



Foto: Othmar Seehauser

La legge sulle DAT

Screening ravvicinati: Chi paga?

Le elezioni dei nuovi direttivi



Colloqui sul Tumore a Brunico



S. 3



S. 12



S. 19

- 3 I Colloqui sul Tumore a Brunico
- 7 Il commento
- 8 La conferenza stampa dell'ATAA
- 12 Biotestamento: finalmente legge
- 17 Positivi a BRCA1 e BRCA2:
Chi paga gli screening ravvicinati?

- 19 Elezioni dei nuovi direttivi ATAA - Interviste
- 27 Rubrica: CAAF servizi fiscali
- 29 Digiuno - Conferenza EOS
- 31 Ines Mair: La passione blu
- 33 Dono: Un bue da record
- 35 Dynafit - Coppa Venosta

- 36 Rubrica: Linfodrenaggio
- 38 Una rosa per la vita
- 39 Ballo di beneficenza a Laives
- 40 „Cosa succede nei Circondari?“
- 58 La ricetta del dr. Michael Kob

PARLIAMONE

Care lettrici, cari lettori,

Alea jacta est, come diceva Giulio Cesare. Tutti i sette circondari hanno votato il loro nuovo direttivo e i presidenti. In quasi tutti i circondari ci sono delle new entry e questo ci fa un piacere immenso. C'è anche una nuova presidente, Maria Claudia Bertagnolli. Ha preso le redini del circondario Bolzano Salto Sciliar da Monika Gurschler, che non si è ricandidata e a cui va il mio più caloroso ringraziamento per il suo impegno. Anch'io faccio parte dei sei presidenti riconfermati e resterò alla guida della Val Pusteria e della mia sezione Alta Pusteria. Dipenderà invece dalla presenza di altri candidati la mia eventuale riconferma come presidente dell'Assistenza Tumori provinciale. Personalmente cederei molto volentieri onori ed oneri ad un'altra persona competente. Fermo restando che in assenza di volti nuovi non mi tirerò certo indietro.

Quelli a venire non saranno anni facili. La crisi economica generale e la crisi del sistema politico non solo in Italia ma in tutta l'Europa, o forse sarebbe meglio dire in tutto il mondo, non fanno

presagire niente di buono. Tutti dovremo tirare sempre più la cinghia e questo vale anche per noi altoatesini che spesso ci illudiamo di vivere in un'isola felice senza renderci conto che forse non è più così vero. Sarà sempre più difficile raccogliere donazioni e anche il fondo del 5 per mille è destinato a diminuire. Nello stesso momento assistiamo ad un cambiamento sociologico e demografico tra i nostri soci. Sono in aumento i giovani. Giovani madri e padri con figli piccoli, nel pieno della loro vita lavorativa. Per loro ammalarsi di tumore comporta anche dei problemi esistenziali. Ma noi dell'Assistenza Tumori non ci tireremo indietro. Siamo a disposizione, ci rimboccheremo le maniche. Saremo ancora più creativi nell'inventare e organizzare eventi di beneficenza, nel cercare potenziali donatori e continueremo essere a fianco dei nostri soci. Chi mi conosce sa che non ho mai ambito all'incarico di presidente provinciale. Sono una persona timida che non ama essere al centro dell'attenzione. Ciononostante negli ultimi quattro anni ho messo tutte le mie capacità e tutte le mie forze nel lavoro per



Ida Schacher
Presidente

L'Assistenza Tumori e in cambio ho ricevuto tanto aiuto, tanto calore e gratitudine per le cose fatte e i traguardi raggiunti. E in questi quattro anni ho conosciuto ancora meglio l'universo dell'Assistenza Tumori. Nei miei spostamenti per tutta la provincia ho potuto sincerarmi di quanto importante sia la nostra associazione per le persone. E di quanto bene stia facendo. Di quanti volontari s'impegnino giorno per giorno nei loro circondari per i malati. Sono felice e considero un onore il fare parte di questa grande famiglia e poter contribuire nel mio piccolo a far stare meglio le persone malate!

Vostra
Ida Schacher, Presidente



IMPRESSUM: LA CHANCE: Periodico gratuito per i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Tre Santi 1, 39100 Bolzano, Tel: 0471 28 33 48, Fax: 0471 28 82 82, e-mail: info@krebshilfe.it

Iscritta nel reg. prov. delle organizzazioni di volontariato Decr. n. 199/1.1-28.10.1997 Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

Direttrice: Dott.ssa Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Bolzano Prati del Talvera

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: Agosto 2018

I Colloqui sul Tumore a Brunico

"Il cancro non è una storia di medici ma di pazienti!"



Foto: UFO/Günther Niedermair

"Lei ha un tumore!" Più di 2.000 persone all'anno in Alto Adige si devono confrontare con questa diagnosi. Quattro parole che capovolgono l'esistenza da un momento all'altro. Cancro – come prevenirlo, come curarlo e come conviverci, ecco il tema dei Primi Colloqui sul Tumore a Brunico, il 3 febbraio scorso.

Nel 2030 ci saranno 21 milioni di malati di tumore in tutto il mondo, oggi ce ne sono 15 milioni. All'anno sono più di 2.000 i nuovi casi in provincia, ma il numero dei decessi è in calo. Nella maggior parte dei casi, e questo è un fatto, il cancro non è più una condanna di morte. E questo ancora di più se noi modifichiamo il nostro stile di vita e se prendiamo sul serio la prevenzione e tutti gli screening offerti dal servizio sanitario. Il dr. Christoph Leiter, direttore del Day Hospital oncologico di Brunico, e l'avvocato Andreas Leiter che insieme a L'ATAA e a mamazone hanno organizzato questo evento in concomitanza con la giornata mondiale del cancro, il 4 febbraio, hanno subito messo in chiaro questo fatto. I Primi Colloqui sul Tumore a Brunico sono stati un successo e hanno dimostrato quanto sia attuale questo

tema. La sala del centro UFO era gremita fino all'ultimo posto, il programma fitto. Il pubblico, formato da (ex) malati e persone semplicemente interessate al tema, ha seguito con grande attenzione le relazioni degli specialisti e le due interviste con i pazienti, Walter Lücker e Zerina Pilav, che hanno raccontato la loro storia alla giornalista Verena Duregger.

Un fatto è stato sottolineato diverse volte: il cancro va combattuto in squadra. La miglior arma si chiama interdisciplinarietà. Medico di base, oncologo, specialista, radiologo, personale sanitario e onco-psicologo affrontano questa guerra fianco a fianco con il paziente, con al centro il paziente. "Il cancro non è una storia di medici, ma la storia dei pazienti!"

Da quest'ottica era ovvio che toccasse ad un paziente aprire la conferenza. Walther Lücker, alpinista e giornalista sul palco con Verena Duregger per raccontare la sua esperienza con la malattia.

Ad occuparsi dei diversi ambiti importanti nella terapia del cancro erano il dr. Hannes Nösslinger del reparto di dietologia dell'ospedale di Merano, il primario di chirurgia dell'ospedale di Brunico, il dr. Günther Sitzmann, il direttore di radioterapia a Bolzano, il dr. Martin Maffei, il primario di ginecologia dell'ospedale di Brunico, il dr. Martin Steinkasserer, il dr. Anton Huber, onco-psicologo all'ospedale di Brunico. Infine Tobias Hürter, filosofo e vicedirettore della rivista "Hohe Luft" che ha tentato un approccio filosofico al tema della malattia tumorale.

>



Walther Lücker intervistato da Verena Duregger:
"Prendete la prevenzione sul serio!"



Zerina Pilav: 22 anni, fiducia totale nei
medici e sempre pensare in positivo

I pazienti

Walther Lücker: "Non arrendersi mai"

Ha scalato tante cime e montagne altissime nel corso della sua vita, il giornalista-alpinista Walther Lücker, da solo o in compagnia, per esempio di Hans Kammerlander. La cima più difficile l'ha affrontata l'anno scorso. "Lei ha un tumore." Quattro parole che l'hanno fatto precipitare in un crepaccio. Le lettere con l'invito all'esame del sangue occulto le ha ricevute ogni anno e puntualmente cestinate. All'epoca la prevenzione gli sembrava qualcosa per gli altri, di sicuro non per uno come lui, sempre a contatto con la natura. Forte. Oggi si impegna per fare pubblicità per la prevenzione. Un tumore al colon con metastasi al fegato. Due operazioni, la prima con un percorso drammatico. A seguire, la chemioterapia e la terapia con anticorpi.

Qualche settimana prima dell'operazione si è ritirato in montagna per fare il punto della situazione. È stata soprattutto la domanda del perché che non ha lasciato pace al sessantottenne, che nel 2001 ha deciso di trasferirsi in Alto Adige. Guardandosi indietro, oggi vede soprattutto i medici e il personale sanitario, la loro empatia. "Non mi sono mai sentito abbandonato, e non mi sono mai arreso", racconta Lücker a Verena Duregger. "Io non perderò i capelli e

non avrò nausea mi sono detto prima delle 16 chemioterapie e così è stato!" Qualche effetto collaterale lo ha subito lo stesso, sangue dal naso, insonnie, lacrimazione eccessiva...il prezzo da pagare per guarire. "Ma sicuramente non sono qui per tener lezione", ha continuato Lücker. Una cosa però sì, e qui si è rivolto soprattutto ai (pochi) uomini presenti in sala, nemmeno un quinto del pubblico: "Prendete la prevenzione e gli screening sul serio!"

Zerina Pilav: "L'ovvio che diventa una conquista"

Una bella ragazza, sicura di sé e con un sorriso luminoso. Zerina Pilav, 22 anni e idee molto chiare. Per esempio sulle parole bandite dal suo vocabolario: palliativo, terminale e anche compassione. Il suo motto è "Fuck cancer" e non sopporta di dover programmare con largo anticipo come passare il suo tempo. "Il momento giusto è sempre quello che sto vivendo. Adesso." Nel 2015 Zerina ha perso la madre, morta di tumore.

Qualche mese dopo, dopo essere stata diverse volte al pronto soccorso e sempre stata mandata a casa, perché si pensava che il suo malessere fosse dovuto al lutto, la diagnosi: un angiosarcoma, un tumore all'interno del cuore, incidenza meno dello 0.05%. La sua vita di oggi consiste in tante piccole conquiste. Andare da sola in

macchina alla chemioterapia per esempio. Il suo atteggiamento verso tutti i tipi di terapia è positivo, e la sua fiducia nei medici è totale. L'ospedale e il Day Hospital sono diventati la sua seconda casa. Il dottor Christoph Leitner, direttore del Day Hospital per lei è un faro. Nessuna distanza è troppo lontana per lei. Brunico, Innsbruck, il centro Nazionale di Adroterapia a Pavia ...16 sedute di radioterapia già concluse. Zerina sprigiona ottimismo e raccontando la sua storia vuole incoraggiare altri malati. Non si lamenta e prende la vita con tutte e due le mani, sicura del supporto da parte dei suoi medici e di suo marito. Il giorno della diagnosi il suo Fabi le ha chiesto di sposarlo, all'inizio di quest'anno le nozze. Quando è possibile viaggiano, nell'album di fotografie di Zerina ci sono immagini di lei un po' ovunque: a New York, a Miami, città europee e la prossima meta sarà il Messico.

"Carpe diem, io vivo e mi godo il momento." Una foto mostra lei con suo marito che le scrive "ti amo" sulla testa nuda. Zerina ha perso i capelli, ma si è inventata un gioco con le parrucche, ci tiene a farsi vedere e a sentirsi bella. Come ultima domanda Verena Duregger vuole sapere qual è il suo più grande desiderio. Non c'è dubbio: "Tempo!"



Tavola rotonda con gli specialisti:
Da sx.: Dr. Christoph Leitner, dr. Martin Steinkasserer, dr. Martin Maffei, dr. Günther Sitzmann e Verena Duregger

I medici

Dr. Christoph Leitner: È un privilegio poter lavorare con i malati oncologici

Come direttore del Day Hospital vive a strettissimo contatto con i suoi pazienti. Il dr. Christoph Leitner, organizzatore e moderatore dei 1° Colloqui sul cancro a Brunico, ha accennato ad un tema spesso dimenticato quando si parla di cancro. Come vivono medici e personale sanitario il contatto quotidiano con persone malate di tumore? È un privilegio lavorare in ambito oncologico, ribadisce Leitner, "Ma è importante anche per noi avere un supporto." Se lo danno a vicenda, parlando con degli (onco) psicologi e anche parlando con i loro pazienti. "Il mio lavoro è molto gratificante. Molto facile quando va bene, ma estremamente difficile quando va male." La cosa più importante, sottolinea Leitner, è la totale sincerità nel rapporto con i pazienti.

Dr. Hannes Nösslinger: "Sarebbe così semplice..."

In fondo sarebbe davvero semplice. Mangiare solo cibi freschi, preparati con riguardo, senza grassi, con poco sale. Frutta e verdura in abbondanza, poca carne, soprattutto bianca, pesce, poco alcool e tanto movimento, possibilmente all'aria aperta. Chi vive così previene tante malat-

tie, non solo il tumore: diabete, malattie cardio-vascolari e altre patologie. Dalla fine della seconda guerra mondiale, spiega l'alimentarista Nösslinger, il consumo di carne è triplicato. Oggi ne vengono consumati in media tre etti a persona al giorno mentre non dovrebbero essere più di cinque etti a settimana. L'obesità è l'epidemia del mondo occidentale, solo il 46% della popolazione europea non è sovrappeso. Il dr. Nösslinger ha anche smentito alcuni pregiudizi. La presenza di pesticidi ed erbicidi o di additivi negli alimenti non è di per sé cancerogena. Le vitamine B2, B6 e B12 e l'acido folico stabiliscono il DNA, ma in concentrazione elevata sono cancerogeni. "Bisogna sempre chiedere al medico prima di assumere integratori."

Dr. Günther Sitzmann: Niente mezze verità e niente campana di vetro!

Ritrovamenti archeologici dimostrano che già nel 1.200 a. C. si curavano malattie tumorali. Ippocrate chiamava questo tipo di malattia karkinos = cancro. E il romano Aulus Celsus descrisse nel suo trattato medico del 25 d. C. dei gonfiori che dopo essere stati rimossi ricrescevano. Il primario di chirurgia dell'ospedale di Brunico, dr. Günther Pfitzmann, ha scelto come introduzione alla sua relazione sul concetto dell'approccio multidisciplinare un excursus storico. Il cancro sembra essere

vecchio come l'umanità, con la differenza che secoli fa solo poche persone arrivavano ad un'età tale da poter sviluppare un cancro. In questo senso il cancro va visto in correlazione con lo sviluppo della medicina e l'aumento dell'aspettativa di vita. Oggi una diagnosi ed un programma di terapia sono sempre il risultato di numerosi esami e considerazioni effettuati da un team multidisciplinare, che redige per ogni paziente un profilo individuale. Tutti insieme, chirurgo, specialista, radiologo, patologo, onco-psicologo decidono insieme. "E insieme significa anche insieme al paziente, ha sottolineato Sitzmann." "Non dobbiamo servire solo delle mezze verità ai pazienti o metterli sotto una campana di vetro." E poi: "Il punto più importante nell'impostazione di una terapia è sempre la qualità di vita. Se ho un paziente di ottant'anni che è in forma, posso operarlo nonostante la sua età, se questo aumenta la sua qualità di vita."

Dr. Martin Maffei: La radioterapia che diventerà radiochirurgia

Nell'ambito di una terapia tumorale la radioterapia svolge un ruolo sempre più importante. Grazie agli acceleratori lineari è possibile indirizzare dei raggi sempre più potenti in modo sempre più preciso esattamente sulla lesione neoplastica senza che venga compromesso il tessuto sano. "I raggi danneggiano il patrimonio genetico



Dr. Hannes Nösslinger: "L'obesità è l'epidemia del mondo occidentale. La migliore prevenzione è mangiare sano!"



Anche l'assessora Martha Stocker è venuta a Brunico: "Chi vive in simbiosi con il suo fisico riesce a captare in anticipo dei segnali premonitori!"

delle cellule. Una cellula sana è in grado di riparare questi danni, una cellula tumorale invece no", ha precisato il dr. Maffei, direttore del servizio di radioterapia alla Clinica Bonvicini Bolzano. La radioterapia sta sostituendo sempre di più le cure finora tradizionali dei tumori, diventando unica terapia per combattere determinati tumori e metastasi (dove un intervento chirurgico è impossibile), ma anche nel caso di tumori benigni, di infiammazioni acute e croniche o in modo palliativo nella terapia del dolore. Radioterapia a fasci esterni, radioterapia con tecnica 3 D, radioterapia stereotassica ad intensità modulata, acceleratori di ioni e di protoni... sta al medico spiegare al paziente di cosa si tratta esattamente. Una cosa è certa: In futuro la radioterapia diventerà sempre più radiochirurgia.

Dr. Martin Steinkasserer: Il cancro non è il male assoluto!

In Austria e anche in Alto Adige muoiono più persone all'anno di suicidio che donne per un tumore al seno. Il tumore al seno, che è il più frequente tumore nelle donne è comunque meno frequente delle malattie cardio-vascolari. In modo un po' provocatorio il dr. Martin Steinkasserer, primario di ginecologia all'ospedale di Brunico,

ha fatto ragionare il pubblico su queste affermazioni. "Grazie alla prevenzione e agli screening, oggi ogni donna può vincere il tumore al seno! Bisogna riconoscere", ha ribadito Steinkasserer, „che le donne sono più furbe degli uomini! Conoscono meglio il loro fisico e prendono più sul serio la prevenzione." Il tumore al seno a differenza del tumore alle ovaie è ben diagnosticabile in uno stadio precoce. Il primario ha invitato caldamente le ragazze ma anche i ragazzi a sottoporsi al vaccino contro il papillomavirus. Poi ha riconosciuto che anche se la prognosi è positiva, come nel caso di una diagnosi precoce, la consapevolezza di avere un tumore sia sempre uno shock per la paziente. "La paura di essere consumata da questa malattia, la paura dell'ospedale, dell'operazione, di un'eventuale invalidità, del cambiamento del fisico e della morte è sempre in agguato ed è compito del medico curante prendersi cura della paziente in questa situazione, di capirla e di sorreggerla."

