

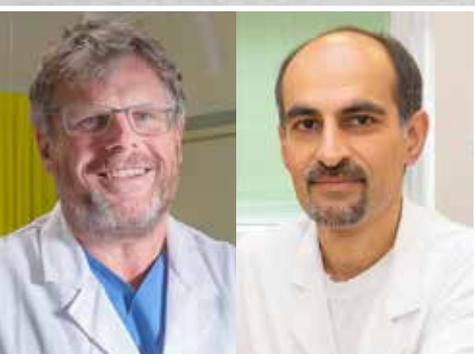


Foto: Othmar Spalauer

La canapa

Alla radio spot sulla prevenzione

Rapunzel - Dona la tua treccia



**Presentiamo:
due nuovi primari**



pag. 12



pag. 22



pag. 58

- 3 Due nuovi primari : Dr. Martin Steinkasserer e Dr. Mohsen Farsad
- 9 Tumore al cervello: Raro ma con prognosi infausta
- 12 Cannabis: Moda o medicina?
- 17 Serata: Cancro al seno e alimentazione
- 19 mamazone: La paziente informata
- 20 Il commento

- 21 2° Ed. "Colloqui sul Cancro" di Brunico
- 22 Una treccia per Rapunzel
- 24 Frangetta e foulard: Les Franjynes
- 25 La prevenzione alla radio: lo mio controllo – e tu?
- 27 Rubrica CAAF: F24 scadenze fiscali
- 28 Inchiesta linfodrenaggio
- 29 Nuovo gruppo di incontro

- 30 Soggiorni estivi 2019
- 32 Sempre disponibile: Gianni Fabris
- 34 Passiria: Una giornata per noi
- 36 Gita Provinciale 2018
- 37 Progetto Patate Val Pusteria
- 38 Cosa succede nei circondari?
- 57 Un Natale diverso
- 58 Buono e sano con il Dr. Michael Kob

Parliamone Assistenza Tumori

Care lettrici e lettori,

un altro anno sta per finire e l'inverno torna con le sue giornate fredde e corte. Passiamo più tempo in casa. D'altra parte l'inverno porta la neve e ci invita a fare delle passeggiate e a godere del bellissimo paesaggio. L'inverno unisce le famiglie e ci offre la festa più bella dell'anno, il Natale, che vede tutta la famiglia unita. Nel buio e freddo invernale tutto prende un ritmo più calmo, la natura riposa e raccoglie le forze per la primavera. Ed è proprio questa immagine che voglio regalarvi. Ogni cosa è duplice. Anche quando la malattia ha tolto la luce alle vostre giornate e i vostri pensieri, quando fa buio e attorno a voi sentite freddo, non dovete mai perdere la speranza che la luce e il calore tornino, come appunto torna la primavera dopo ogni inverno. A volte il buio serve per poter apprezzare meglio la luce. Solo nei momenti di buio si capisce chi sono le persone che davvero ci vogliono bene. E non di rado ci sono delle piacevoli sorprese,

anche se – inutile mentire - ci sono anche delle delusioni. Sono tante le persone che avendo vissuto l'esperienza del cancro mi raccontano che la loro vita, per quanto sembra assurdo, dopo essersi ammalati sia migliorata. Perché stanno più attente alle piccole cose, perché prendono più sul serio i loro veri bisogni. Perché vivono in modo più consapevole e non tollerano più che lo stress di tutti i giorni li allontani da ciò che conta davvero. Perché si concentrano di più su ciò che davvero è essenziale dopo che la malattia li ha costretti a guardare in fondo a sé stessi.

Per l'Assistenza Tumori è stato un anno positivo. Abbiamo potuto aiutare i nostri soci, abbiamo potuto godere del sostegno di tante persone. Medici, volontari, personale sanitario, persone che hanno regalato la loro competenza e il loro tempo agli ammalati. Il prossimo anno abbiamo deciso di concentrarci ancora di più sulla pre-

venzione. Abbiamo comprato degli spazi pubblicitari su Radio Südtirol 1 e su Radio Tirolo, per coinvolgere ancora più persone nella nostra lotta al tumore e per portare ancora più persone ad avvicinarsi ai programmi di screening e a seguire uno stile di vita più salutare. E anche voi, segnatevi già le date degli esami di screening nel vostro calendario del 2019. Mi raccomando!

