kaiserhof e Savoy. Il terzo classificato ha potuto portare a casa un favoloso speck e una bottiglia di vino.



### ▲ Il carnevale ►

Il 27 febbraio la sede del circondario si è riempita di colori: i soci si sono incontrati per festeggiare insieme il carnevale e più di uno è arrivato in maschera. Un pomeriggio pieno di sorrisi!

# COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

## VALLE ISARCO



### ▲ Inaugurazione mercatino ▼

È sempre un evento davvero speciale l'inaugurazione del mercatino natalizio di beneficenza. Anche nel 2016 è stato un grande successo dal lato finanziario. Grazie a tutti quelli che hanno dato una mano!

### ▼ Mercatino di Pasqua ▲

Anche il mercatino di beneficenza di Pasqua del circondario ha il suo fedele pubblico ed è molto apprezzato per le belle decorazioni e i numerosi oggetti fatti a mano. Quest'anno dal 7 al 9 aprile a Bressanone



### Una rosa per la vita:

Domenica di Pasqua,  
16 aprile,  
piazza Duomo



### ▲ Musica ▼

Quest'anno alla musica ci hanno pensato Konrad Oberhuber e la figlia Sarah



### ▲ Incontro natalizio ▼

Incontro natalizio conviviale con le persone che hanno aiutato al mercatino di beneficenza 2016

## Promozione di beneficenza natalizia "Ottica Brugger" ▶

Si è ripetuta per la quinta volta la lodevole iniziativa benefica dell'Ottica Brugger di Bressanone a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige. La somma ricavata è stata poi raddoppiata dal titolare stesso raggiungendo così un importo di 1.200 € che poi è stato consegnato alla presidente del circondario Nives Fabbian e al membro del direttivo, Ilaria Zanesco.



## Non dimenticare:

Prenotazione

per la gita primaverile a Oies,  
Metodo Kneipp a Varna e  
la gita estiva a Madonna di Senales!

## ▼ Concerto di beneficenza ▼

Il 13 novembre il "Ramwalder Männerchor" di Vandoies ha organizzato un concerto di beneficenza a favore dell'Assistenza Tumori Circondario Val Isarco. L'offerta che è stata ricavata è di 2.878,18 €.



## ▲ Giornata del malato 11 febbraio ▲

Come tutti gli anni i soci si sono incontrati per partecipare alla Santa Messa e per ricordare insieme la giornata internazionale del malato l'11 febbraio nella chiesa dei Cappuccini a Bressanone.

Dopo la messa tutti a mangiare in compagnia ▶  
un piatto di minestra.

# COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

## VAL PUSTERIA

### SEZIONE BASSA PUSTERIA



#### ▲ Castagnata

È una tradizione che ci fa passare sempre un bellissimo pomeriggio: la castagnata al Lanerhof di Montal.

◀ I soci non se la sono fatto chiedere due volte e hanno cantato e ballato assieme ai "3 lustigen Milina".

#### ▼ Avvento

Dopo il rorate il 14 dicembre i soci si sono incontrati nella sala parrocchiale di Brunico per festeggiare insieme l'avvento. Ad accompagnare l'incontro con le sue bellissime voci il coro delle donne di Casteldarne.



#### Annuncio

Vendita mortadella

il 21 e 22 luglio

e l'11 e 12 agosto

in centro a Brunico



#### ◀ Giornata del malato

Il giorno del malato, l'11 febbraio, i membri del consiglio della Bassa Pusteria hanno contribuito alla funzione religiosa e organizzato un brindisi.

Ha partecipato anche Ida Bordin alla quale tutti hanno fatto gli auguri per i suoi splendidi 94 anni.



#### ▲ Mercatino

I preparativi sono già iniziati settimane prima e così anche nel dicembre 2016 abbiamo potuto vendere oggetti fatti di rami, muschio e corteggia al mercatino di Natale.

## Offerte

I collaboratori della giardineria Mahlknecht hanno rinunciato al loro regalo di Natale per farci un'offerta, aumentata dai titolari a 1.500 Euro.