Dr. Anton Huber: Ogni crisi è sempre anche un'occasione

"Non ho nessuna competenza per parlare della morte, io parlo della vita ai miei pazienti!" Questo è in breve il concetto

di terapia dell'onco-psicologo dr. Anton Huber. Per questo la sua domanda preferita ai pazienti è: "Quanto bene sta lei?" Solo il 50-60% dei pazienti oncologici ha bisogno di una terapia onco-psicologica. Huber lavora seguendo il concetto delle risorse. È convinto del beneficio della terapia di gruppo e dell'auto-aiuto. A Brunico è supervisore di tre gruppi: Insieme al dr. Hartmann Aichner conduce il primo gruppo auto-aiuto per soli uomini, tutti malati di tumore alla prostata, "Der Baum". Poi ci sono il gruppo "La mia seconda vita" e il gruppo di scrittura creativa di malati di tumore e pazienti del dolore. Il suo intento è portare i suoi pazienti ad una concezione realistica del loro stato e di aiutarli a venire a capo delle domande inevitabili, "Dove ho sbagliato e Perché proprio a me?" La paura, ha spiegato l'onco-psicologo al pubblico, "è la sorella gemella della speranza, un'emozione vitale, che ci porta ad agire. Ogni crisi è sempre anche un'occasione." Anche se ci fa soffrire. ●



Cari lettrici, cari lettori,

quando ho programmato questa edizione della Chance avevo previsto tutta una serie di articoli sulla ricerca e sulle nuove terapie. La biopsia liquida, la sensazionale ricerca di un gruppo di studio dell'università di Trento che ha scoperto una proteina capace di cambiare il patrimonio genetico delle cellule, l'EvoCas9. Ma poi ho cambiato tutto. L'Assistenza Tumori ha votati i nuovi direttivi, e mi è sembrato importante dare la parola ai presidenti uscenti e (ri)confermati. Ognuno di loro infatti si mette a disposizione in modo del tutto gratuito, ognuno di loro regala tempo ed energie all'associazione e ai malati. E poi ho partecipato al primo "Colloquio sul Tumore" a Brunico, il 3 febbraio.

Un oncologo e un avvocato, il dr. Christoph Leitner e Andreas Leiter hanno invitato assieme all'Assistenza Tumori e a mammazone degli specialisti all'UFO a Brunico.

Medici che vivono in modo empatico con i loro pazienti. Ma non solo: hanno anche voluto dare la parola a due pazienti. L'alpinista e giornalista Walther Lücker, 68 anni e Zerina Pilav, ragazza 22enne. I due sono stati intervistati con grande sensibilità dalla giornalista Verena Duregger. Un'incredibile testimonianza di coraggio, di speranza, di determinazione e di forza umana: accettare e affrontare il proprio destino senza rammarico volendo essere da esempio e incoraggiare chi sarà obbligato a condividere la stessa storia. Tanto di cappello! La cosa che forse mi ha sorpreso di più è stata la grande partecipazione a questo evento. Sabato pomeriggio, dalle 13.30 alle 19, una giornata d'inverno meravigliosa – eppure la sala era gremita di persone. Tanti (ex)malati, ma anche tante persone interessate al tema. Una dimostrazione di quanto questo tema sia scottante. Il cancro, direttamente o indirettamente, riguarda tutti. Ma il cancro

non è più un tabù. E una cosa è sicura: per il secondo "Colloquio sul Tumore", 2019, servirà una sala più grande!

I miei più sinceri complimenti agli ideatori della giornata, il dr. Christoph Leitner e Harald Leiter e a tutti i medici che hanno partecipato: il dr. Hannes Nösslinger del servizio per dietologia all'ospedale di Merano, il dr. Günther Sitzmann, primario della chirurgia all'ospedale di Brunico, il dr. Martin Maffei, direttore del servizio di radioterapia, il dr. Martin Steinkasserer, primario della ginecologia all'ospedale di Brunico e il dr. Anton Huber, onco-psicologo all'ospedale di Brunico.

Vostra
Nicole Dominique Steiner

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 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: 9400 4360 213

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!

Vivere sani, prevenire il cancro

La conferenza stampa dell'Assistenza Tumori per la giornata mondiale del cancro



Il 50% degli uomini e il 44% delle donne si ammalano nel corso della loro vita di tumori, così dicono le statistiche. È possibile però a evitare questo destino! Grazie ad uno stile di vita responsabile ognuno può contribuire a minimizzare il suo rischio personale di ammalarsi di tumore. Durante la conferenza stampa dell'Assistenza Tumori, organizzata in concomitanza della giornata mondiale contro il cancro a febbraio, quattro medici esperti hanno parlato delle strategie per ridurre il rischio personale di ammalarsi e hanno presentato i dati attuali riguardo alle malattie tumorali in Alto Adige.

Ogni giorno le cellule del nostro corpo si dividono. Questo implica il rischio che il materiale genetico venga danneggiato, inducendo a sua volta la formazione di cellule tumorali. Ma la formazione di un tumore è dovuta a una predisposizione genetica, o dipende dal caso e dal proprio stile di vita? Tutti e tre questi fattori svolgono un ruolo importante. Oggi però sappiamo che in alcune forme neoplastiche il rischio di ammalarsi è fortemente determinato dal proprio stile di vita.

Se si evitano alimenti e comportamenti che oggi sappiamo essere cancerogeni, siamo in grado di contribuire a minimizzare la probabilità di ammalarsi di cancro. "Avere uno stile di vita sano non significa solo rinunciare a qualcosa, ma significa soprattutto prendersi cura di se stessi in maniera ragionevole e accurata," sottolinea Ida Schacher, presidente dell'ATAA. "La salute è il nostro bene più prezioso e dovrebbe essere un piacere contribuire a salvaguardarlo. Fare sport assieme agli amici piuttosto che guardare la

televisione. Baciarsi senza il sapore di fumo, prendere il sole senza scottarsi e festeggiare senza sentirsi male il giorno dopo per l'eccessivo consumo di alcol!"

Fattori di rischio e programmi di screening in Alto Adige.

„Studi scientifici dimostrano che singoli tumori possono essere attribuiti a diversi fattori di rischio“, spiega il dr. Guido Mazzoleni, primario dell'anatomia patologica e

istologia presso l'ospedale di Bolzano. Così per esempio il fumo, il sovrappeso, il poco movimento, il consumo di alcol o alcuni effetti ambientali, comportano un rischio tumorale più elevato. Uno stile di vita sano, nonché la partecipazione ai programmi di screening rappresentano un metodo efficace per prevenire o almeno diagnosticare precocemente alcune malattie neoplastiche. Attualmente in Alto Adige vengono proposti tre programmi di screening: il pap-test per la diagnosi precoce del tumore alla cervice, effettuato dal 30,7 % delle donne invitate, la mammografia con una partecipazione del 49,7% e l'esame del sangue occulto nelle feci per la diagnosi precoce del tumore al colon con una partecipazione del 39,3%.

Frequenza e tipi di tumore in Alto Adige.

In Alto Adige in un anno si ammalano di cancro 2.833 persone, di cui 1.546 appartengono al sesso maschile e 1.287 a quello femminile (periodo 2008-2012).

Nella popolazione maschile il cancro alla prostata è il più frequente, seguito dal tumore al colon retto e ai polmoni. Le donne si ammalano soprattutto di tumore al seno, seguito da cancro al colon retto e poi quello ai polmoni. In media in un anno 1.357 altoatesini muoiono a causa di una malattia tumorale (periodo 2009-2013), di cui 745 uomini e 612 donne. I tumori più letali sono il tumore ai polmoni nei maschi e quello al seno per le donne.

La notizia positiva è che negli ultimi anni l'incidenza (la probabilità di ammalarsi di cancro) è diminuita, soprattutto nella popolazione maschile. Fra le altre cose questo si può ricondurre a una modifica dello stile di vita, in particolare per quanto riguarda il fumo. Sono stati segnalati anche cambiamenti nel tasso di mortalità: la popolazione maschile ha avuto una diminuzione dei decessi, dato invariato in quella femminile. Oltre ai programmi di screening, mirati ad una diagnosi precoce dei tumori, per il tumore della cervice esiste anche un programma di prevenzione: il vaccino contro il papilloma-virus.

Sole, ma solo con protezione.

L'incidenza dei tumori della pelle è in aumento. Essi si possono suddividere in tre tipi, il melanoma, il carcinoma cutaneo spinocellulare e il basalioma. Il melanoma è

il tumore maligno della pelle più pericoloso; i raggi ultravioletti e bagni di sole senza protezione aumentano notevolmente il rischio di melanoma. L'Alto Adige segna il numero di ammalati di melanoma più alto in Europa. „Tra cinque – dieci anni il melanoma si troverà al quarto posto dei tumori con metastasi nella popolazione di carnagione chiara.

Una simile incidenza del melanoma si può riscontrare anche localmente in Alto Adige e nel Tirolo del Nord“, spiega il professor dr. Klaus Eisendle, primario di dermatologia presso l'ospedale di Bolzano. Questo reparto esegue ca. 5.000 escissioni in anestesia locale all'anno: la metà di queste con esito maligno e le restanti vengono rimosse per sospetto di malignità.

Di sette casi sospetti, uno risulta essere melanoma. Programmi di screening per tutta la popolazione sarebbero un metodo efficace di diagnosi precoce. Però ognuno di noi può contribuire a ridurre il rischio melanoma: farsi le lampade è molto nocivo per la nostra pelle, una protezione solare coerente riduce il rischio soprattutto nei bambini.

“Un utilizzo intelligente dell'esposizione solare è consigliabile: giocare e fare sport all'aperto va bene, ma stare a lungo a pelle scoperta sotto il sole, non va bene“ sottolinea Eisendle. Un'adeguata protezione solare inoltre è anche un ottimo rimedio anti-invecchiamento.

Come un'alimentazione adeguata riduce il rischio tumore.

„Il 30 - 40% delle malattie tumorali si può ricondurre a cattive abitudini alimentari“, spiega il dr. Michael Kob del servizio dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale di Bolzano. L'obesità è un fattore di rischio per almeno 13 tipi di tumore. Il rischio di ammalarsi di tumore al colon aumenta con un elevato consumo di grassi, di alcol e un'elevata assunzione di sostanze che si generano nelle carni grigliate e affumicate.

Il consumo di carne e la frequenza di tumore al colon ad essa correlata è scientificamente provato. “Un'alimentazione equilibrata e la combinazione di determinati alimenti può contribuire a rafforzare le proprie difese, stimolare il processo di guarigione e sollevare il generale benessere“, sottolinea il dietologo. Un'alimentazione sana, festeggiare senza abuso di alcol ed

controllare il proprio peso corporeo sono tre fattori che riescono a minimizzare il rischio ore.

Il movimento è indispensabile per star bene anche durante la terapia

Fondamentale per il nostro benessere è praticare regolare attività fisica. “Numerosi studi scientifici dimostrano che le persone che praticano regolarmente sport e/o fanno regolare attività fisica, manifestano malattie tumorali fino al 30% in meno rispetto alla popolazione inattiva e sedentaria“, spiega il dr. Stefan Resnyak, primario del servizio provinciale di medicina dello sport.

Per la persona sana viene raccomandata un'attività fisica di 150 min. alla settimana ad intensità moderata oppure 75 min. alla settimana ad intensità intensa. Inoltre si raccomanda due volte alla settimana l'allenamento di forza che coinvolga i grandi gruppi muscolari. Se non fosse possibile, ricordate: ogni attività fisica anche minima è meglio di nessuna attività – e anche per chi non ha ancora mai praticato sport – non è mai troppo tardi per iniziare. L'attività fisica praticata regolarmente riesce a contrastare tanti effetti negativi e collaterali della malattia e della terapia ed ha inoltre un effetto positivo anche sulla prognosi.

L'attività fisica prima, durante e dopo un trattamento oncologico è sicura. “Questo non implica però che l'allenamento non abbia mai effetti negativi e che non possa essere applicato alla pari delle persone sane. Bisogna ridurre al minimo il rischio di incidenti e reazioni avverse. Ci vuole una programmazione dettagliata e una consulenza specialistica da parte del medico curante ed eventualmente di altri specialisti“, ribadisce il dr. Resnyak.

È da tener conto inoltre che lo stato fisico di una persona è soggetto a grandi cambiamenti e variazioni sia in base al tipo di tumore che al tipo di trattamento oncologico, tanto da richiedere regolari controlli medici per un'ottimale prescrizione personalizzata sia del tipo di movimento che dell'intensità e della durata delle singole sedute, tutto ciò per ottenere il miglior risultato terapeutico.

A parte alcune controindicazioni la terapia del movimento dopo l'intervento chirurgico, e/o la terapia adiuvante, l'attività fisica dovrebbe essere iniziata appena possibile.



È importante essere seguiti con un programma di movimento individualmente predisposto (p.es. in gruppi AFA-attività fisica adattata).

Conoscere il proprio corpo

Conoscere il proprio corpo fa parte della prevenzione. Chi vive in simbiosi con il suo fisico riesce a captare dei piccoli segnali che potrebbero indicare una malattia in uno stadio precoce. Perdita di peso e stanchezza sono sintomi di uno stato già avanzato.

1. **Linfonodi gonfi:** Di solito un effetto collaterale e innocuo di un'infezione. Se persiste più di 15 giorni bisogna contattare il medico. Potrebbe essere un indizio per un tumore ai linfonodi.
2. **Sanguinamenti sospetti:** Sangue nelle feci o nelle urine (indizio di un tumore al colon o alla vescica), sanguinamenti dalla vagina dopo la

menopausa (tumore dell'apparato genitale femminile, p. es. all'utero o alla cervice uterina).

3. **Uscita di liquido** da pene (tumore alla prostata) o dal seno (carcinoma mammario).
4. **Cambiamenti** nell'aspetto di pelle del seno o del capezzolo (carcinoma mammario).
5. **Ferite che non guariscono** (tumore alla pelle).
6. **Nei** che cambiano aspetto o colore, si gonfiano, crescono, diventano irregolari o iniziano a sanguinare. Ognuno di questi sintomi può essere l'indizio di un tumore alla pelle.
7. **Problemi di deglutazione** (tumore alla laringe o all'esofago)

8. **Persistente raucedine** (tumore alla laringe)
9. **Cambiamenti di voce** (tumore alla laringe)
10. **Cambiamenti persistenti della digestione e delle feci**, frequenti diarree o frequente stitichezza (tumore al colon).
11. **Frequenti e insoliti mal di testa** (tumore al cervello)
12. **Disturbi neurologici** (tumore al cervello)

Due domande al ...

... ddr. Klaus Eisendle



Chance: *Un europeo su cinque si ammalerà di tumore alla pelle, e in Alto Adige addirittura uno su quattro. Perché?*

Dr. Klaus Eisendle: Gli altoatesini vivono in un bellissimo ambiente naturale e montano e sono un popolo "out-door". Vanno sempre in montagna, praticano tanti sport all'aria aperta, camminano... Senza un'adeguata protezione solare – almeno 30, meglio 50 - e senza l'abbigliamento adeguato, maniche lunghe, cappellino e occhiali da sole questo è molto pericoloso, ancora di più in montagna, dove l'irradiazione è ancora più forte. Ogni scottatura con bollicine aumenta il rischio di ammalarsi di tumore alla pelle. Ma c'è anche un'altra ragione: siamo una delle regioni in Europa con l'aspettativa di vita più alta. I danni alla pelle si sommano e più vecchi siamo più alto è il rischio di sviluppare un tumore maligno della pelle. Il cosiddetto cancro

nero, il melanoma è spesso letale. Ma non dimentichiamo i lati positivi del sole. La luce del sole produce serotonina, l'ormone della felicità, il sole lenisce gli eczemi e favorisce la produzione della vitamina D. Quindi stare al sole fa anche bene, ma sempre con protezione e mai tra le ore 11 e 15.

Chance: *Non è ancora previsto uno screening per il tumore della pelle...*

Dr. Klaus Eisendle: No, purtroppo no. E quindi è molto importante osservare attentamente la propria pelle per poter notare dei mutamenti e farli vedere al medico. È raccomandabile, a partire dai 40 anni, prenotare ogni due anni una visita di controllo dal dermatologo per far controllare la pelle e i nei. La fascia d'età più a rischio sono i 35 -40enni, che spesso da piccoli passavano tanto tempo scoperti in piscina o in spiaggia.

... dr. Guido Mazzoleni



Chance: L'Alto Adige ha la fama di essere molto all'avanguardia per quanto riguarda la terapia tumorale. In quanto alla prevenzione invece sembra essere indietro. Meno di un terzo delle donne invitate fanno il pap-test e appena la metà fa la mammografia, e anche il test del sangue occulto lo fanno solo il 39% degli aventi diritto. Come se lo spiega?

Dr. Guido Mazzoleni: Per il sangue occulto ha ragione, invece bisogna correggere un po' i numeri delle donne che fanno il pap-test e la mammografia. Perché quei numeri non tengono conto di tutte le donne che fanno questi accertamenti privatamente. Comunque sia: finché non raggiungiamo il 100% di copertura dobbiamo continuare a pubblicizzare la prevenzione.

Chance: Ci sono altri screening che però non vengono pagati, o solo parzialmente, dall'Azienda Sanitaria...