Auguro a voi tutti un felice Natale, Buon Anno Nuovo e godetevi questa bellissima stagione invernale.

Vostra Ida Schacher, Presidente



Ida Schacher,
Presidente

Per l'Assistenza Tumori è stato un anno positivo

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione Salute



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: Bewallerhof a Obereggen in Val d'Ega

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: Aprile 2019

La donna è al centro

Il Dr. Martin Steinkasserer è il nuovo primario della Ginecologia all'Ospedale di Bolzano



Foto: Othmar Sepphauser

“La vera vita si svolge all'esterno dell'Ospedale ed è compito nostro intuire di che cosa hanno bisogno le nostre pazienti. Riuscire in questo mio intento, pur lavorando in un ospedale grande come quello di Bolzano, è per me una sfida personale.” Da ottobre il Dr. Martin Steinkasserer ha preso in mano il reparto di Ginecologia. Il suo obiettivo è quello di raggiungere con il suo reparto standard di qualità ancora più elevati, investendo nello stesso momento in un'ulteriore umanizzazione della struttura.

Trasmette una calma incredibile, il Dr. Martin Steinkasserer. E dà l'idea di essere del tutto concentrato su chi gli sta di fronte. Negli ultimi due anni è stato a capo del reparto di Ginecologia dell'ospedale di Brunico e della sede distaccata di San Candido in Alta Val Pusteria. È specializzato in chirurgia onco-ginecologica e in chirurgia mini-invasiva

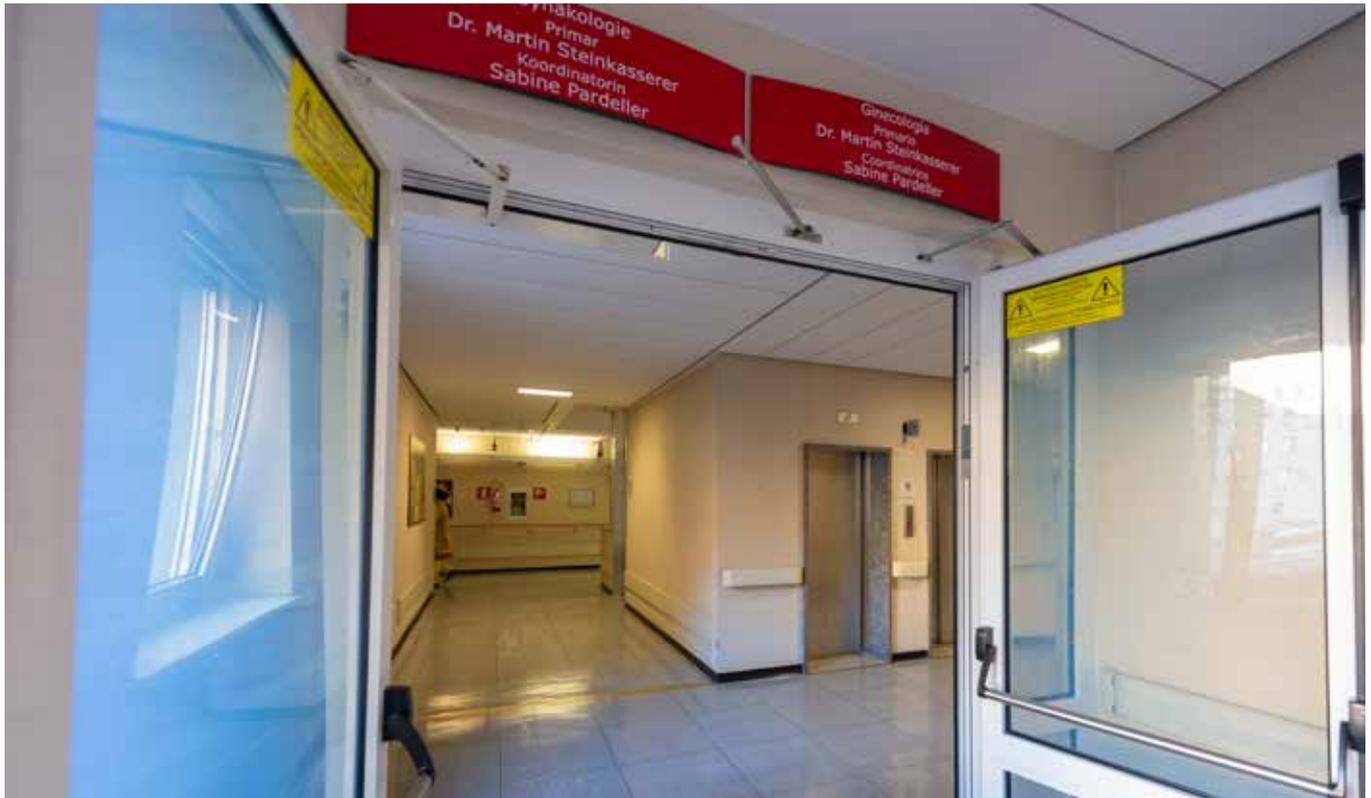
Chance: *Dalla periferia all'ospedale Centrale. Che cosa cambia?*