## Offerte

Ogni anno la Cassa Rurale di Brunico organizza i colloqui di San Silvestro con relatori rinomati che attirano sempre un grande pubblico. La quota di partecipazione degli ospiti è stata donata all'Assistenza Tumori. Ringraziamo per i 2.820 Euro.

## Offerte

Già per la seconda volta il gruppo giovani della parrocchia di Falzes ha organizzato il "Tirtschmaus di Falzes". Il ricavo di 2.350 Euro è stato donato per il fondo "Figli di genitori malati di tumore".



## Offerte

Il coro parrocchiale di San Martino in Badia il 13 e il 20 novembre ha festeggiato i 1700 anni di San Martino di Tours con una manifestazione di beneficenza. Il ricavo è stato offerto all'Assistenza Tumori e all'associazione "Aiutare senza confini".

Ringraziamo in particolare Monika Trebo per il suo impegno.

**Non dimenticare!**  
**Giovedì 18 maggio**  
**Pellegrinaggio a Maria Lavant**  
**Mercoledì 21 giugno**  
**gita ad Anterivo**  
**Giovedì 15 giugno**  
**Pomeriggio Kneipp con Edith a Varna**

# COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

## VAL PUSTERIA

### SEZIONE ALTA PUSTERIA

#### Buona Pasqua! ▶

Impressioni pasquali: i giovani contadini di Villabassa sono nostri fedeli sostenitori e hanno mandato i saluti di Buona Pasqua ai soci del circondario.



#### ◀ "Böcklrennen" a Braies

La sezione di Braies dell'Associazione delle famiglie cattoliche dell'Alto Adige ha invitato ad una corsa particolare a Braies, il famoso "Böcklrennen". Divertimento e sana competizione sportiva hanno caratterizzato questa giornata. Il ricavo è andato all'Assistenza Tumori.

#### ▼ L'avvento con i piccoli

Come tutti gli anni la presidente Ida Schacher ha partecipato alla festa d'avvento dell'asilo di Dobbiaco. Le maestre la invitano tutti gli anni e sensibilizzano anche i più piccoli e le loro mamme delle nostre attività.



#### ▲ "Raina Kirta"

Il "Kirta" è sempre una festa piena di gioia ma anche un momento per dimostrare solidarietà. Il ricavo del "Raina-Kirta" di Monguelfo è stato donato all'Assistenza Tumori. Grazie mille!!

#### ▶ "Toblinga Kirta"

Non ci dimentica mai, l'associazione Kirta di Dobbiaco. Ringraziamo il direttivo per l'aiuto e la solidarietà dimostrati.



#### ◀ Sorrisi programmati!

Quando i nostri soci possono partire insieme non mancano mai i sorrisi! Prenotatevi per il nostro pellegrinaggio a Maria Lavant il prossimo 18 maggio.





## ◀ Incontro natalizio ▶

Con canti, musica e testi che inducono alla riflessione, i soci si sono preparati alla festa di Natale e si sono scambiati gli auguri nell'ambito di un bel pomeriggio passato insieme. ▼



## ▶ Wild & wine ▶

Una cena squisita accompagnata da vini selezionati, buona musica e buona compagnia. Tutto questo per i cento partecipanti al Festival wild & wine 2016. ▼



Segue >

# COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

## > VAL PUSTERIA

### SEZIONE ALTA PUSTERIA

#### ▼ La lingua degli angeli ▼

Il gruppo teatrale e il coro della scuola media di San Candido hanno invitato i soci ad un incontro natalizio all'insegna della musica nella casa comunale di Sesto Pusteria.

Il ricavo è stato donato all'associazione. ▼  
Grazie di cuore!



#### ▼ Concerto di beneficenza ▼

“La Saletta” di San Candido è a fianco dell' Assistenza Tumori e ha voluto dimostrarlo con un concerto di beneficenza a San Candido. Un grazie particolare a Claudia Cadamuro e Rudi Krautgasser e a tutti i cantanti e musicisti piccoli e grandi.