Dr. Guido Mazzoleni: Giusto. Per le ragazze di 12 anni è previsto il vaccino contro il papilloma-virus che è la causa principale del tumore al collo dell'utero ma anche di tutta una serie di altri tumori. I ragazzi e gli uomini fino all'età di 26 anni possono vaccinarsi a spese loro. Questo vaccino protegge le donne soprattutto dal tumore al collo dell'utero e i maschi dal tumore al distretto capo-collo, all'ano e al pene. E soprattutto a chi ha casi di tumore al colon in famiglia, consiglio a prenotare una colonscopia ogni cinque anni.

... dr. Michael Kob



Chance: Nella prevenzione dei tumori non conta solo quanto mangiamo ma soprattutto anche come e cosa mangiamo?

Dr. Michael Kob: Giusto! Il sovrappeso fa male perché scombina il metabolismo e l'equilibrio ormonale e gli ormoni hanno un ruolo importante nella formazione dei tumori. Un surplus di insulina per esempio porta ad una crescita sregolata delle cellule. Chi mangia troppa carne, e soprattutto troppa carne rossa e carni trasformate come salumi o speck è a rischio di tumore. Lo stesso vale per l'assunzione di alimenti non freschi, mal conservati o andati male. Il nostro menu dovrebbe consistere di

tanta verdura, anche cruda, insalata, frutta fresca, legumi, frutta secca, pochi zuccheri e pochi grassi.

Chance: Come si calcola il peso giusto?

Dr. Michael Kob: Il cosiddetto body mass index (BMI) indica il peso corretto in correlazione all'altezza. Si divide il peso in kg per il quadrato dell'altezza in metri. Per esempio: 69 kg diviso per 1,70 m per 1,70 = 23,8. Il peso normale è tra i valori di 18,5 a 24,9. Si parla di sovrappeso sopra 25 e di obesità sopra 30.

... dr. Stefan Resnyak



Chance: Per prevenire il cancro non bisogna essere un atleta da competizione.

Dr. Stefan Resnyak: Assolutamente no. Ma ognuno può contribuire a non ammalarsi muovendosi, possibilmente ogni giorno per almeno venti minuti. Lo stesso vale del resto anche per patologie come diabete, Alzheimer, malattie cardiovascolari, osteoporosi ecc. È una prevenzione sicura e a costo zero. L'attività fisica non è solo fare sport. Ognuno, ad ogni età, può camminare, fare le scale, andare in bici, fare Qi Gong, ballare, correre, nuotare... E soprattutto: non è mai troppo tardi per cominciare!

Chance: Il movimento non aiuta solo a prevenire?

Dr. Stefan Resnyak: No, infatti, aiuta anche a prevenire la recidiva, influisce in modo positivo sulla terapia, ne riduce gli effetti collaterali ed è un ottimo rimedio contro la sindrome da affaticamento. Si dice che il movimento quotidiano aumenti la possibilità di guarigione del 40%. Bisogna cominciare appena possibile dopo un intervento chirurgico e ovviamente sotto controllo medico. La cosa migliore è cercarsi un gruppo per praticare il movimento in compagnia e motivarsi reciprocamente.

Una legge attesa da molto (troppo!)

Dal 31 gennaio 2018 la volontà del paziente sul fine vita dovrà essere rispettata.



“Definirò ciò che ritengo essere la medicina: in prima approssimazione, liberare i malati dalle sofferenze e contenere la violenza della malattia, e non curare chi è ormai sopraffatto dal male.” A pronunciare queste parole era Ippocrate, attorno al 400 a. C. - Il 31 gennaio 2018 la legge sulle Disposizioni anticipate di Trattamento del 22 dicembre 2017, n. 219, in breve DAT, è entrata in vigore. Finalmente.

Ci sono voluti anni. Tante discussioni e polemiche. Boicottaggi. Disinteresse dei politici. Tanti cittadini, malati e non, desideravano da anni di poter decidere e predisporre le modalità del loro fine vita. Già prima era possibile fare un biotestamento, ma nessun medico era obbligato ad attenersi alle volontà del paziente espresse in un momento di piena lucidità. Adesso se un medico si dovesse rifiutare per motivi personali, di dare seguito alle volontà del paziente, dovrà essere sostituito. Le DAT non hanno niente a che fare con l'eutanasia come invece hanno sostenuto gli avversari della legge, soprattutto nel mondo cattoli-

co. Si tratta invece delle proprie volontà in materia di assistenza sanitaria in previsione di una futura incapacità nel decidere o nel comunicare. Un rifiuto di accanimento terapeutico o, al contrario, della espressa volontà di ricevere tutti i possibili trattamenti fino all'ultimo. Disposizioni che anche se depositate, possono essere cambiate in ogni momento.

Negli ultimi anni ci sono stati tanti casi riportati dai media, di famigliari che hanno combattuto per poter lasciare andare un proprio caro con dignità, persone che vegetavano da anni in coma irreversibile per

esempio. Con la nuova legge ognuno può già predisporre da sé come comportarsi in questi casi. Sempre ammesso che siamo disposti a occuparci del nostro morire in tempi ancora non sospetti. Nella nostra società la morte e tutto quanto vi concerne sono ancora un tema tabù. Nessuno vuole morire e nessuno ne vuole parlare. Ma la morte è parte della vita di ognuno, vale quindi la pena decidere come dovrebbe avvenire quando siamo capaci di intendere e volere.

Ci sono regole ben precise perché le DAT abbiano valore giuridico. La materia



Per decidere bisogna sapere di che cosa si tratta! Il comune di Brunico organizza regolarmente incontri con il dr. Hartmann Aichner sul biotestamento

è delicata e proprio perché sia chiaro che non si tratti di suicidio assistito o eutanasia bisogna attenersi scrupolosamente all'iter previsto dalla legge. Bisogna prevedere tutti i tipi di trattamento da rifiutare nel dettaglio. La cosa migliore è compilare le DAT con l'aiuto del proprio medico di base che può spiegare bene le singole voci al non esperto, per esempio sull'alimentazione o l'idratazione artificiale, sull'amministrazione di antibiotico o altre terapie di medicina intensiva.

Per garantire che le disposizioni vengono rispettate si può nominare un fiduciario. Il fiduciario o anche il medico che ha assistito e firmato le DAT possono testimoniare che la persona in questione ha espresso i propri orientamenti in un momento in cui era capace di intendere e volere.

C'è poi anche la possibilità di depositare le DAT presso l'anagrafe del luogo di residenza (in Italia più di 180 comuni si sono già preparati al proposito ancora prima dell'entrata in vigore della legge). Inoltre è possibile depositarle dal notaio o dall'avvocato di fiducia o da associazioni come per esempio la Socrem (associazione che promuove la cremazione). Importante è che le DAT siano a portata di mano quando servono e quindi è raccomandabile informare i familiari o il fiduciario comunicando loro dove si decide di depositare il biotestamento.

Anche il medico curante è uno dei più indicati interlocutori per decidere delle disposizioni anticipate di trattamento e anche i reparti curanti dell'ospedale possono custodire le DAT. La Chance si è informata a riguardo presso l'oncologia di Bolzano.

Entro lo scorso 19 marzo non si era ancora fatto avanti nessuno dei pazienti con questa richiesta.

Angelo Gennaccaro: Un registro nazionale ancora da creare

L'assessore comunale Angelo Gennaccaro è responsabile per l'anagrafe. La Chance gli ha chiesto se dopo l'entrata in vigore della legge n° 219 si siano già presentati dei cittadini all'anagrafe e se e come il comune di Bolzano si sia preparata in vista di questa nuova legge.

"Ad oggi (6 marzo, n. d. r.) sono state registrate otto DAT presso l'anagrafe," ha dichiarato Gennaccaro. In questo momento vengono depositate in un registro creato ad hoc. "Stiamo aspettando ancora i decreti attuativi della legge." Fino alla creazione



Angelo Gennaccaro



Dr. Adolf Engl



Dr. Herbert Heidegger

di un registro nazionale le Dat depositate presso il Comune hanno valore solo in provincia. "Sono convinto però che entro breve verrà creato un registro nazionale simile a quello per la donazione di organi." Gennaccaro sottolinea che i dipendenti dell'anagrafe non possono e non devono dare nessuna indicazione per la redazione di un biotestamento. "Devono solo accertare l'identità e la residenza della persona interessata e prendere in consegna le DAT contenute in una busta chiusa."

Dr. Adolf Engl: Bisogna sensibilizzare anche i giovani adulti

I medici di base hanno un ruolo importante in materia di DAT, dichiara il dr. Adolf Engl, presidente dell'Accademia Altoatesina di medicina generale, AcAMG. Da quando è entrata in vigore il 31 gennaio 2018 la legge 219, i medici di base non hanno ancora ricevuto delle disposizioni precise in materia.

Da quando il tema è stato affrontato dai media i medici di base devono rispondere sempre di più a domande riguardanti il biotestamento. Il tipico effetto novità! "Ma anche prima", dice, "è stato importante per i pazienti, sapere cosa succede quando ci si avvicina alla fine della vita e soprattutto cosa succede se non si è più in grado di comunicare o di decidere."

Quand'è il momento giusto per affrontare il tema spinoso del proprio fine vita? Non è mai troppo presto, dice il dott. Engl. "Anche i giovani dovrebbero già decidere cosa desiderano se dovessero avere un incidente

ed entrare in coma." Ma in genere i giovani sono ancora meno disposti ad affrontare questo discorso. Da persona che conosce a fondo e da anni il paziente, il medico dovrebbe sapere come sensibilizzarlo e deve impegnarsi per creare la giusta consapevolezza. "Siamo l'interlocutore predestinato, quando i pazienti vengono nei nostri ambulatori ma anche quando andiamo a visitare le persone malate o anziane", sostiene il presidente AcAMG. "Informare le persone in modo del tutto esauriente e poi lasciare tutto il tempo necessario per prendere le loro decisioni con tranquillità."

Dr. Herbert Heidegger: Le DAT saranno inserite nella tessera sanitaria

Il Comitato Etico dell'Alto Adige accoglie la legge 219 sulla fine della vita con molto favore. Il presidente, il dr. Herbert Heidegger, primario di Ginecologia all'ospedale di Merano, parla di una legge in clamoroso ritardo.

"Grazie a questa legge finalmente c'è certezza giuridica; è una buona legge che copre tanti ambiti molto importanti!" Finalmente il consenso informato su tutte le misure terapeutiche e il rifiuto di ogni accanimento terapeutico sono messi nero su bianco. E anche la legge riguardante le cure palliative, già emessa nel 2010 sarebbe rafforzata dalla legge 219. La possibilità di nominare un fiduciario e di depositare le DAT presso l'anagrafe faciliterebbero le cose ai cittadini e garantirebbero il pieno rispetto delle disposizioni. Manca ancora una cosa, dice Heidegger: "Le disposizioni anticipate di trattamento devono assoluta-

mente e entro breve fare parte della cartella clinica di ogni cittadino in modo che siano a disposizione di ogni medico." Depositare le DAT deve diventare una cosa ovvia ed è parte della programmazione sanitaria", sottolinea il dr. Heidegger.

Dr. Hartmann Aichner: Decidere la fine di vita quando si sta bene

Mercoledì, ore 10, comune di Brunico. Nove persone si sono radunate per partecipare all'incontro informativo sulle DAT. Da due anni il dott. Hartmann Aichner, primario in pensione di ginecologia all'ospedale di San Candido, due volte il mese su incarico dell'assessore comunale degli anziani, informa su tutti gli aspetti importanti per poter redigere un biotestamento.

Mi toglieranno gli organi anche se non sono ancora morta? È doloroso morire di disfunzione renale se rifiuto la dialisi? Chi partecipa a questi incontri, di solito ha già delle domande precise. Infatti per chi non è esperto della materia sono decisioni non facili da affrontare. Bisogna capire bene per poter disporre tutto in modo consapevole! Aichner affronta le diverse tematiche punto per punto, spiega in modo semplice la differenza tra la morte cerebrale che subentra quando tutte le parti cerebrali sono compromesse e lo stato vegetativo, quando è compromesso solo la funzione della corteccia cerebrale, le funzioni vitali vegetali sono ancora attive ma non abbiamo più una conoscenza, ne possiamo ragionare o comunicare. Respirazione artificiale, idratazione o alimentazione artificiale, dialisi, tra-



Dr. Hartmann Aichner



Notaia Elena Lanzi

sfusione di sangue, assunzione di antibiotici – sono tante cose che si possono rifiutare tramite le DAT e quindi bisogna capire bene di cosa si tratta. Si può anche disporre dove si vuole essere trattati (ospedale o a casa), se si consente all'espianto degli organi e anche se si desidera del supporto spirituale e decidere se essere cremati. Le DAT acquisiscono valore giuridico solo nel momento in cui la persona interessata non è più capace di intendere e volere. Importante sapere che con il biotestamento ovviamente si può anche predisporre l'opposto. "In ogni caso bisogna riflettere su queste decisioni quando si sta bene."

Comunque anche chi ha rifiutato l'accanimento terapeutico non viene lasciato a sé stesso. "Ogni paziente viene sempre trattato con cura. Anche se si rifiuta l'idratazione artificiale, il personale sanitario inumidisce e pulisce regolarmente la bocca. I pazienti che desiderano non prolungare artificialmente una vita che ha perso ogni qualità di vita, vengono comunque ancora lavati e spostati per evitare le piaghe da decubito."

"La legge 219 è anche una legge a favore dei medici", sottolinea il dottor Aichner. "Toglie lo stress della decisione, alleggerendo medici, personale sanitario e anche

familiari." E, da non sottovalutare: "Evita conflitti."

Depositare le DAT dal notaio

Il notaio è un altro indirizzo importante quando si tratta di depositare le DAT. Per la camera notarile di Bolzano il tema è di stretta attualità come dimostra un convegno organizzato dal presidente dei notai altoatesini, Walter Crepaz, il prossimo 11 maggio all'EURAC. Esperti discuteranno i vari aspetti medici, giuridici ed etici delle disposizioni riguarda il fine vita.

Quando si sente parlare di notaio, si pensa in prima linea alla stipula di contratti di ogni genere, all'acquisto e la vendita di immobili, donazioni e successioni, la costituzione di società ecc. Il notaio è anche l'indirizzo giusto per la redazione di un testamento, per la nomina di un amministratore di sostegno o per la redazione e il deposito delle DAT.

I notai iscritti alla camera notarile di Bolzano offrono a tutti i soci dell'Assistenza Tumori un primo incontro gratuito. Un'ottima occasione per poter parlare di un testamento o del biotestamento. Sono dei passi importanti per chi non esita a integrare anche la fine della vita nella programmazione della propria vita.

La Chance ha chiesto Elena Lanzi, dello studio notarile associato Crepaz & Lanzi se ci siano già state delle richieste riguarda le DAT da quando la legge 219 è entrata in vigore. "A metà marzo i clienti con questo tipo di richieste sono stati solo due, ma il tema è stato già affrontato nel tempo", è la risposta.

Le disposizioni anticipate di trattamento riguardano la sfera più intima di una persona. Riflettere sulle modalità del proprio morire infatti non è cosa da tutti. "Per un colloquio su questa tema bisogna prendersi del tempo e bisogna avere un approccio sensibile", sottolinea la notaia. Elena Lanzi è cresciuta a Milano, ma parla un ottimo tedesco. "Questo genere di colloquio è per me personalmente una lezione molto preziosa." Nella preparazione alla professione del notaio non s'impara come affrontare queste tematiche. "Anche redigendo un testamento non si tratta solo di parlare di beni, chi dispone il suo lascito lo affronta sempre con delle emozioni, positive o meno. Parla di amore, di conflitti, a volte

Qual'è la differenza tra la morte cerebrale e lo stato vegetativo?



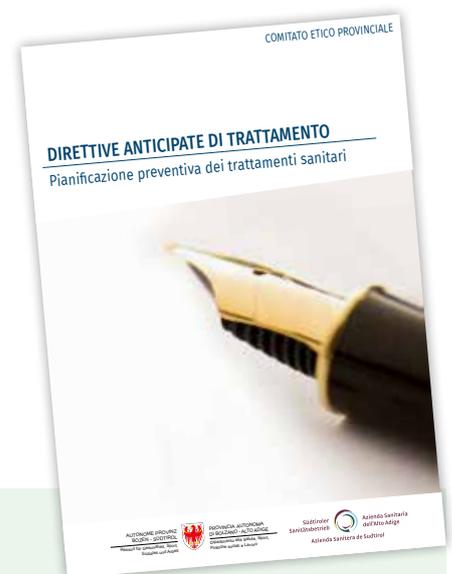


L'opuscolo sulle DAT è scaricabile in internet:

<http://www.provincia.bz.it/salute-benessere/salutecomitati-commissioni-reti/testamento-biologico.asp>

anche di odi e bisogna sapere aiutare con empatia queste persone a disporre dei loro averi." Per Elena Lanzi questo è uno dei lati che ama di più della sua professione. "Mi piace il contatto con le persone, mi piace conoscere le storie che stanno dietro ogni atto." Tante persone, dice, non pensano al fatto che lasciare delle disposizioni chiare è in fondo un atto di affetto e di responsabilità verso chi rimane. Questo vale sia per il testamento sia per le DAT.

Affinché un testamento o le DAT possano avere valore nel momento in cui servono è importante comunicare al fiduciario dov'è depositato. La legge riguarda le DAT è ancora fresca, bisogna aspettare che vengano emesse dei decreti attuativi, ci sono ancora da chiarire delle questioni legate alla privacy. La camera notarile nazionale si sta muovendo a spese proprie per la formazione di un registro nazionale disponibile per medici di tutto il territorio nazionale. ●



DAT come e dove?