Dr. Martin Steinkasserer: Bolzano è un centro d'eccellenza per determinate branche. Il cambiamento più grande per me è che a Bolzano non mi occuperò più di chirurgia del seno, perché è ambito della chirurgia generale. Mi concentrerò quindi

di più su altre forme tumorali nell'ambito ginecologico e ovviamente anche su altri ambiti della ginecologia generale.

Chance: *Nel reparto di Ginecologia a Brunico ha potuto continuare ad effettuare interventi di chirurgia oncologica, nonostante la riforma della chirurgia oncologica nel 2016?*





L'entrata del Reparto di Ginecologia ed Ostetricia a Bolzano

Dr. Martin Steinkasserer: Sono certificato come chirurgo oncologico, perciò le nuove disposizioni – che condivido – non hanno cambiato niente per il mio lavoro.

Chance: *Che programmi ha riguardo alla sua nuova funzione?*

Dr. Martin Steinkasserer: Intendo investire in un ulteriore miglioramento in termini di qualità, in una realtà che già lavora ad alto livello. Vorrei curare i tumori e le altre malattie ginecologiche introducendo terapie che sono espressione delle ultime conoscenze scientifiche, vorrei introdurre gli standard più elevati nella prassi quotidiana. In altre parole, intendo aprire finestre e porte per far entrare il mondo nella realtà provinciale.

Chance: *Con uno sguardo rivolto a nord e uno sguardo a sud?*

Dr. Martin Steinkasserer: Proprio così! L'Alto Adige è il punto d'incontro ideale per fare incontrare e convergere due mondi con due approcci diversi, il mondo tedesco e il mondo italiano, entrambi molto validi. E tenterò di far nascere dall'insieme di questi due mondi qualcosa di nuovo.

Chance: *Nella sua vita lavorativa ha conosciuto da vicino tutti e due questi mondi...*

Dr. Martin Steinkasserer: Ho studiato a Innsbruck e la mia specializzazione si è svolta sia in Germania che in Italia. Ho lavorato a Monaco di Baviera e presso l'ospedale Sacrocuore a Negrar/ Verona. Per il futuro vorrei collaborare con dei centri importanti e ho già fatto i primi passi in questa direzione. A novembre abbiamo organizzato un workshop di chirurgia con il prof. Michael Höckel di Lipsia riguardo alle nuove tecniche chirurgiche dei tumori della vulva. Abbiamo in programma l'apertura di una scuola per le tecniche chirurgiche avanzate della pelvi femminile, con alcune lezioni tenute proprio qui a Bolzano. Cercherò anche di collaborare con il prof. Scambia dell'Università Cattolica di Roma, con il prof. Christian Marth di Innsbruck e con l'Università di Verona.

Chance: *E per quanto riguarda la formazione degli specializzandi?*

Dr. Martin Steinkasserer: In futuro deve essere possibile, anzi sarà possibile anche da noi. Abbiamo bisogno di medici giovani.