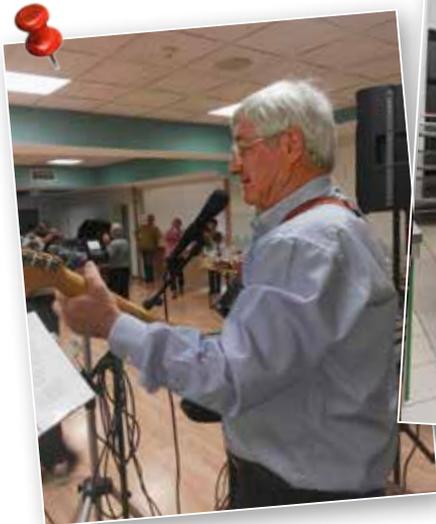
## OLTRADIGE - BASSA ATEESINA

### Ballo a Laives

Eugenio con la sua musica e la capacità d'animazione sa come coinvolgere il pubblico.

Come sempre molto apprezzata anche la cena preparata da Riccardo con l'aiuto del suo collaudato staff.

Ringraziamo tutti coloro che hanno partecipato alla serata di beneficenza.



### Offerte

Ci sono sempre persone generose che non vogliono essere nominate, che invece dei regali per il compleanno a altri anniversari fanno delle donazioni consistenti a favore dell'associazione.

Mille grazie a tutti loro!

### Giornata dell'ammalato

L'11 febbraio è la giornata internazionale del malato. Nel 1993 papa Giovanni II ha istituito questa giornata e da allora celebriamo ogni anno una S. Messa presso i Frati Cappuccini a Egna e poi ci incontriamo nel refettorio dei frati dove ci aspetta sempre una buona merenda.



### Indirizzo e-mail

Richiesta a tutti coloro che sono raggiungibili attraverso la posta elettronica: comunicateci il vostro indirizzo e-mail a:

[ueberetsch-unterland@krebshilfe.it](mailto:ueberetsch-unterland@krebshilfe.it)

serve per una comunicazione più veloce!

Segue >

# COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

## > OLTRADIGE - BASSA ATESINA



### ▲ Arance della solidarietà

Giusy e Angelo di Ribera (AG) hanno di nuovo portato un furgone colmo di arance e altre specialità a favore dell'associazione. Sono state vendute in piazza a Egna dal direttivo ea Termeno dove si sono impegnati i volontari dell' "Egetmann-Verein". Mille grazie a tutti che hanno resistito al freddo dicembrino.

### ▼ Cronaca di Caldaro

Albert Atz, il cronista di Caldaro, ha organizzato a novembre presso la sala civica una serata mostrando diversi film della vita quotidiana del paese. Presenti diverse autorità, tra cui il vicesindaco di Caldaro, Werner Atz, il quale ha anche fatto da speaker nel commentare i fatti. Il ricavato della serata è stato destinato all'Assistenza Tumori. (da sx a dx: Albert Atz, Berta Tschigg Ambach, Werner Atz)



### ◀ Ginnastica in acqua

Il gruppo di ginnastica in acqua di Caldaro manda i saluti a tutti!



### ▲ Mercatini di Natale

Le due bancarelle al mercatino di San Giacomo e di Laives hanno ottenuto un grande successo. Ringraziamo Lorena e le sue amiche e le tante donne del gruppo del martedì, che hanno resistito al freddo nel segno della solidarietà vendendo gli oggetti fatti da loro per aiutare l'associazione.!

### Orario estivo - ferie

Nei mesi di **giugno/luglio/agosto**  
l'ufficio del circondario è **aperto**  
di **lunedì pomeriggio dalle 14-18,**  
**martedì-mercoledì-giovedì-venerdì**  
**solo dalle ore 08-12.**

L'ufficio è **chiuso per ferie**  
**dal 24 aprile al 07 maggio 2017**

## ▼ Natale a Termeno

All'incontro natalizio a Termeno ci aspetta sempre un'atmosfera particolare. È arrivato anche S. Nicolò portando un dono a tutti.