- Le DAT non devono essere scritte a mano, ma devono essere firmate
- Chi è paralizzato può dichiarare le sue DAT via video o registrazione vocale in presenza di testimoni.
- La persona dichiarante dev'essere identificata tramite nome, cognome, indirizzo e firma.
- Le DAT possono essere depositate presso gli studi notarili, dagli avvocati, all'anagrafe del luogo di residenza, dal medico di base, all'ospedale (reparto), nella casa di riposo, da associazioni come Socrem o come atto privato autenticato a casa.
- Il medico di base o il notaio possono certificare la capacità d'intendere e di volere della persona interessata. Senza la firma di un medico o del notaio non ha valore.

La prevenzione più frequente costa

I portatori di mutazione BRCA1 e BRCA2 devono pagare il ticket per i controlli aggiuntivi.

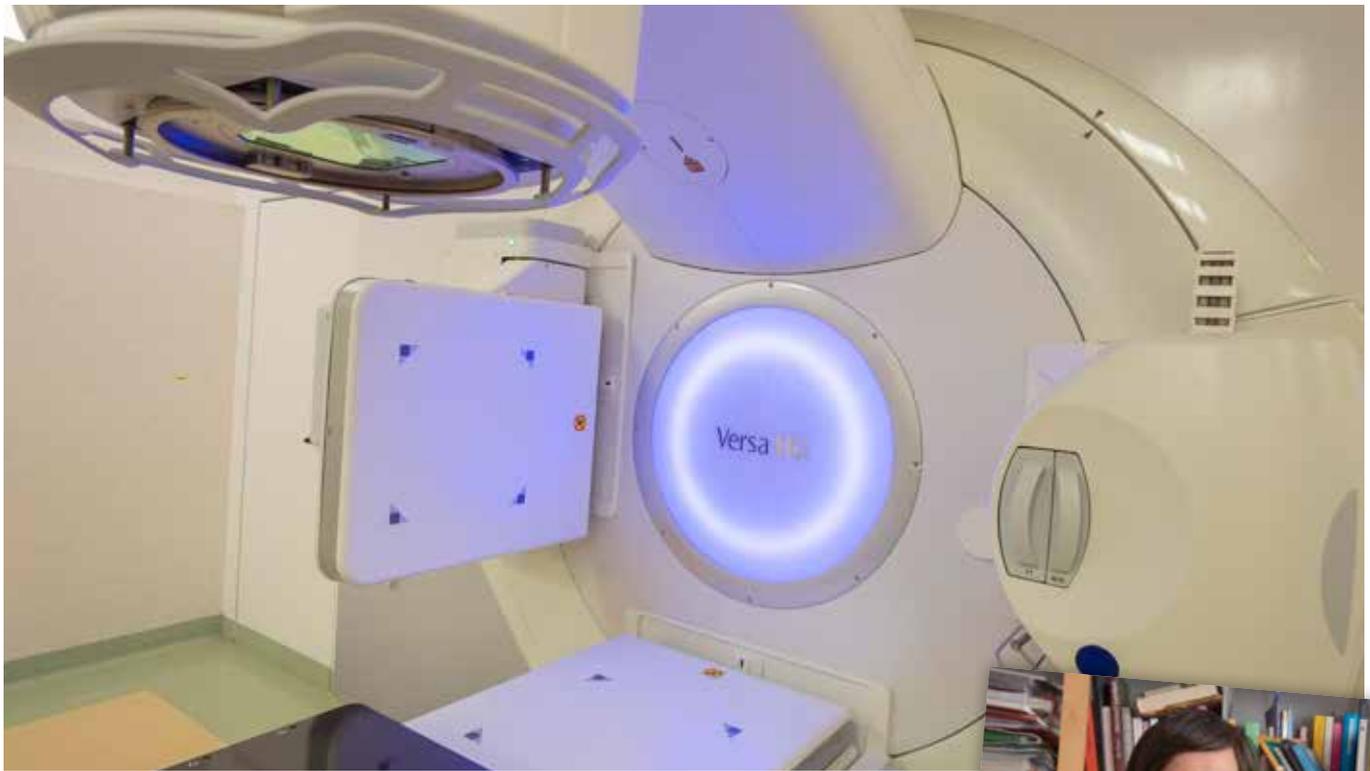


Foto: Othmar Seehauser

Lucia ha 46 anni. Deve tirare su da sola la sua bambina e da tre anni sa di avere una mutazione genetica: la mutazione del gene BRCA1 e BRCA2. Ciò significa che corre un rischio molto più alto di ammalarsi prima o poi di cancro al seno o alle ovaie. Da allora si sottopone a un intenso programma di diagnosi precoce. E per questo non esiste esenzione ticket. Non ancora, almeno.



Lucia

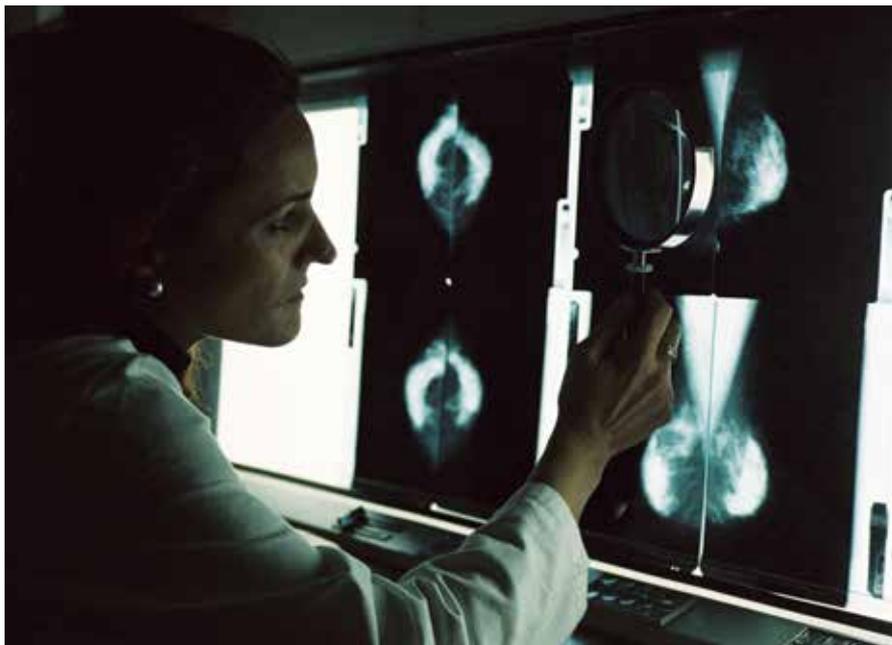
Dal cinque al dieci per cento di tutti i carcinomi al seno sono di natura genetica e quindi ereditari. Secondo le più recenti indagini, circa una persona su 500 è portatrice di mutazione del gene BRCA1 e una su 700 del gene BRCA2. Per queste persone la probabilità di ammalarsi nel corso della vita di cancro al seno è più alta dell'85% e quella di ammalarsi di cancro alle ovaie è più alta del 53%. Le mutazioni BRCA1 e BRCA2 sono responsabili anche

nell'uomo dell'insorgenza del cancro al seno e alla prostata. Esiste inoltre una relazione anche con il cancro al colon retto. Se in una famiglia si presentano numerosi casi di cancro, soprattutto sotto i 40 anni, è consigliabile che i parenti più stretti si sottopongano a un test genetico.

Ma torniamo a Lucia. Sua sorella, che ha cinque anni in più, si è ammalata di cancro al seno a 27 anni. Vent'anni dopo il cancro

ha colpito anche l'altro seno. I medici a quel punto hanno disposto un test genetico. Esito positivo. Anche Lucia, in quanto sorella, è stata sottoposta allo stesso esame del sangue. E anche a lei è stata diagnosticata la stessa mutazione genetica. BRCA sta per

>



Gli esami ravvicinati per una diagnosi precoce sono meno onerosi che la terapia di un tumore!



L'assessora Martha Stocker

BRCA1-Cancer-Gene, gene del cancro al seno. In questo caso ci sono due possibilità, che dipendono innanzitutto dalla condizione psicologica della persona portatrice della mutazione. O si procede all'asportazione preventiva dei due seni e delle ovaie o ci si sottopone a un programma di prevenzione con scadenze più ravvicinate.

Lucia ha deciso di seguire la seconda strada. Si sottopone regolarmente due volte all'anno a una mammografia, un'ecografia e una risonanza magnetica. A seconda dall'esito possono seguire altre visite di controllo. In media Lucia deve pagare di tasca propria tra i 270 e i 300 euro, spesso anche di più. Per una mamma con figlia a carico questa somma incide in modo considerevole sul suo budget annuale. A una terapia preventiva presso la medicina complementare per rinforzare il sistema immunitario neanche pensarci, anche per questo dovrebbe infatti pagare il ticket.

Nella maggioranza delle regioni italiane la situazione è simile. L'esenzione ticket per persone portatrici di mutazione genetica non è prevista, ad eccezione della Lombardia e del Piemonte, dove queste persone sono esenti ticket rispettivamente dal 2015 e dal 2011. Da gennaio 2017 è stata presentata in Senato a Roma una proposta di legge che prevede una esenzione ticket su

base nazionale nei casi di programma preventivo frequente purché adeguatamente motivato. La proposta di legge però al momento è ferma.

La Chance ha chiesto all'assessora alla sanità, Martha Stocker, come sia la situazione in Alto Adige e se si stiano facendo degli sforzi per introdurre un'esenzione ticket per le persone con mutazione BRCA1 e BRCA2. Questa la sua risposta:

"La Provincia investe da molti anni nella prevenzione del cancro e ha incaricato il servizio sanitario provinciale di offrire un programma di screening con controlli preventivi su tutto il territorio. L'esperienza ha dimostrato che le persone si avvalgono solo in parte di questa offerta e per questo motivo stiamo sperimentando una forma diversa di invito alla prevenzione che prevede, per le donne, già la prenotazione per visite di controllo come il PAP-test controlli al seno e mammografia. Questo tipo di invito è in sperimentazione nel distretto sanitario di Brunico/San Candido e sta avendo successo.

Speriamo di poter comprendere in questo programma gratuito per la popolazione anche le persone con mutazione genetica, alle quali vorremmo rivolgere un'attenzione particolare. L'individuazione delle pazienti colpite da mutazione genetica BRCA1 e

BRCA2 richiede una procedura particolarmente delicata per la quale non esiste ancora attualmente un'analisi epidemiologica. Siamo in contatto per questo con la regione Lombardia che ha previsto un programma specifico. Speriamo di ottenere degli stimoli preziosi dai risultati di questo programma in Lombardia, in modo da programmare la prevenzione precoce per le pazienti che presentano una mutazione patogena dei geni BRCA1 e BRCA2. Al momento non sono ancora esentate dal pagamento dei costi. L'assessorato alla sanità è stato incaricato con il dipartimento per la prevenzione del servizio sanitario provinciale di realizzare questo progetto."

Ancora non esiste insomma un'esenzione per le visite che esulano dal programma di screening generale. Ci vuole del tempo perché la politica prenda delle decisioni, come dimostra anche il disegno di legge che giace in Senato. Ma una cosa è certa: il trattamento del cancro con operazione chirurgica, degenza ospedaliera, chemioterapia e radioterapia è molto più oneroso delle visite di prevenzione più frequenti. I costi vanno dai 60.000 ai 160.000 € all'anno e pro paziente. Ma Lucia dovrà pagare di tasca propria anche nel prossimo futuro per fare le sue visite di controllo! ●

I circondari hanno votato

Riunione dei soci in Val Venosta/ Interviste ai presidenti



Una retrospettiva fotografica sull'anno scorso, il saluto del Comune di Silandro attraverso la referente per il sociale, Dunja Tassiello, lo spoglio dei voti e una interessante relazione della dott.ssa Susanne Pragal sul tumore al colon. Ecco il programma dell'assemblea del circondario Val Venosta a Silandro che si è tenuto lo scorso 24 febbraio.

In questo modo, o comunque in un modo molto simile, si saranno svolte anche le assemblee elettive degli altri circondari dell'Assistenza Tumori. Una cosa balzava all'occhio: tra le circa 40 persone presenti in sala solo sei uomini! Più o meno lo specchio della situazione dell'Assistenza Tumori su scala provinciale. Un decimo solo dei soci sono uomini. Il paradosso è che sono più gli uomini ad ammalarsi di tumore che le donne! Questo squilibrio nel rapporto di genere evidenzia un problema che sicuramente sarà al centro dell'agen-

da di tutti i nuovi direttivi e del direttivo generale nei prossimi quattro anni. Come anche la necessità di trovare delle nuove strategie per poter integrare i nuovi soci di età relativamente giovane.

Conferenze, gite, la grigliata assieme al circondario Merano, le feste in occasione del Natale e durante l'estate, i corsi di movimento e di nuoto, di pittura e di cucina. Certo, il circondario Val Venosta lo scorso anno è stato molto attivo e in tanti hanno approfittato dell'offerta.

La rappresentante del comune di Silandro, Dunja Tassiello, nel suo saluto ha toccato un tema che gli ultimi anni si è imposto sempre con maggiore forza. Il tumore è una malattia che colpisce tutta la famiglia. La diagnosi cambia improvvisamente la vita non solo alla persona malata, ma anche a chi sta attorno. "Si soffre, spera e lotta insieme e l'Assistenza Tumori riesce a stare accanto non solo all'ammalato ma anche a chi condivide la sua vita. "E anche il Comune vuole occuparsi di queste persone!"



Dunja Tassiello e Marcus Unterkircher



Lo spoglio dei voti



Tra i 40 presenti solo sei uomini



Helga Wielander ringrazia il dr. Heinrich Stecher per il suo impegno

Per quanto riguarda le votazioni, i consiglieri uscenti così come la presidente, Helga Wielander, sono stati tutti riconfermati. Parliamo di Margareth Telser, da otto anni la referente per questioni etiche; Rebekka Wallnöfer, responsabile per sport, riabilitazione e tutto ciò che ha a che fare con la creatività; Elisabeth Platzgummer, garante

di una collaborazione in team sempre all'insegna della democrazia e della concretezza; Bernhard Staffler, cassiere e fondamentale elemento di equilibrio nelle scelte del direttivo e infine Katherina Pichler, la consigliera più giovane, responsabile per gli aggiornamenti. Joachim Stecher non si è ricandidato ma rimane ricoprendo il ruolo di interme-

diario con l'Alta Val Venosta. Per quanto riguarda il dottor Heinrich Stecher, che non si è ricandidato, ha promesso di restare a disposizione per le moderazioni. Nuovo consigliere è Robert Peer. L'assemblea è stata accompagnata da Josef Sprenger e dalla sua fisarmonica.

Dr.ssa. Susanne Pragal: Vincere la propria pigrizia! Tutto quello che c'è da sapere sul tumore al colon



Durante lo spoglio dei voti, l'internista dott.ssa Susanne Pragal dell'ospedale di Silandro ha tenuto una relazione sul tumore al colon.

È un tipica malattia del benessere e va messa in stretta correlazione con la cultura alimentare dei paesi industrializzati o dei paesi dove tradizionalmente si consuma tanta carne rossa come l'Argentina, gli Stati Uniti, l'Australia o la Nuova Zelanda. Dove invece si consuma tanto pesce, tanta verdura e frutta i casi sono molti meno, come per esempio in Giappone, in Spagna, in Finlandia, in Grecia o in India. Non ci sono invece statistiche sulla situazione nei paesi africani.

È il secondo tumore per frequenza sia negli uomini che nelle donne, dopo il tumore alla prostata e il tumore al seno. Un tumore che aumenta con l'età, superata la soglia dei 55/60 anni. E proprio in questo frangente si notano cambiamenti sociali importanti, ha ribadito la dott.ssa Pragal. "25 anni fa un paziente di 75 anni era vecchio e non lo si sottoponeva più ad una terapia. Oggi si è vecchi a 90 anni e un paziente di 85 anni in forma viene sottoposto a chemioterapia!" E quindi constatare che i casi di tumore sono in aumento, da un certo punto di vista, è anche una notizia buona. Perché? Semplicemente perché significa che diventiamo sempre più vecchi, e essendo vecchi stiamo sempre meglio. Quindi

ci ammaliamo di più di tumore causa l'età avanzata ma curiamo anche sempre di più tumori in età avanzata e viviamo di più pur essendo malati di tumore!

Il tumore al colon è comunque un tumore evitabile. Chi vive in modo sano, mangia poca carne, pochi grassi, tanta verdura e frutta, cereali integrali e beve poco alcool ha molte meno possibilità di ammalarsi. "Non fumare, non ubriacarsi, vincere la pigrizia, muoversi almeno 30 minuti al giorno, ecco la ricetta contro il tumore

al colon." Muoversi, ha spiegato la dot.ssa Pragal vuole dire passeggiare, fare le scale, utilizzare i piedi o la bicicletta per dei piccoli tragitti e lasciare la macchina a casa. Il tumore al colon è un tumore che risponde molto bene alla prevenzione. Si sviluppa molto lentamente e chi controlla regolarmente il sangue occulto nelle feci o fa ogni dieci anni (cinque nei casi di familiarità) una colonscopia dovrebbe riuscire a scoprire questo tumore comunque in uno stadio molto precoce dove la prognosi di guarigione è del cento per cento.

Anche il dr. Heinrich Stecher, consigliere uscente, ha richiamato i soci ad un comportamento responsabile. "Ci sono delle cose che non riusciamo a influenzare, il nostro colore di pelle, i nostri geni...Il cancro è una malattia molto grave, ma ci sono più persone che muoiono ogni anno di infarto, il 50% non sopravvive al primo anno. Il tumore invece con un po' di senso responsabilità verso noi stessi è possibile prevenirlo!"