Un menu degno di un ristorante a 4 stelle ha sbalordito i commensali. Ritroviamo sempre tanti amici e il pomeriggio passa troppo veloce.

Grazie a tutti.



## AGENDA

Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nell'AGENDA.

Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario al n. 0471 820466 a partire un mese prima dell'evento.

**Prossimo appuntamento:**

**Domenica 21 maggio – gita del circondario a Kramsach (A) e al cimitero allegro**  
(Agenda pag. 117) ci sono ancora pochi posti disponibili.



## ▼ Mercato a Caldaro

Nella giornata del mercato grande a Caldaro, il gruppo dell'auto aiuto dell'Olttradige ha venduto presso i pompieri al "Paterpichl" caffè, torte (guardando la foto viene l'acquolina in bocca), minestre, Würstel e altro.

Tutto il ricavato è andato a favore dell'associazione.



## ▲ Pacchetti

"Fare pacchetti" è il motto del mese di dicembre. Al Maxi Mode di Appiano (sulla foto), al Tigotà di Laives e da Jungmann a Egna donne volenterose hanno preso in mano forbici, carta e fionchi natalizi per confezionare bellissimi pacchetti regalo a chi ha fatto la spesa, in cambio di un eventuale piccolo contributo a favore dell'Assistenza Tumori. Il materiale per il confezionamento è stato messo a disposizione dai negozianti, che vanno ringraziati per la loro sensibilità. Naturalmente ringraziamo anche tutte le donne impegnate che hanno messo a disposizione il loro prezioso tempo libero per quest'azione.

# COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

## VAL VENOSTA

### Castagnata

Non c'è dubbio, quando l'aria si riempie del profumo di castagne arrostitite è ora per incontrarsi per una castagnata!



**Non dimenticate!**

**Grigliata**

con i soci del circondario Merano Burgraviato,  
sabato, 10 giugno 2017  
a Lasa

**Stand informativo alla festa**  
"Marmo & Albicocche",  
il 5 e 6 agosto 2017.



### Avvento

L'atmosfera magica di Natale e anche un po' di nostalgia riflessiva hanno caratterizzato la festa dell'avvento a Glorenza.



## Un albero di Natale per l'ATAA

L'amministrazione di Covellano ha dedicato la vendita di alberi di Natale all'Assistenza Tumori sotto il motto "Regalare speranza".



## Mercatino

Il circondario ha partecipato con uno stand informativo al mercatino di Natale nel centro di Silandro il weekend prima di Natale..

## La giornata del malato

La giornata del malato è un'occasione per riflettere sul tema dei malati e della malattia.

Ci siamo incontrati nella chiesa di Lourdes a Lasa per una preghiera in compagnia e per celebrare insieme una messa.



## Finalmente dormire bene!

Il sonno e i vari disturbi connessi ad esso sono stati al centro della relazione tenuta dal dottor Harald Ausserer, medico neurologo, il 10 novembre a Sluderno. Il pubblico ha ricevuto un vademecum con i vari consigli per trovare un sonno riposante da portare a casa.



## Torta di asparagi vegana con farina di ceci

Diuretica, saziante e ricca di vitamine e proteine



Dr. Michael Kob  
Dietologo

La ricetta è:

Vegana, vegetariana, priva di lattosio, senza colesterolo, contiene pochi grassi. La farina di ceci è ricca di proteine e fibre e dona un precoce e durevole senso di sazietà.

Gli asparagi sono ricchi di vitamine e hanno un'azione leggermente diuretica.

### INGREDIENTI per 4 persone:

- 1 pasta sfoglia pronta rotonda
- 300 g di asparagi verdi
- 2 tazze di farina di ceci
- 2 tazze di acqua
- 3 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaio di senape
- 1/2 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaio di olio di semi
- Erba cipollina
- Sale, pepe