Anni movimentati – Una grande sfida

Ida Schacher è stata confermata alla guida del circondario Val Pusteria. Anche nei prossimi quattro anni, Ida Schacher sarà alla guida del circondario Val Pusteria e della sezione Alta Pusteria. Negli ultimi quattro anni ha svolto con modestia e tantissimo impegno il ruolo di presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Chance: *Ida, quattro anni fa ha accettato un incarico al quale non aveva mai ambito.*

Ida Schacher: La mia competenza sono i rapporti umani, non sono portata per le pubbliche relazioni. Sono la prima a dirlo. Ma ugualmente mi sono davvero impegnata a svolgere al meglio i compiti da presidente di un'associazione così importante com'è l'ATAA. Non è stato sempre facile, anche per motivi logistici, abitando a San Candido. Sono stati anni movimentati ed è stata una grande sfida.

Chance: *Cosa si porta via da questi quattro anni?*

Ida Schacher: È stato un compito importante che mi ha regalato tanti momenti e tanti incontri particolari. Mi è costato tanta forza e tanto tempo, ma questo era ovvio. Ho potuto costruire tanti contatti con l'amministrazione, con i politici, con i medici, con gli ospedali. Anche con l'estero, con l'Austria e la provincia di Belluno che ci prende come modello. Con il centro tumori ad Aviano e con le Frece Tricolori, che li hanno la loro base.

Chance: *Che immagine si è fatta della situazione sanitaria in Alto Adige?*

Ida Schacher: Un'ottima immagine! I nostri pazienti possono essere tranquilli, qui in Alto Adige abbiamo delle ottime possibilità di terapia. Abbiamo degli ottimi reparti di day hospital, medici e personale sanitario molto competenti e molto disponibili!

Chance: *E come ha vissuto l'Assistenza Tumori?*

Ida Schacher: Sempre di più come una grande famiglia. La collaborazione con i circondari è ottima. Con i consiglieri ci siamo conosciuti anche privatamente e questo è importante, bisogna conoscersi per portare avanti dei progetti importanti!

Chance: *È sarà disponibile per altri quattro anni a guidare l'ATAA?*

Ida Schacher: Se c'è bisogno non mi tirerò certo indietro. Ma se ci sarà qualcun altro di competente sarò felice di passare le consegne. Potrei dedicarmi di più ai pazienti della mia sezione. Ho avuto tanta grati-



tudine in questi anni e devo dire che oggi sono più ricca dentro che quattro anni fa.

Chance: *Se dovesse rimanere presidente provinciale che cosa si prefigge?*

Ida Schacher: Di certo sarei più tranquilla e sicura che quattro anni fa. Dovremmo investire nelle relazioni pubbliche e nella comunicazione, nella ricerca e nella prevenzione. Bisognerà spiegare ancora meglio ai cittadini quanto sia importante la prevenzione. Vorrei attivare più soci, convincerli ad impegnarsi nell'associazione. L'obiettivo principale comunque sarà, come sempre del resto, migliorare sempre di più la qualità di vita dei nostri pazienti. Loro sono la cosa più importante, non li abbandonerei per niente al mondo!

>

Parlare ai pazienti giovani

Helga Wielander: Presidente del circondario Val Venosta

Da consigliera cooptata è diventata immediatamente presidente. Il circondario Val Venosta è lontano dal centro. Non è facile trovare un proprio programma e non isolarsi dagli altri circondari.



Chance: Lei è stata catapultata dal nulla alla guida del circondario. Non sarà stato facile...

Helga Wielander: Per niente! Dopo il mio prepensionamento avevo deciso di dedicare gli anni guadagnati al volontariato. Mai avrei pensato di trovarmi alla guida del circondario. Ho dovuto iniziare a conoscere tutto da zero, ho dovuto capire cosa ci si aspettava da me...

Chance: La cosa più difficile?

Helga Wielander: Il mio problema più grande è stato entrare in contatto con delle persone molto malate. Ero insicura, non sapevo come comportarmi, ma devo dire che alla fine tutto è stato molto più semplice di quello che pensassi. Sono convinta anche che tutte queste persone mi abbiano dato molto di più di quello che io ho potuto dare loro. Il mio più grande problema è non riuscire a guarire le persone.

Chance: Però può contribuire a fare sì che non si ammalino!

Helga Wielander: Questo è vero, e infatti la prevenzione mi sta molto al cuore. Siamo stati fortunati ad avere avuta al nostro fianco negli ultimi otto anni il dottor Stecher con la sua competenza e la sua sensibilità.

Chance: Si è ricandidata a tempo scaduto...

Helga Wielander: È vero ... ma ormai ci sono e ci rimango

Chance: Cosa si è prefissata per i prossimi quattro anni?

Helga Wielander: Dobbiamo cercare di essere ancora più disponibili. I soldi sono importanti, ma quello che davvero è necessario è essere presenti come associazione e capire di cosa hanno bisogno i nostri soci.

Chance: I bisogni dei malati sono cambiati negli ultimi anni.

Helga Wielander: Giusto. Ci sono sempre più persone malate ancora inserite nel ciclo lavorativo. Hanno appena messo su famiglia. Queste persone non possono neanche sfruttare certe cose che noi offriamo. O non ne sentono il bisogno.

Chance: Questione di tempo a disposizione e di interessi.

Helga Wielander: Abbiamo fatto diversi tentativi con orari diversi, mattina, pausa pranzo, pomeriggio. Manca la sera. Mi dispiace che tanti soci giovani non possano approfittare dei nostri corsi. Funzionano spesso da veri gruppi di auto-aiuto. Sarà il mio obiettivo più importante dei prossimi anni: riuscire a coinvolgere i soci giovani.

Aiutare per me è una necessità

Mariangela Berlanda guiderà per altri quattro anni il circondario Oltradige Bassa Atesina. Il 27 aprile compie 83 anni, ma non si sente per nulla stanca o troppo anziana e i soci l'hanno riconfermata come presidente.

Chance: Lei è stata in prima linea fin dal primo giorno di fondazione dell'Associazione Tumori. Non si stanca mai?

Mariangela Berlanda: Sono gli altri che mi hanno voluto ancora come presidente. Come faccio a dire di no? La loro fiducia mi dà forza. E se dovessi accorgermi che non ce la faccio più, sarò la prima a tirarmi indietro.

Chance: La mancanza di nuove leve è comunque un problema strutturale dell'ATAA. In futuro ci sarà qualcuno in grado di sostituirla?

Mariangela Berlanda: Abbiamo la fortuna di avere volti nuovi nel nostro direttivo, ma non posso affidare il mio compito a qualcuno che deve ancora imparare tutto. Ci vuole tempo!



Chance: Guardando indietro, ci sono cose che non rifarebbe? Quali invece le cose positive?

Mariangela Berlanda: Devo dire che se io mi programmo qualcosa lo faccio. E se comincio qualcosa di nuovo mi riesce.

Chance: Anche l'anno scorso è stata lanciata in una nuova iniziativa...

Mariangela Berlanda: Intende la corsa di beneficenza? Sì, ed è andata benissimo, malgrado il brutto tempo!

Chance: Qual è il suo compito più importante?

Mariangela Berlanda: Entrare in contatto con i malati il prima possibile. Subito, già all'ospedale. Per far capire loro che non sono da soli! E ce ne sono sempre di più. Nel circondario i malati sono 800. Anche ieri (metà marzo, n. d. red.) ho saputo di due casi nuovi. Due persone giovani...

Chance: In effetti ci sono sempre più malati che hanno meno di 40 anni. Cambia qualcosa nelle modalità di approccio a persone così giovani?

Mariangela Berlanda: La miseria è sempre la stessa. Lo shock, la paura, il sentirsi in balia di qualcosa. Devono sapere che non sono soli. Aiutare gli altri per me è un obbligo morale.

Diventeremo ancora più uniti

Maria Claudia Bertagnolli è la nuova presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar

Appena eletta consigliera è subito diventata presidente, succedendo a Monika Gurschler. Lei è Maria Claudia Bertagnolli. In pensione da un anno, dopo un periodo di riorientamento è pronta a impegnarsi nel volontariato. Da ex collaboratrice dell'assessorato alla cultura e dell'intendenza scolastica è ricca di esperienza nei rapporti con il pubblico e nel lavoro di programmazione.

Chance: Maria Claudia, ha già pensato ai suoi primi passi da new entry?

Maria Claudia Bertagnolli: Di certo non andrò a cambiare tutto. Intanto vedo come mio compito capire e imparare cos'è l'Assistenza Tumori, cosa fa, chi sono le persone con cui collaborerò. Fatto questo, deciderò assieme alla mia vice e al mio direttivo il da farsi.

Chance: Anche lei è stata malata.

Maria Claudia Bertagnolli: Più di dieci anni fa ho avuto un tumore al seno. E faccio parte delle fortunate che hanno superato tutto. Ho vissuto tutto. L'operazione, la chemio, la radioterapia e quindi riuscirò ad immedesimarmi nei soci.

Chance: Lei è da sempre sensibile ai bisogni degli altri ed è stata impegnata già precedentemente nel sociale.

Maria Claudia Bertagnolli: Per anni ho coperto la funzione di vicedirettrice dell'associazione per psicointesi, sono socia della prima ora dei donatori di musica e ancora oggi mi commuovo quando entro nella sala d'attesa di oncologia, ovvero nella sala concerti Carlotta Nobile. Inoltre da un anno frequento un corso per accompagnatori del movimento hospice.

Chance: Quale sarà il suo compito più importante?

Maria Claudia Bertagnolli: Sarà senz'altro il rapporto con i malati. Ascoltare il silenzio, capirsi con uno sguardo o una



stretta di mano, senza parole. Essere disponibile a 360 gradi per tutti e tutto. Questo incarico è una grande sfida per me, un ruolo che devo imparare, passo dopo passo, con pazienza e modestia.

Chance: Bolzano sembra essere un circondario complicato. Molto eterogeneo. La città e la campagna e gli altopiani, il mondo italiano e il mondo tedesco.

Maria Claudia Bertagnolli: Devo rinfrescare un po' il mio tedesco, ma ci sono e ascolterò tutti. Vorrei che ognuno parlasse la propria lingua e ognuno capisse quella dell'altro. Diventeremo più uniti.

Sono più credibile

Martha Feichter, presidente della sezione Bassa Pusteria

Fa parte dell'ATAA dal 2000, anno in cui ha perso quattro persone care per malattia, tra cui suo fratello. Tre anni fa è toccato anche a lei. Con l'aiuto del suo direttivo è riuscita comunque a restare in carica e a svolgere al meglio il suo compito, e adesso si è ricandidata.

Chance: Ha distribuito tante parrucche negli ultimi anni. Adesso è toccato anche a lei.

Martha Feichter: Sì, tre anni fa anch'io ho sentito "Lei ha un tumore". Sono stata operata per un cancro all'utero, ho fatto la chemio e la radioterapia.

Chance: Prima conosceva la malattia solo dall'esterno

Martha Feichter: Ovviamente dopo averla vissuta sulla propria pelle tutto è più chiaro e si riesce a immedesimarsi meglio in chi ne è colpito. Soprattutto ho imparato cosa significa vivere giorno per giorno. A questo punto credo di poter essere un aiuto ancora migliore per i nostri pazienti, sarò più credibile quando dirò: capisco cosa stai vivendo.

Chance: Non si è tirata indietro durante la sua malattia.

Martha Feichter: Sapevo che una persona su tre o su quattro è destinata ad ammalarsi. E io sono stata uno di loro. Sono andata subito dal medico e non sono rimasta così scioccata, sono stata in grado di razionalizzare. Ho avuto piena fiducia nei medici, non ho cercato terapie alternative. Ho sfruttato la possibilità delle terapie complementari e ho sempre avuto un atteggiamento positivo. L'unico momento difficile è stato il mese di attesa dell'esame citologico.

Chance: È stata sempre presente nel circondario, anche durante le terapie.

Martha Feichter: L'Assistenza Tumori è un lavoro per me e anche una missione. Senza l'aiuto degli altri non ci sarei riuscita. Mi ha aiutato anche a distrarmi. Ho continuato a rendermi utile anche in famiglia, da nonna. E le volte che non sono riuscita a muovermi ho lavorato con la testa. La nostra segretaria e il dottor Unterkircher mi sono stati di grande aiuto.



Chance: Che progetti vuole portare avanti nei prossimi quattro anni?

Martha Feichter: Spererei in più partecipazione alle nostre manifestazioni. L'interesse c'è. Azioni come i "cuscini cuore" o la distribuzione di reggiseni ci promuovono. I primi Colloqui sul Cancro a Brunico sono stati un successo. Ma spesso i contatti che riusciamo ad avviare non hanno seguito. Nessuno vuole impegnarsi, nessuno ha tempo. Dobbiamo essere ancora più attivi per i nostri pazienti.

Chance: Secondo lei c'è anche un problema generazionale?

Martha Feichter: Senz'altro. È difficile parlare ai giovani. Sono troppo presi tra famiglia, lavoro e poi anche la malattia. Dobbiamo inventarci qualcosa!

A marzo il Consiglio Direttivo Centrale uscente si è riunito lper l'ultima volta



La Chance digitale

Qui troverete anche il giornale in versione digitale. Basta scansionare il codice QR e leggere online.



Ci vuole un po' di freschezza!

Monika Gurschler non si è più ricandidata alla presidenza.

Il suo impegno più grande è sempre stata la vendita delle rose e di questa si occuperà anche in futuro da semplice consigliera.

Per otto anni Monika Gurschler è stata la presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar.

Chance: Otto anni con un compito tutt'altro che facile.

Monika Gurschler: Mi è sempre piaciuto e ho sempre potuto approfittare dell'ottima collaborazione del direttivo. Bolzano è un circondario difficile, è vero. Tutto è molto distante e ci sono grandi differenze tra la città e le zone rurali, i soci hanno bisogni diversi a seconda di dove si trovano. Non è sempre facile organizzare tutto in tutte e due le lingue. Certo, a Merano o a Bressanone è più facile.

Chance: Ci sono diversi nuovi consiglieri dopo le elezioni.

Monika Gurschler: Sì e ne sono molto felice. Ci voleva una ventata di freschezza. I nuovi consiglieri porteranno delle novità.

Chance: Cosa porta via di questi otto anni?

Monika Gurschler: Non mi sono mai esposta molto in pubblico. Sono una persona tranquilla che fa il suo lavoro in silenzio. Ho vissuto tanta solidarietà, mi è piaciuto lavorare in team e la cosa più bella: ho conosciuto tante persone che non avrei mai incontrato.

Chance: E cosa farà adesso?



Monika Gurschler: Oh, di certo non mi annoierò. E poi sono ancora consigliera e devo occuparmi delle rose.

Chance: Ha già sgomberato il suo ufficio e passato le consegne?

Monika Gurschler: Sì, tutto fatto. Devo ammettere che ho avuto un po' di magone quando ho lasciato l'ufficio. Ma sono felice sapere che sia tutto in mani più giovani!

La parola giusta e il gesto giusto

Nives Fabbian resta presidente del circondario Valle Isarco

Per anni Nives Fabbian è stata il braccio destro di Renate Daporta, presidente del circondario e presidente provinciale.

Nell'ultimo quadriennio poi ha preso in mano le redini del Circondario.

Chance: Uno sguardo all'indietro e uno in avanti. Cosa vede?

Nives Fabbian: Ho cercato di proseguire quanto cominciato da Renate Daporta.

Chance: È stata una personalità forte. È stato difficile subentrare?

Nives Fabbian: Diciamo che ho sperato di essere all'altezza del compito. All'inizio temevo che fosse un problema il fatto che sono italiana, l'unica italiana nel direttivo. Anche se parlo perfettamente il tedesco.

Chance: Perché il circondario ha quasi solo soci di lingua tedesca?

Nives Fabbian: Esatto. Ma sono stata accettata da subito. E adesso mi hanno confermato la loro fiducia.

Chance: Cosa vede come suo compito principale?

Nives Fabbian: Il contatto personale con i nostri soci. Saper trovare la parola giusta, il gesto giusto. Questa è la cosa più importante. E poi raccogliere ogni cent possibile per aiutare i soci anche in modo concreto.



Chance: A proposito, sono cambiati i soci negli ultimi anni?

Nives Fabbian: Ci sono sempre più donne giovani, donne con bambini piccoli, con un lavoro.

Chance: E allora la malattia acquista ancora un'altra dimensione?

Nives Fabbian: Sì, perché accanto alla paura e alla disperazione ci sono anche i problemi di natura finanziaria. Una grande sfida per l'Assistenza Tumori!

Chance: Il circondario Val d'Isarco organizza da anni un mercatino di Natale e uno di Pasqua molto famosi.

Nives Fabbian: Facciamo del nostro meglio per preparare delle cose belle da vendere e per trovare sempre nuovi sponsor accanto a chi ci sostiene da anni come per esempio l'ottico Brugger, la Brimi, la ditta Beton Eisack, la compagnia teatrale di Sciaves e tanti altri. E poi ci sono le rose. Io quest'anno sono stata per la 21esima volta a vendere rose in piazza. Dal 1997!

Chance: E i prossimi quattro anni?

Nives Fabbian: Saranno più semplici. Ho acquisito un metodo di lavoro e procedo tranquilla. Sono felice dei nuovi soci nel direttivo, e finalmente c'è anche un uomo, Andreas Hofer, e finalmente qualcuno della val Gardena. Saremo un buon team e porteremo avanti i nostri progetti per aiutare i soci.

Quando è troppo, prego

Oskar Asam è da sei anni alla guida del circondario Merano Burgraviato

È l'unico uomo tra le presidentesse dei circondari. Negli ultimi sei anni, da quando ha preso l'incarico per il circondario di Merano si è distinto per la sua creatività, le sue tante idee, il suo impegno e anche lo charme con cui ha conquistato tutti. Si è ricandidato, ma ad una condizione.

Chance: Oskar Asam, candidato sì ma...

Oskar Asam: Faccio due anni, non di più. In questi due anni voglio tirare su chi mi seguirà. Bisogna prepararsi. Io stesso ho dovuto saltare nell'acqua fredda e non è stato facile. Abbiamo avuto dieci candidati per queste elezioni e spero che, con coraggio, possa farsi avanti qualcuno.

Chance: Se guarda indietro cosa vede?

Oskar Asam: Soltanto belle cose! Abbiamo potuto aiutare tante persone e questa è la cosa più importante. Abbiamo iniziato tante cose nuove. Qi Gong, il corso di ceramica, la pittura. Il corso di trucco per donne durante la chemio. Abbiamo rinnovato la sede, che è diventato un vero luogo d'incontro per i soci.

Chance: E per lei personalmente?

Oskar Asam: Poter collaborare nel direttivo dell'Assistenza Tumori mi ha fatto maturare molto. Ho conosciuto tante persone

che altrimenti non avrei mai incontrato e di questo faccio tesoro. Ho vissuto delle cose tristi e drammatiche e ho imparato a convivere. Voglio essere presente il più possibile.

Chance: Come riesce a sopportare il peso di certe situazioni?

Oskar Asam: Se vedo che per me è troppo, prego. E poi vado avanti.

Chance: È contento di qualcosa in particolare?

Oskar Asam: Sì, siamo riusciti a creare dal nulla una sezione molto attiva in Val Passiria. Due donne, all'epoca neanche parte del consiglio, si sono mosse. Da gennaio ci sono degli incontri settimanali e almeno una volta al mese partecipo anch'io con la nostra segretaria. E entro breve ci sarà anche lì un corso di Qi Gong e la possibilità di fare il linfo-drenaggio. E sono sicuro che troveremo delle cose nuove da proporre anche ai soci di Merano.



Chance: Qualcosa in particolare?

Oskar Asam: Dobbiamo modernizzarci. Nuovi smartphone per migliorare la comunicazione. Dobbiamo parlare meglio ai giovani e secondo me urge un cambiamento degli statuti...

Chance: È l'unico uomo tra le sette presidenti donne. È un problema?

Oskar Asam (ride): No, per niente. A me piacciono le donne. Mi impegno molto per capirle e per immedesimarmi in loro e chiedo loro di darmi fiducia! ●

Tasse: Le novità del Modello 730/2018

Il CAAF aiuta a non sbagliare e a sfruttare le agevolazioni | 26 sedi in provincia



Malati o non malati, ognuno di noi deve fare la dichiarazione dei redditi e pagare le tasse. Questo non è un compito semplice. Ogni anno ci sono novità che bisogna conoscere per evitare errori e per risparmiare. Un compito difficile per una persona non esperta in materia.

Il CAAF è un valido sostegno dei cittadini nei rapporti con la pubblica amministrazione, facilitando l'adempimento dei doveri fiscali e assicurando agli utenti tutte le agevolazioni e i rimborsi che spettano loro. In questa prima parte della serie dedicata al CAAF, Marco Pirolo, amministratore delegato della Servizi CGIL srl spiega le più importanti novità inserite nel modello di dichiarazioni dei redditi del 2018 a partire dalla nuova scadenza per la presentazione del Modello 730, fissata per tutti al 23 di luglio - sia per chi sceglie il canale telematico e quindi il fai da te sia per il CAAF. Chi presenta la dichiarazione in anticipo, ovvero entro il 7 di luglio, ha diritto al rimborso se spettante già a partire dalla retribuzione di luglio.

Chi si è già servito dell'aiuto del CAAF a partire dal 27 marzo riceverà una lettera d'invito con appuntamento prefissato (modificabile) per la compilazione del modello 730. Per tutti gli altri utenti è possibile fissare telefonicamente un appuntamento. La tariffa per il Modello 730 è di 30,00 € per gli iscritti alla CGIL e di 70,00 € per i non iscritti. Pirolo: "Lavoriamo sempre in diretta davanti al cliente che esce da noi con la dichiarazione fatta."

Modello 730 integrativo retroattivo: Una delle novità più interessanti, dichiara Pirolo, riguarda la possibilità per chi ha dimenticato oneri da portare in detrazione o deduzione, come spese del dentista, acquisti di computer ecc., di

presentare un Modello 730 integrativo entro il 31 dicembre del quinto anno successivo a quello in cui è stata presentata la dichiarazione dei redditi tramite modello 730.

Per i redditi da terreni:

Gli imprenditori agricoli professionali (IAP) iscritti nella previdenza agricola per gli anni 2017, 2018 e 2019, non concorreranno i redditi dominicali e agrari alla formazione della base imponibile ai fini dell'imposta sul reddito delle persone fisiche.

Per le locazioni brevi:

A partire dal 1° giugno 2017, se i contratti di locazione breve (a settimana) sono



Marco Pirolo, amministratore delegato Servizi CGIL srl

Dal 2000 Marco Pirolo lavora per la Società di Servizi della CGIL-AGB. Inizialmente assunto come responsabile fiscale e del personale, dal 2008 copre la funzione di Amministratore Delegato della Servizi CGIL srl. Mentre prima si occupava personalmente dei diversi servizi fiscali, oggi il suo ruolo è soprattutto di tipo organizzativo. A partire dal 2000 tutti i servizi sono stati riorganizzati e soprattutto ampliati, creando

una squadra ad oggi competente e motivata di 27 persone, a tempo indeterminato. "Le questioni fiscali mi hanno da sempre appassionato" spiega Pirolo, "come anche la possibilità di mettere a disposizione le nostre conoscenze ad un bacino molto ampio di persone." L'anno scorso il CAAF della CGIL-AGB, che è certificato ISO9001:2015, ha predisposto più di 32.000 Modello 730 e più di 2.000 Modelli Redditi PF (ex Unico).

stati conclusi con l'intervento di soggetti che esercitano attività di intermediazione immobiliare, anche attraverso la gestione di portali on-line, i canoni di locazione sono da dichiarare e verranno assoggettati ad una ritenuta del 21%. Fino ad ora non c'era obbligo di dichiarare questi introiti.

Per le quote di pensione in favore dei superstiti corrisposte agli orfani: Con la Legge di Bilancio 2017 le quote di pensione in favore dei superstiti erogate agli orfani concorrono al reddito imponibile ai fini IR-PEF per l'importo eccedente di euro 1.000, in pratica c'è una deduzione di 1000 euro e risulta a carico dell'altro genitore dal 2017.

Ecobonus per ristrutturazioni: E' stata introdotta una detrazione pari al 70% per le spese sostenute dal 1° gennaio 2017 al 31 dicembre 2021 per interventi di riqualificazione energetica di parti comuni degli edifici condominiali, che interessano l'involucro dell'edificio con un'incidenza superiore al 25% della superficie disperdente lorda dell'edificio medesimo; tale percentuale è elevata al 75% se le spese sono sostenute per interventi di riqualificazione energetica finalizzati a migliorare la prestazione energetica invernale ed estiva e che conseguono almeno la qualità media di cui al decreto del MISE del 26 giugno 2015.

Per le spese di istruzione: Per l'anno di imposta 2017 è aumentato ad euro 717 per studente il limite per le spese di istruzione

(tassa d'iscrizione e mensa) per la frequenza di scuole dell'infanzia, del primo ciclo di istruzione e scuole di secondo grado del sistema nazionale di istruzione.

Spese per canoni di locazione sostenute da studenti universitari fuori sede: Per gli anni di imposta 2017 e 2018 è possibile detrarre i canoni di locazione di studenti fuori sede anche se l'Università è situata all'interno della stessa provincia di residenza dello studente ed il limite della distanza tra Ateneo e residenza è ridotto da 100 a 50 chilometri per gli studenti residenti in zone montane o disagiate (Legge di Bilancio 2018).

Spese sanitarie: Per gli anni di imposta 2017 e 2018 è stata introdotta la possibilità di detrarre l'acquisto di alimenti a fini medici speciali inseriti nella sezione A1 del Registro Nazionale (D.L. 148/2017).

Per ogni dichiarazione compilata, Il CAAF destina 50 centesimi della tariffa in solidarietà e chiede lo stesso impegno ai clienti. I fondi raccolti vengono investiti in grandi progetti di solidarietà. Nel 2017 il CAAF della CGIL-AGB ha devoluto un importo pari a 75.000,00 euro per la costruzione di 24 cisterne d'acqua in Kenya nella zona di Wambo. In questo modo tutto il CAAF del nord-est d'Italia negli ultimi dieci anni ha potuto raccogliere e devolvere più di tre milioni di euro in progetti di solidarietà. ●

CAAF - Centro autorizzato di assistenza fiscale

Caaf Cgil è una società a responsabilità limitata di servizi fiscali (Servizi Cgil). Le tariffe sono notevolmente scontate per gli iscritti alla Cgil/Agb e comunque competitive. Servizi offerti:

- DURP
- Modello 730
- Modello UNICO
- IMU
- Isee
- Red
- Colf e badanti
- Successioni
- Consulenza per titolari di P. IVA e persone fisiche
- Controllo delle comunicazioni e delle cartelle esattoriali dell'amministrazione finanziaria

Per sedi e orari vedi:
<http://www.cgil-agb.it/it/documenti/send/10-caaf/182-caaf-orari-settembre-2017-ok>



A partire da dicembre 2016, in quattro edizioni della Chance, avete trovato la rubrica dedicata a informazioni utili del patronato Inca della CGIL-AGB riguardo la pensione d'invalidità, la legge 104, il sostegno e la protezione in ambito amministrativo e altre tematiche legate alle pensioni o al sistema sanitario. Nelle prossime edizioni ci occuperemo di un altro settore, le agevolazioni fiscali. Anche qui la CGIL-AGB offre assistenza e tutela ai cittadini tramite il CAAF, presente con 26 sedi in tutta la provincia. La nostra persona di riferimento per il CAAF è l'amministratore delegato della Servizi CGIL srl, Marco Pirolo. nd

Non solo una moda

Digiuno salutare: solo sotto controllo medico | Liberare energia e purificarsi



Foto: Othmar Seifhauser

Con che cosa c'entrano un'attrice e un ex professore di pedagogia religiosa alla facoltà di teologia di Bressanone? Tutti i due praticano regolarmente il digiuno salutare. Un tema molto discusso che è stato approfondito durante un convegno della cooperativa EOS.

"Chi vuole rimanere forte, sano e giovane sia moderato, eserciti il corpo, respiri aria pura e curi i suoi mali più con il digiuno che con la medicina", consigliava già Ippocrate (460-370 a.C.). Il digiuno salutare ha una tradizione millenaria ed è stato riscoperto a metà dello scorso secolo, per esempio dal medico Otto Buchinger (1878-1966) che aveva sviluppato un concetto multidisciplinare di digiuno sotto controllo medico che tiene conto della dimensione clinica, spirituale e psicosociale della persona. Il digiuno è anche diventato

una moda ma non è una pratica che si dovrebbe affrontare da soli e soprattutto va intrapreso solo dopo averne discusso con il proprio medico.

Durante il convegno, moderato dal direttore dell'accademia EOS, Ulrich Seitz, sono state affrontate le diverse dimensioni del digiuno. Anja Kruse, attrice che da anni lo pratica ha parlato dei benefici sperimentati da lei personalmente. Georg Reider ha approfondito poi la dimensione spirituale, il teologo e direttore del Centro

TAU di Appiano è addirittura diplomato come "supervisore di digiuno". Andrea Ciro Chiappa ha presentato infine i benefici del digiuno dal punto di vista medico. Chiappa è alimentarista e a sua volta supervisore medico di digiuno.

Il digiuno salutare non è una dieta e non persegue l'obiettivo della perdita di peso. Questo è importante! "Il digiuno", ha spiegato Georg Reider, "è un'occasione favolosa per maturare sotto l'aspetto esistenziale e umano." È in un certo senso un ricorso

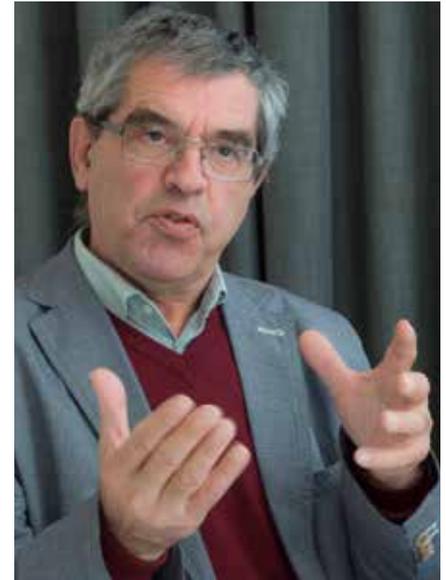




Anja Kruse



Andrea Ciro Chiappa



Georg Reider

alle proprie risorse, un nutrirsi di se stessi e questo sia dal punto di vista spirituale che medico.

Nel Centro TAU vengono regolarmente proposte delle settimane di digiuno. "È possibile inserire un digiuno accompagnato anche nel ritmo quotidiano di una settimana lavorativa, passando il fine settimana nel Centro Tau e incontrandosi tutte le sere dopo il lavoro con il gruppo di digiuno e con il supervisore." Il centro organizza anche digiuni per diabetici, per persone che soffrono di emicrania o di disturbi cardiovascolari.

"C'è spazio per un digiuno salutare anche nella vita di tutti i giorni - e anche in una regione dalle grandi tradizioni culinarie com'è l'Alto Adige", ha sottolineato Andrea Ciro Chiappa, socio dell'accademia tedesca del digiuno, da 15 anni supervisore medico di digiuno e ex collaboratore della clinica Buchinger al Lago di Costanza. Al contrario sostiene che l'Alto Adige con la sua natura incontaminata sia un luogo ideale per questa pratica. "La combinazione di digiuno e movimento nella natura, passeggiate, cultura e un ambiente calmo è perfetta per rigenerare corpo e anima e ricaricare le batterie per affrontare un quotidiano pieno di stress e sfide."

L'attrice tedesca Anja Kruse è buddista. Il suo primo incontro con il digiuno salutare risale al 1989 nella Clinica Buchinger. Da allora lo pratica ogni anno e sempre con

supervisione. "Alla fine del ciclo di digiuno mi ritrovo sempre piena di energia, riesco a lavorare senza pause, a conciliare una tournée di teatro con delle riprese televisive, riesco a imparare i miei testi con una facilità incredibile e mi sento testa, anima e corpo leggeri."

Il digiuno non significa patire la fame. Chi decide praticare il digiuno - sempre però sotto controllo di un supervisore qualificato - può consumare all'incirca 500 calorie al giorno, in forma di tisane, brodi vegetali e spremute o centrifughe. Bere tanta acqua è molto importante, come anche il movimento all'aria aperta.

Anche la ricerca sul cancro si occupa del tema del digiuno. Da alcuni anni sono stati iniziati dei test negli Stati Uniti presso l'Università di Los Angeles sotto la guida del professore Valter Longo e anche alla Charité di Berlino con pazienti sottoposti a chemioterapia che praticano un digiuno di 36 ore prima del trattamento e poi fino a 24 ore dopo la somministrazione dei preparati citostatici. I primi risultati parlano di un effetto positivo sul quadro ematologico, inoltre anche il classico quadro degli effetti collaterali quali affaticamento, debolezza e nausea sembra attenuarsi.

Gli scienziati pensano che il digiuno temporaneo rafforzi il sistema immunitario e che soprattutto la riduzione di zuccheri danneggi le cellule cancerogene rendendo più efficace l'azione dei citostatici. Le prime

pubblicazioni scientifiche a riguardo non usciranno prima del 2019.

Andrea Ciro Chiappa è comunque convinto assertore dell'effetto positivo del digiuno preventivo, anche per quanto riguarda le malattie tumorali. "Bisogna immaginarsi il nostro organismo come un frigo pieno. Accanto agli alimenti freschi ce ne sono anche di scaduti. Il digiuno fa ordine, elimina quanto è scaduto, libera energia creativa per corpo e anima, rafforzando il sistema immunitario." ●



Ulrich Seitz

Passione blu

Ines Mair ha iniziato dipingere da ragazza | Passione e necessità



Foto: Othmar Sehauser



Ines Mair

Blu. Blu e tante sfaccettature geometriche. Questo è al momento il suo stile espressivo. Un occhio. Un elefante. Una civetta. Particolari che attirano e affasciano lo spettatore. Guardare ed essere guardati. Ines Mair ha esposto le sue opere a inizio gennaio nella Piccola Galleria di Bolzano. Era la sua terza mostra. Ha sempre dipinto volentieri, ma da quando si è ammalata non è più un passatempo, è diventata una necessità. Una passione che ormai riempie la sua vita.

All'inizio faceva dei disegni a matita. Ritratti di divi del cinema, di cantanti che ammirava, come tutte le sue coetanee teen-ager. Poi sono arrivati i colori. Durante il periodo passato all'ospedale in particolare l'acquarello. Nel 2009 è passata all'acrilico e adesso sono già diversi anni che dipinge ad olio. Il suo salotto è anche il suo atelier. Ines dipinge a fasi, soprattutto di notte. Come procede quando dipinge? "Quando mi trovo davanti alla tela tutto va

da sé. È come se dovessi solo ricalcare quello che vedo sulla tela bianca." In occasione della sua ultima mostra è anche riuscita a vendere alcuni quadri. E non è stato facile. "Ogni quadro fa parte di me, ma d'altro canto penso che ne dipingerò ancora tanti e questo mi aiuta a separarmene."

Il cancro è guarito. Sono dieci anni che la lascia in pace. Tutto è iniziato nel 2002. Allora aveva solo tredici anni. Un'età in cui

le bambine diventano delle ragazze, vanno a mangiare il gelato con le amiche e con gli amici, sognano gli attori e i cantanti, fanno sport, si innamorano per la prima volta, organizzano feste di compleanno e scoprono le prime libertà. Per Ines non è stato così. Le venne la febbre. Durò una settimana e poi sparì. Poi ritornò. Più volte. Il medico prescrisse delle analisi del sangue. Diagnosi: leucemia.