### PREPARAZIONE:

1. Lavare gli asparagi, pelarli e cucinarli per ca. 8 minuti a fuoco lento in una grande pentola con acqua, 1 cucchiaino di sale, 1/2 cucchiaino di zucchero e 1 cucchiaio di olio di semi.
2. Scolare l'acqua e tagliare gli asparagi in piccoli pezzi conservando le punte.
3. Rivestire con la pasta sfoglia una teglia per quiche o per dolci, foderata di carta da forno, facendo attenzione che la pasta esca di un paio di centimetri dal bordo.
4. Punzecchiare con una forchetta il fondo della pasta.
5. Mescolare bene in una scodella assieme all'acqua la farina di ceci, il pangrattato, la senape, i pezzetti di asparagi (senza le punte), il sale, pepe e l'erba cipollina tritata fine.
6. Versare questa miscela con attenzione sulla pasta sfoglia.
7. Ripiegare sull'interno la pasta restante e premerla con le dita a formare delle ondate.
8. Cucinare in forno preriscaldato a 180° per ca. 30 minuti, ovvero finché la superficie non sia dorata.
9. 10 minuti prima di fine cottura distribuire sulla torta le punte di asparagi.
10. Servire con un'insalatina fresca di primavera.

È buona anche fredda o tagliata a fettine sottili come aperitivo

*Buon appetito!*

## ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano  
Tel. +39 0471 28 33 48 | Fax +39 0471 28 82 82  
info@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>				

## BOLZANO SALTO-SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano  
Tel. +39 0471 28 37 19 | Fax +39 0471 28 82 82  
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>				
	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	-

### Ambulatorio I & II

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano  
Tel. +39 0471 28 37 19

### Ambulatorio Fiè

Piazza della Chiesa, 4 | 39050 Fiè allo Sciliar  
Tel. +39 0471 28 37 19

## OLTRADIGE - BASSA ATESEINA

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna  
Tel. +39 0471 82 04 66 | Fax +39 0471 82 04 66  
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	08 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 14 <sup>00</sup>			
	-	14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	-	-	-
01/06 - 31/08	-	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>			
	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-	-	-	-

### Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives  
Tel. +39 0471 82 04 66

### Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna  
Tel. +39 0471 82 04 66

### Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro  
Tel. +39 0471 82 04 66

## MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano  
Tel. +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57  
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>				
	14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 16 <sup>30</sup>	-	-

### Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano  
Tel. +39 0473 49 67 35

### Ambulatorio Lana

Distretto Socio Sanitario Lana, Via Andreas Hofer, 2 | 39011 Lana  
Tel. +39 0473 55 83 72

## VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro  
Tel. +39 0473 62 17 21 | Fax +39 0473 42 02 57  
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>

### Ambulatorio

Via Principale 134 | 39028 Silandro  
Tel. +39 0473 73 66 25

## VAL PUSTERIA

### Sezione Bassa Pusteria

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico  
Tel. +39 0474 55 13 27  
unterpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

### Ambulatorio Brunico

Villa Elsa, Via Andreas Hofer, 25 | 39031 Brunico  
Tel. +39 0474 55 03 20

### Ambulatorio Campo Tures

Via Hugo von Taufers, 19 | 39032 Campo Tures  
Tel. +39 0474 55 03 20

### Ambulatorio Pedraces

Pedraces, 57 | 39036 Frazione di Badia  
Tel. +39 0474 55 03 20

### Sezione Alta Pusteria

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco  
Tel. +39 0474 97 28 00 | Fax +39 0474 97 28 00  
oberpustertal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 11 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	-
	-	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	-

### Ambulatorio

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco  
Tel. +39 0474 97 28 00

## VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone  
Tel. +39 0472 81 24 30 | Fax +39 0472 81 24 39  
eisacktal@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	14 <sup>00</sup> - 18 <sup>00</sup>	08 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>			

### Ambulatorio Bressanone

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone  
Tel. +39 0472 81 24 30

### Ambulatorio Vipiteno

Ospedale 1° piano interrato, Via Santa Margherita 24 | 39049 Vipiteno  
Tel. +39 0472 77 43 46

### Ambulatorio Rio di Pusteria

Distretto sanitario Rio di Pusteria, Via Mathias-Perger, 1 | 39037 Rio di Pusteria  
Tel. 0472 81 32 92



# ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