>



La mostra di Ines Mair nella piccola Galleria a Bolzano

“Tutto andò così velocemente che all'epoca non ho avuto neanche il tempo di pensare”, ricorda la 29enne di oggi. “Non ho avuto nemmeno uno o due giorni per confrontarmi con la cosa.” Venne ricoverata nella clinica universitaria di Innsbruck e ci rimase quasi ininterrottamente per un anno.

Un anno dopo le dimissioni una brutta ricaduta. L'unica speranza a quel punto era il trapianto di midollo osseo. E fu suo fratello Jan, che aveva allora diciassette anni ovvero tre più di lei, a farle da donatore.

Il trapianto guarì la leucemia ma Ines soffrì moltissimo di crisi di rigetto. I suoi polmoni, la pelle e gli occhi ne risentirono parecchio. E ne soffre ancora oggi. Ma non ha mai perso il coraggio. “Vedo sempre il bicchiere mezzo pieno e affronto con ottimismo tutti gli ostacoli che la vita mi presenta.” Certo, la malattia è un punto

fermo nella sua vita. “La mia vita si divide in prima e dopo la malattia. Un terzo della mia vita è stato occupato dalla malattia.” Ma non permette che la malattia prenda il sopravvento. “La paura non ha mai giocato un gran ruolo, passo anche questa, mi dicevo.”

In molti le sono stati vicini e l'hanno sostenuta. Innanzitutto sua mamma Karin che è sempre restata al suo fianco. “È stata il mio più grande sostegno”, dice Ines. Però cinque anni fa è uscita ugualmente da casa. Per sua mamma è stato difficile lasciarla andare, ma sapeva che era un passo importante per avere una vita indipendente.

Ma torniamo alla sua storia: dopo il lungo ricovero in ospedale, restò ancora un altro anno a casa prima di poter tornare di nuovo a scuola. Frequentò le scuole medie e superiori presso i Francescani di Bolzano, dove trovò un grande sostegno da parte

degli insegnanti e dei compagni. Nel 2011 sostenne l'esame di maturità. Dopo l'esame decise di prendersi una pausa e di non iniziare subito l'università. “Volevo restare a Bolzano e dedicarmi a tempo pieno alla mia passione. La pittura.”

È assolutamente tranquilla, trasmette tranquillità. La stessa tranquillità che esprimono i suoi quadri. “Sto recuperando quello che ho perso durante la malattia, non mi stresso!” A causa della malattia ha dovuto rinunciare a molte cose ma la considera una cosa inevitabile, non se ne lamenta e non rinuncia a sognare e a voler realizzare i propri sogni. Quest'anno vorrebbe trovare il coraggio di fare un lungo viaggio e andare a trovare la sorella in Nuova Zelanda. E sta lavorando alla realizzazione di un altro sogno: aumentare di peso per lanciarsi un giorno col paracadute... ●

Guardare ed essere guardati



Alla prima, alla seconda e ...

Asta dei buoi di pasqua a San Lorenzo: 10.561,54 Euro per l'ATAA



Foto: Ottmar Stehauer

Si chiama Urban ed è cresciuto assieme ad altri sei buoi nella stalla di Luis Seiwald e poi a malga Kämpfe a Casies. Il 6 marzo è stato portato all'asta e il fatto che la sua vendita abbia raggiunto un prezzo straordinario ha una sua ragione: Seiwald dona infatti l'importo intero all'ATAA. Kurt Winkler della Winklerhotel srl è il suo nuovo proprietario.

Una donazione davvero di peso. Urban pesa 787 kg. Non è il primo. Seiwald ha già donato altre tre volte un bue all'Assistenza Tumori Alto Adige. Sempre a distanza di tre anni. Invece quest'anno ha saltato due anni. Già l'anno scorso per Amadeus è stato raggiunto un prezzo mai

pagato prima per un bue. Urban invece è stato il più prezioso bue del 2018.

Qualche settimana prima Luis Seiwald con un pretesto ha invitato la presidente del circondario, Ida Schacher, al suo maso. Arrivata si è trovata a dover scegliere

davanti alle telecamere della RAI uno tra i sette buoi pronti per l'asta. Seiwald è reduce da un'operazione all'anca, la sua compagna da un intervento al ginocchio. Tutto è andato bene ma è un buon motivo per pensare a chi invece bene non sta e ha bisogno d'aiuto. L'asta dei buoi di Pasqua





Il bue Urban assieme al proprietario, Luis Seiwald (5° da sinistra), al nuovo proprietario Kurt Winkler (1° da destra) e le due presidenti delle sezioni Alta e Bassa Val Pusteria, Ida Schacher e Martha Feichter (2° e 7° da sinistra a destra)

della Val Casies organizzata dalla Kovieh a San Lorenzo è ogni anno una festa popolare. In molti vengono solo per il divertimento. Il banditore d'asta, Walther Hainz, è famoso per la sua capacità di parlare in modo velocissimo e concentrato in due lingue e senza sbagliare mai. Un fenomeno.

Poco dopo l'asta di Urban, chi era nell'arena di San Lorenzo si è preso un bello spavento. Luis Seiwald è stato schiacciato al muro da uno dei suoi buoi ed è rimasto ferito con tanto di sangue. Portato di corsa all'ospedale una volta medicato dal pronto soccorso non ne voleva sapere di restare

perché non aveva ancora mangiato una salsiccia. E così, dopo un'oretta, è riapparso bendato ma contento per prendersi la più che meritata salsiccia. ●

Il banditore d'asta della Kovieh, Walther Hainz è famoso per quanto parla veloce sbagliando mai



Dynafit Coppa della Val Venosta

Cinque gare con ciaspole e escursionismo – 7.500 € per l'ATAA

Per il sesto anno consecutivo in Val Venosta si è svolta la Coppa Dynafit. Si tratta di una gara aperta a partecipanti dai 16 anni in su, divisi nelle classi hobby e corsa. Cinque gare su un percorso variabile tra i 3 e i 4 km per un dislivello compreso tra i 570 e i 730 metri.



Gli organizzatori della gara con Margareth Telser e Rebekka Wallnöfer del circondario Val Venosta

Le gare si sono svolte nel periodo che va dal 2 dicembre al 24 febbraio. Due gare durante il giorno e tre in orario serale. Di giorno la prima e l'ultima avevano la partenza a Tarres oppure a Vallelunga. Le altre con partenza alle ore 19.30 a Watles, a Belpiano e alla Malga Haider. Ogni gara ha visto ai nastri di partenza oltre 200 partecipanti, per un totale di 1045 iscritti. Ognuno all'atto dell'iscrizione ha dovuto pagare 20 euro, 5 dei quali sono andati all'Assistenza Tumori. Il 24 febbraio due consigliere del

circondario, Rebekka Wallnöfer e Margareth Telser hanno aspettato all'arrivo gli atleti prendendo in consegna un assegno dell'importo di 7.500 euro. Solo il sole di questa meravigliosa giornata invernale ha superato il loro sorriso. L'Alta Val Venosta si è fatta vedere dal suo lato migliore con tanta neve e un panorama mozzafiato sul gruppo del Sesvenna, sull'Ortles e sul Cevedale. Alla partenza di ogni gara, il direttore del comitato organizzativo, Franz Gruber, ha presentato ai partecipanti il

lavoro dell'Assistenza Tumori. "Speriamo di non aver mai bisogno del vostro aiuto", ha detto anche il 24 febbraio, "ma è bene sapere che l'Assistenza Tumori esiste!"

Nel corso delle sei edizioni della Coppa Dynafit della Val Venosta, sono stati raccolti più di 50.000 euro, tutti andati in beneficenza a favore di diverse associazioni onlus. Lo sponsor principale della manifestazione è l'azienda Dynafit assieme a Wallnöfer & Wellenzohn, ESPIRA, Forst e VIP. ●



Sport e divertimento in una giornata invernale meravigliosa

La combattente solitaria

Martina Verdorfer da gennaio è la nuova fisioterapista a Merano e in Val Venosta.



Foto: Othmar Scheiner

Molto sulla gestione delle relazioni umane l'ha imparato all'hotel Kempinski di Monaco di Baviera, dove ha lavorato per tre anni alla reception della SPA. Poi si è fatta coraggio e ha cercato di realizzare il suo sogno e si è diplomata in fisioterapia presso la Claudiana di Bolzano. Da gennaio Martina Verdorfer lavora come fisioterapista per l'Assistenza Tumori di Merano.

Per una come lei, diplomata alla scuola alberghiera, è stata una vera sfida affrontare gli studi di fisioterapia. Li ha affrontati a testa bassa, con determinazione e ce l'ha fatta e si è presentata al suo nuovo posto di lavoro a Merano fresca di studi e con un grande entusiasmo. La 26enne ha studiato tutto ciò che concerne la fisio-

terapia e la riabilitazione, ma per l'Assistenza Tumori mette in campo soprattutto le sue conoscenze in materia di linfodrenaggio. Venti ore la settimana, per tre giorni suddivisi tra Merano (tutto il lunedì), Silandro (il martedì dalle 14 alle 18) e Lana (venerdì dalle 8 alle 14).

Incontriamo Martina un venerdì pomeriggio a Lana. Qui si trova la sua sala trattamenti preferita. E quando si entra, si capisce perché. Il pavimento è di un colore verde chiaro e dona a tutto l'ambiente una particolare atmosfera positiva. Si occupa di circa 25 pazienti, tra cui due uomini, uno di Lana e uno di Silandro. I pazienti più

urgenti li riceve tutte le settimane, gli altri a distanza di due settimane.

Anche se è entrata in servizio da appena tre mesi (l'intervista è stata effettuata a inizio marzo, n.d.r.), ha già instaurato con i suoi pazienti un rapporto tutto particolare. "Nel corso di un linfodrenaggio si entra in intimità col paziente e quindi va da sé che si crei un rapporto stretto," dice Martina. Un rapporto che può andare avanti per degli anni. È importante capire e rispettare chi è disposto ad aprirsi durante il trattamento e chi invece preferisce rilassarsi in silenzio.

La maggioranza delle pazienti ha un cancro al seno. La più grande sfida per Martina è stata quella di dover lavorare da sola e non in team. Non ha nessuno a cui chiedere velocemente un consiglio, con cui confrontarsi. "Nella formazione presso la Claudiana si dava importanza alla collaborazione interdisciplinare, qui invece sono una combattente solitaria." Ma questo non significa che Martina non sia in continuo contatto con le sue colleghe, soprattutto quelle di Silandro e di Lana.

Per il linfodrenaggio l'anamnesi è di particolare importanza e Martina le dedica molto tempo. "Molte pazienti assumono numerosi medicinali differenti e bisogna tenerne conto nel linfodrenaggio. Oppure hanno specifici problemi come conseguenza dell'intervento o dei trattamenti, sia che si tratti di radioterapia che di chemioterapia. Comunque sia, bisogna prestare grande attenzione." La giovane fisioterapista procede molto coscientemente. "Ogni patologia necessita determinate manipolazioni e sequenze." In caso di cancro alla prostata, al seno o all'utero esiste ad esempio una sequenza particolare di manipolazioni che si ripete sempre uguale. In caso di altre patologie come ad esempio i linfonodi della testa e del collo bisogna invece procedere in modo sempre diverso. "Il linfodrenaggio ha secondo me un ruolo molto importante, sia in fase acuta che dopo", sottolinea Martina Verdorfer e invita i pazienti a iniziare il prima possibile questo genere di trattamenti.

Al momento procede ancora in modo molto accorto ed esegue ogni gesto con la massima concentrazione. Non ha ancora acquisito una vera routine e continua a

doversi confrontare con cose nuove e situazioni nuove. "Anche se in questo settore tutto è già chiarito dalla diagnosi e dalla prescrizione del medico e non c'è molto spazio per la creatività a differenza dell'osteopatia o nella riabilitazione ortopedica." Ma si accorge comunque che i suoi gesti diventano ogni giorno più intuitivi e automatici, più liberi.

È stato difficile all'inizio per una persona così giovane integrarsi nel suo ambiente lavorativo? No, dice Martina Verdorfer con la sua voce allegra e cristallina. Non prova alcun imbarazzo ad essere in contatto con persone malate, è aperta e impara dai suoi pazienti a riconoscere qualcosa di positivo in ogni situazione della vita.

Durante i suoi studi ha lavorato per tre mesi a Barcellona, prima in un ospedale, nei reparti di neurologia e ortopedia, e poi in un ambulatorio privato. Quando ha iniziato la sua formazione sognava di lavorare coi bambini o di fare un'altra specializzazione in osteopatia. Il destino l'ha condotta per il momento all'Assistenza Tumori. Un'importante scuola di vita.

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.



Una rosa per la vita

Manifestazione di beneficenza nel periodo di Pasqua davanti a tutte le chiese



Foto: Othmar Scheuer

Piove ed è quasi buio. All'entrata del duomo di Bolzano un gruppo di persone. Dalla porta si sente che la messa è ancora in corso. La messa del sabato sera. Ore 18. Erika e Alfred Unterkofler, Trude, Graziella, Brigitte e Gianna stanno preparando le rose a pacchi singoli, a tre o a cinque, togliendo le foglie più basse e le spine.

Ogni anno davanti a tutte le chiese dell'Alto Adige i volontari dell'Assistenza Tumori vendono delle rose. Una rosa per la vita infatti è il nome della manifestazione, una delle più importanti tra tutte le manifestazioni di beneficenza organizzate dall'associazione. Ho scritto tante volte sulle rose, ma quest'anno ci sono anch'io tra i volontari. Infatti è sempre più difficile trovare il numero di persone necessari per coprire tutte le chiese o quasi dell'Alto Adige. La segretaria del circondario

di Bolzano, Silvia Premier, mi ha chiamato. "Nicole, avresti tempo, sabato prossimo?" Ed eccomi qua munita di coltellino. "Non togliere troppe foglie", mi spiega Alfred. E poi mi mostra come togliere le spine, senza danneggiare lo stelo della rosa. Non è mica così semplice, e poi punge! Ma prima che finisca la messa ce l'abbiamo fatta. Tutte le rose preparate. Ci dividiamo davanti alle tre uscite. Trude, Gianna e Graziella all'uscita principale, Erika e Alfred all'uscita verso Piazza Walther, Brigitte e io verso la

parrocchia. Sul tavolo coperto di un telo rosso la lista dei prezzi: una rosa 2.50 €, tre rose 7 €, cinque rose 11 €. A messa finita rimango male. Sembra che tanti evitano passare davanti al nostro tavolo. Poi però arriva un donatore generoso e per una rosa lascia un biglietto nel cestino. Seguono altri. Vergelt's Gott, dice Brigitte. E Vergelt's Gott dice anche l'Assistenza Tumori a tutte le persone generose in Alto Adige che con la loro donazione aiutano a dare una mano a chi ha davvero bisogno. ●

Quant'è bello ballare!

Il ballo di beneficenza di Laives è sempre un successo



Foto Othmar Schauer

Quando suona Eugenio, tutti a ballare fino a notte fonda. Il ballo di beneficenza organizzato ogni anno dal circondario di Oltradige Bassa Atesina nella sala Don Bosco di Laives è ormai una tradizione che attira ogni volta tanti appassionati del ballo in coppia. Come sempre a darsi da fare in cucina c'era Riccardo, che con le sue signore ha preparato una squisita pasta all'amatriciana. I volontari del circondario invece sono stati impegnati a servire i ballerini affamati e assetati, felici del successo della serata. ●



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR



◀ Natale

Il 16 dicembre i soci si sono radunati per festeggiare insieme il Natale e scambiarsi gli auguri. Dopo la messa nella chiesa dei Domenicani, con l'accompagnamento dei canti del coro di Aica di Fié, i soci sono stati invitati alla Casa Kolping per pranzare insieme, sempre in compagnia delle belle voci del coro.

Farci conoscere ▶

Il 5 e il 6 febbraio abbiamo organizzato all'entrata dell'entrata principale dell'ospedale di Bolzano, con l'aiuto dei volontari, uno stand informativo sull'attività dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO

Mercatino natalizio di beneficenza 2017

Il 22 novembre 2017 è stato inaugurato l'ormai tradizionale mercatino natalizio di beneficenza. All'arpa la bravissima Valentina.



Promozione "Ottica Brugger" Bressanone

Si è ripetuta per la sesta 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 1.300,00 € che poi è stato consegnato alla presidente di circondario Nives Fabbian e alla vicepresidente Burger Elfriede.



Offerta "Brimi" Bressanone >

Offerta natalizia della latteria "Brimi" di Bressanone. Consegna di un assegno di € 750,00.

< Nuovo direttivo

Il 24 febbraio 2018 ha avuto luogo l'assemblea elettiva di circondario. Il nuovo Consiglio Direttivo è composto da 7 membri: Nives Fabbian, Julia Müller, Elfriede Burger, Andreas Hofmann, Maria Kircher, Rita Ploner e Marialuise Ploner.



Da non dimenticare!
Gita primaverile,
Kneipp e gita estiva!
Vedi informazioni
su Agenda!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI



Assemblea circondariale con elezioni

Un famoso „trio“ di Bressanone „Die Schmeichler“ ha rallegrato il clima dell'assemblea.

Grazie per l'impegno!

Il membro uscente del direttivo Elisabeth Berger è stata salutata dalla presidente e vice presidente che l'hanno ringraziata con dei fiori per la sua lunga collaborazione.



Giornata del malato

Messa nella Chiesa dei Cappuccini nella giornata del malato il 12 febbraio. Dopo la messa tutti a mangiare in compagnia un piatto di minestra.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA



Visita alla scuola elementare

Che bella la festa di San Martino insieme ai bambini della scuola elementare di Tesido.



Neoletto Consiglio Direttivo della sezione Alta Pusteria da sx a dx: Ida Schacher Baur, Walter Feichter, Maria Egarter Huber, Notburga Taschler Felderer, Hubert Oberhammer, Giusi Gennari Benedetti, Anna Maria Tschurtschenthaler, Annemarie Summerer Lanz, Alois Peter Amhof



Watten a premi >

Un gioco che appassiona tanti, il watten. Questo era il più piccolo partecipante al watten a premi organizzato a Dobbiaco.



Sempre con noi

Per tanti anni i "Kirta-Buibm" e ovviamente anche le ragazze di Dobbiaco sono stati dei fedeli sostenitori dell'Assistenza Tumori. E anche all'atto ultimo, la liquidazione della cassa del circolo hanno pensato a noi. Grazie infinite!



< ... e anche su di loro possiamo sempre contare! Anche i soci del Raina Kirta si ricordano sempre a noi e ci sostengono. Grazie di cuore che ci aiutate a aiutare!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI



◀ **Arriva la primavera**
Le partecipanti del corso di ginnastica si preparano per essere in forma quando arriva la primavera.

Andiamo in pellegrinaggio
a Campill in Val Gardena insieme alla sezione della Bassa Pusteria.
Partenza giovedì, 17 maggio ore 13 a Dobbiaco.



▶ **Grazie!**
I maturandi della scuola alberghiera di Brunico, Claudia, Stefan e Julia hanno raccolto dei fondi per noi. Grazie mille!



▶ **Come dei pesciolini**
Le felici partecipanti del nostro corso di ginnastica nell'acqua.



Vi invitiamo tutti alla 15a Corsa di Beneficenza sabato, 9 giugno alle ore 15 all'incrocio Misurina.

Correre, camminare, divertirsi e a partire delle 18 tutti a festeggiare in piazza a Dobbiaco!



▲ **L'asta del "Kirtamichlbaum"**
Gregor, Sandro, Walter e Benni hanno vinto l'asta del "Kirtamichlbaum" e hanno dedicato il prezzo all'Assistenza Tumori. Grazie!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE BASSA PUSTERIA

Mercatino

Il mercatino di Natale della sezione è stato organizzato insieme al "BBZ", scuola professionale di Brunico.



Mercatino ▼

Gli studenti delle classi 1A e 1B HD-HV del "BBZ Brunico" hanno preparato cartoline, corone d'avvento e candele che sono stati venduti tra il 23 novembre e il 5 dicembre allo stand dell'Assistenza Tumori al mercatino.



◀ **Mercatino**

Le volontarie preparano le corone d'avvento.



Non dimenticare!

**Giovedì, 17 maggio
pellegrinaggio a Campill
in Val Badia**

**Mercoledì, 30 giugno gita
a Merano e Tirolo**

**Giovedì, 14 giugno,
giornata Kneipp
con Edith a Varna**



Mercatino ▶

I rappresentanti della sezione hanno ricevuto gli oggetti preparati dagli studenti. Grazie mille per l'impegno e per questa bella iniziativa!



Mercatino

Sono state le professoressse Klotilde Aichner e Andrea Oberstaller ad ideare questo progetto di beneficenza. Gli studenti sono stati sensibilizzati rispetto alla situazione e ai bisogni delle persone malate e hanno conosciuto l'Assistenza Tumori e le sue attività.



Ricordate!
La tradizionale
vendita di mortadella,
il 20 e 21 luglio
e il 10 e 11 agosto in
centro a Brunico.

◀ Pacchettini

Per la prima volta quest'anno le volontarie hanno confezionato in cambio di una piccola donazione dei pacchettini per i clienti del negozio di mobili Jungmann a Campo Tures. Grazie!



◀

Donazione

La gioventù cristiana di Falzes si è ricordata anche l'anno scorso dell'Assistenza Tumori: in autunno il ricavato della tradizionale vendita dei "tirtlen" è stato donato al fondo per i figli di genitori malati di tumore.

Il 10 febbraio è sempre anche una giornata di festa e sempre in compagnia degli amici dell'Assistenza Tumori: Ida Bordin il giorno del malato ha compiuto i suoi splendidi 95 anni. ▶



Giornata del malato

È bastato un buon tè per resistere bene al freddo. ▼

Giornata del malato

Dopo la messa nella chiesa dei cappuccini è stato preparato un bellissimo buffet per un brunch. ▼



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



< **Porte aperte WFO**

In 200 hanno approfittato della giornata delle porte aperte al WFO, il liceo economico a Merano, per conoscere l'offerta didattica e l'indirizzo di questa scuola.

Un piano intero è stato dedicato al mondo della informatica, e i visitatori potevano osservare gli studenti al lavoro per una loro azienda fittizia. Inoltre sono stati presentati gli indirizzi "Economia e Lingue", "Entrepreneurship e Sostenibilità".

Sono stati una trentina di studenti con tre professori a presentare al meglio la scuola e a rispondere alle domande specifiche degli ospiti.

Sempre questo gruppo ha organizzato anche una vendita di dolci e su proposta di uno degli studenti hanno deciso di donare il ricavo di più di 600 € all'Assistenza Tumori.

Nella foto il gruppo di studenti con i professori Uta Tribus, Birgit Stimpfl e il preside Werner J. Mair (foto: Kevin Schwienerbacher).



< **White & Gold**

L'anno scorso nel bellissimo cortile di Castel Rametz si è svolta la seconda edizione di White & Gold, un brunch organizzato da TT-Consulting per clienti, amici e partner. Squisitezze per il palato, una selezione di ottimi vini, spumanti e champagne aspettava gli ospiti. I volontari del circondario Merano hanno venduto più di 7.000 biglietti per la lotteria. Ogni ospite maschio ha ricevuto in dono un paio di posate e un bicchiere da vino, le donne invece un paio di occhiali da sole color oro, i bambini hanno ricevuto una borsetta di tessuto con un orsacchiato.



◀ **Le maglie rosa del HC Merano**
 Il 10 gennaio al ristorante Forst di Merano sono andati all'asta le maglie rosa che i giocatori del hockey-club Merano hanno portato durante ogni partita nel mese di novembre, mese dedicato alla prevenzione del tumore. Sono stati ricavati 5.000 € che saranno donati all'Assistenza Tumori in occasione dell'ultima partita della stagione. Ringraziamo a tutti i giocatori e tutti i partecipanti all'asta.



Natale
 Il 9 dicembre i soci si sono incontrati per la tradizionale festa di Natale. Dopo la messa nella chiesa Maria Trost, accompagnato dal "Fünfgesang" della Val d'Utimo i soci hanno pranzato insieme e dopo partecipato ad una lotteria. ▶



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



^ Passiria

Ogni settimana i soci della Val Passiria s'incontrano nella biblioteca di San Leonardo per passare del tempo insieme, per chiacchierare, fare lavoretti o fare dei giochi di società.



^

Watten a premi

È un evento che attira sempre tanti appassionati del gioco di watten. Il 24 febbraio nella sala del comune di Naturno si è svolto il tradizionale watten a premi del circondario di Merano con più di cento partecipanti, che si sono rallegrati anche dei dolci fatti in casa, dei maccheroni alla pastora e del latte di neve. Ogni partecipante ha potuto portare a casa un premio, i giocatori più scarsi un set da pulizia completo, con tanto di secchio, prodotti per pulire e una scopa.



Watten a premi

I vincitori invece hanno ricevuto un'orchidea, un cuscino col ripieno di cirmolo e un diploma. Il terzo premio è stato abbinato ad un menu da degustazione al ristorante Kirchsteiger di Verano, il secondo ad un pranzo da esame per due persone alla scuola alberghiera Savoy e al primo un pranzo per due alla scuola alberghiera Kaiserhof.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

"Le Scapigliate"

Erano emozioni forti che hanno saputo trasmettere le donne del gruppo "Le scapigliate" che hanno presentato la loro storia presso la sala UDAE di Egna. Una serata veramente istruttiva. Si sono conosciute nella sala d'attesa dell'oncologia di Bolzano e dalla solidarietà e la condivisione dei loro destini, una diversa dall'altra, hanno tratto la forza non solo per superare la malattia ma anche per dare coraggio ad altri. Per concludere in bellezza è stato offerto un piccolo rinfresco, preparato dalle donne del nuovo direttivo, a tutte un sincero ringraziamento.



Ballo a Laives

Grazie a tutti quelli che hanno contribuito ad organizzare il ballo di beneficenza alla sala "Don Bosco" di Laives. La musica di Eugenio e l'arte culinaria di Riccardo hanno regalato una serata davvero speciale ai partecipanti.



Giornata dell'ammalato

L'11 febbraio è la giornata internazionale dell'ammalato. Siccome quest'anno era di domenica si è pensato di celebrare la S. Messa presso i Frati Cappuccini di Egna il giorno prima. Il gruppo di donne di Montagna che hanno cantato gli inni religiosi hanno emozionato i partecipanti dell'omelia. Per stare in compagnia tutti hanno gustato una "Gerstsuppe" nel refettorio del convento, preparata dalle donne volontarie insieme a Jasmin. Durante questo incontro si sono anche svolte le elezioni del nuovo direttivo del circondario.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI



Natale a Termeno

È sempre un bel momento la Festa di Natale a Termeno, dove ci aspetta un'atmosfera natalizia particolare. Un menu degno di uno chef stellato ha sbalordito gli invitati. Sono ore in compagnia di amici che passano sempre troppo in fretta. Grazie a tutti quanti che hanno contribuito a rendere speciale questo incontro.



Nuovo direttivo del circondario 2018-2021

Ringraziamo i membri uscenti Marika Pichler, Berta Tschigg e Pietro Fisichella, che facevano parte del direttivo 2014-2017 e vi presentiamo i nuovi componenti del direttivo 2018-2021, al quale auguriamo buon lavoro. Dietro da sx a dx: Maria Rosa Mantovani cooptata di Laives, Lorena Piaia cooptata di S. Giacomo di Laives, Manuela Pallaoro di Bronzolo, Tamara Poles di Egna, Sabine Unterhauser di Montagna. Davanti da sx a dx: Renzi Lucia (segretaria) di Laghetti, Maria Angela Berlanda Poles (presidente) di Egna, Theo Kofler (cassiere) di Termeno, Margereth Aberham (vicepresidente) di Montagna.



Nei mesi di **giugno/luglio/agosto** l'ufficio del circondario è aperto il lunedì pomeriggio dalle ore 14 alle 18, martedì, mercoledì, giovedì e venerdì invece dalle ore 8 alle 12. L'ufficio è chiuso per ferie dal 26 aprile al 6 maggio 2018.

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'Assistenza Tumori. Mille grazie a tutti loro!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATEGINA



Mercatini di Natale

Le bancherelle del mercatino a San Giacomo e a 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 a favore della solidarietà vendendo gli oggetti fatti da loro e le specialità gastronomiche a favore dell'associazione. Grazie per il vostro impegno!



Mercatino d'Avvento

Il gruppo di volontarie dell'Oltradige con la vicepresidente uscente Berta Tschigg di Caldaro hanno offerto torte e dolci presso il "Blumenhaus Perkmann" a favore dell'Assistenza Tumori. Ringraziamo di cuore la famiglia Perkmann che ha avuto questa splendida idea e tutte le donne che hanno lavorato. Ringraziamo anche la sindaca di Caldaro Benin Gertrud Bernard che ci ha onorato con la sua presenza.





Arance della solidarietà

Ogni anno nel periodo di natale Giusy e Angelo arrivano dalla Sicilia con il loro camioncino colmo di arance e altre specialità dell'isola. Sono state vendute a favore dell'associazione a Egna dal direttivo e a Termeno dove si sono impegnati i volontari dell'"Egetmann-Verein", che ha arrotondato la somma ricavata. Mille grazie a tutti che hanno resistito al freddo pungente.



Pacchetti

"Fare pacchetti" è il motto nel 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 flocchi natalizi per confezionare bellissimi pacchetti regalo a chi ha fatto la spesa, in cambio di un piccolo contributo a favore dell'associazione. 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.



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.

Prossimi appuntamenti
 Mercoledì 9 maggio – pellegrinaggio a Pietralba
 Domenica 27 maggio – gita alla Madonna di Chiampo (VI)
 (agenda pag. 122)



Offerte

I proprietari del Bistrot-Egetmann di Termeno poco prima di Natale hanno organizzato una giornata "Plent mit Hauswurst" donando una parte del ricavato all'Assistenza Tumori. Ringraziamo Silke, Werner, Jana Rita, Jonas Artur e Susanne.



Richiesta a tutti coloro che sono raggiungibili attraverso la posta elettronica: comunicateci il vostro indirizzo e-mail a: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it serve per una comunicazione più veloce!

COSA SUCCEDA NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA



◀ La luce dell'Avvento

La festa d'Avvento 2017 è stata festeggiata in modo molto particolare all'insegna della luce da portare nel mondo. Luce era anche il leitmotiv della messa, accompagnata da chitarra e flauto. Ogni candela accesa è stata simbolo di gratitudine, speranza e auguri particolari per le persone a noi care. Il compito dell'anno per ognuno dei partecipanti sarà di portare un po' di luce nel mondo.

▶ Le corone d'Avvento della solidarietà

Il movimento delle donne cattoliche e l'associazione cattolica di Tubre in Val Monastero hanno donato il ricavo della vendita di corone d'avvento fatte a mano all'Assistenza Tumori.



Il nuovo direttivo

◀ Bisogna dirlo: La partecipazione al voto avrebbe potuto essere più alta! In fondo l'interessamento e la partecipazione dei soci sono un incoraggiamento e anche un segno di gratitudine per i volontari. Il nuovo direttivo: Helga Wielander (presidente), Rebekka Wallnöfer, Margareth Telser, Bernhard Staffler, Elisabeth Platzgummer, Katharina Pichler e Robert Peer.

Grazie >

I "Calva Tuiff" hanno donato i proventi dalla sfilata dei "krampus" al circondario Val Venosta.



Fa bene ed è divertente! >

Il movimento regolare e lo sport sono una terapia alla portata di tutti e garantiscono benessere fisico e psichico. E dopo l'attività bisogna rifocillarsi.



< "Insieme - Mitnond"

"Insieme nell'Avvento - Mitnond im Advent", è stato il motto di una serie di manifestazioni organizzate nel periodo prenatalizio in centro a Malles. Gli organizzatori hanno devoluto l'intero incasso all'Assistenza Tumori.

Ravioli agli asparagi e tofu

Poche calorie
tante vitamine

La ricetta è vegana, vegetariana, priva di colesterolo e di lattosio. Gli asparagi sono una verdura molto sana, ipocalorica, ma ricca di importanti sali minerali come il Calcio e vitamine (vitamina A, E, K). Il Tofu è un alimento ricco di proteine ed è un derivato della soia. Ha un gusto neutro e può quindi essere impiegato in vari modi.

Dr. Michael Kob
dietologo



Ingredienti (per 4 persone):

Per la pasta:

- 200 gr di farina di grano duro
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 1 cucchiaio di maizena e fecola di patate
- ½ cucchiaio di sale
- 100 ml di acqua calda

Per il ripieno:

- 200 gr di asparagi
- 80 gr di tofu
- una pizzico di sale
- pangrattato
- sale per l'acqua di cottura
- margarina o olio d'oliva

La Soia non è cancerogena!

La soia e i suoi derivati (latte di soia, Tofu, Tempeh, Miso) contengono i cosiddetti isoflavonoidi, delle sostanze simili agli ormoni che hanno un effetto equilibrante sulla produzione di estrogeni. La convinzione che gli isoflavonoidi favoriscano e stimolino il cancro al seno è purtroppo ancora molto diffusa. È stato infatti dimostrato che non è così. Un consumo moderato di prodotti di soia durante un trattamento ormonale può al contrario diminuire i disturbi simili a quelli della menopausa e contrastare il rischio di recidive.

Preparazione:

1. Mescolare la farina di grano duro con il sale e la fecola, l'acqua calda e l'olio d'oliva e impastare fino ad ottenere un impasto elastico. Formare una pagnotta, avvolgerla con la pellicola e tenerla almeno 30' in frigorifero.
2. Nel frattempo lavate bene gli asparagi, sbucciateli e togliete le estremità dure. Cuocerli in acqua bollente o al vapore per almeno 15 minuti.
3. Tagliare gli asparagi in piccoli pezzi e passarli con il frullino ad immersione assieme al tofu sbriciolato e un pizzico di sale. Se il ripieno risultasse troppo liquido, aggiungere un po' di pangrattato; se fosse troppo secco diluirlo con un po' d'acqua (o latte di soia).
4. Togliere la pagnotta di pasta dal frigo e tagliarla in quattro parti. Distendere con un mattarello ogni parte su una superficie infarinata in modo da ottenere dei rettangoli di sfoglia sottile oppure passare la pasta con la macchina fino ad ottenere delle sfoglie di ca 2-3 mm di spessore.
5. Mettere un cucchiaino di ripieno a una distanza di ca 4 cm su due rettangoli di pasta. Spennellare d'acqua i margini dei rettangoli di pasta e coprirli con le altre due sfoglie. Schiacciare con le dita i bordi intorno ai ripieni e tagliare con una rotella o con uno stampo per ravioli (a una tazzina da caffè) i singoli ravioli. Schiacciare ancora una volta bene i bordi e mettere i ravioli su una superficie infarinata.
6. Cucinarli a fuoco basso per ca 4-5 minuti in acqua salata. Togliarli delicatamente dall'acqua con una schiumarola e distribuirli sui piatti.
7. Condirli con un po' di margarina fusa o olio d'oliva e decorare con delle punte d'asparago.

I ravioli così realizzati possono essere anche congelati e utilizzati successivamente. Per cuocerli, immergerli ancora congelati direttamente nell'acqua bollente.

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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				

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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 15 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 15 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -

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 ATEGINA

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
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ -

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-burggrafnamt@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 16 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 16 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 16 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ³⁰ - 16 ³⁰	09 ⁰⁰ - 12 ³⁰ -

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 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰

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 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

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 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	- -

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 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰			

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