Abbiamo bisogno di un maggiore numero di medici per poter dedicare a tutte le nostre pazienti il tempo necessario. Purtroppo perdiamo sempre più tempo per le faccende burocratiche, e il tempo è la cosa più importante che dobbiamo dare alle pazienti. È la premessa per poter costruire un rapporto di fiducia. La prima condizione per il successo della terapia.

Chance: *Lei vorrebbe mantenere un contatto con le pazienti anche dopo la loro dimissione dall'ospedale.*

Dr. Martin Steinkasserer: La vera vita è fuori, non all'interno dell'ospedale. È indispensabile capire come e dove vive la paziente. Non avrebbe alcun senso costruire un rapporto di fiducia per poi troncarlo il giorno in cui la paziente esce dal reparto.

Chance: *In un ospedale così grande come quello di Bolzano e con pazienti provenienti da tutte le circoscrizioni non sarà un compito facile.*

Dr. Martin Steinkasserer: È infatti una grande sfida! Io sono una persona molto tecnica, molto science-oriented, ma d'altra parte mi rendo conto che quello che serve



Un reparto molto grande con 11 letti ordinari e sei letti di day hospital

in egual modo è un'umanizzazione dell'ospedale. Non dobbiamo essere solo dei medici ma anche degli interlocutori, delle persone di fiducia!

Chance: *La sua branca è molto particolare sotto questo punto di vista. Ci vuole tanta empatia, è richiesto un rapporto particolare tra la paziente e il medico, forse più che in altre specialità. Il ginecologo tocca la sfera più intima di una donna, interferisce con il suo essere donna.*

Dr. Martin Steinkasserer: Questo è per esempio anche uno dei motivi perché ho scelto la ginecologia come specializzazione. La ginecologia è uno degli ultimi grandi ambiti dove si ha a che fare con la persona nel suo complesso, non solo con una parte. Disturbi mestruali, gravidanza, infertilità, prevenzione, disturbi ormonali, chirurgia ginecologica e oncologica, malattie infettive... la ginecologia è una materia molto varia, c'è di tutto. Certo, poi ognuno si specializzerà più in un determinato ambito, ma è proprio questo che rende la ginecologia così affascinante ai miei occhi.

Chance: *Da ginecologo accompagna la donna in tutte le fasi della sua vita...*

Dr. Martin Steinkasserer: Sì, è vero. E io lavoro già da 25 anni come ginecologo. È un lavoro che richiede senz'altro un grande impegno emozionale, e si basa su un'importante interazione intrapersonale.

Chance: *Qual è secondo lei la qualità più importante richiesta ad un medico?*

Dr. Martin Steinkasserer: Io credo che sia l'umiltà. Abbiamo a disposizione tanti strumenti e abbiamo il dovere di trattare i pazienti con la dovuta attenzione. Non dobbiamo farci vincere dalla tentazione di una tecnologizzazione oltre misura, non dobbiamo perdere di vista la persona, nel mio caso la donna, che sta al centro dell'attenzione.

Chance: *Come si descriverebbe?*

Dr. Martin Steinkasserer: Sotto il punto di vista professionale sono estremamente determinato e lavoro per aumentare in continuazione le mie competenze e conoscenze. Ho il dono dell'empatia. Combatto con il dovere di eseguire dei compiti burocratici in modo immediato e ho bisogno di momenti di calma, per poter riposare la mente.

Chance: *E riesce (ancora) a tagliare dei momenti di calma nel suo quotidiano?*

Dr. Martin Steinkasserer: Possono essere anche solo cinque minuti che utilizzo per guardare fuori dalla finestra. In genere riesco ad avere questi momenti tutti i giorni, quando sono in sala operatoria. Durante un intervento chirurgico sono completamente isolato da ogni altra cosa. Lavoro per ore e in modo estremamente focalizzato, senza che nient'altro possa toccarmi. È da paragonare allo stato d'animo che si può avere durante una corsa o durante una scalata alpinistica. Si è completamente isolati dal mondo. E questi momenti fanno qualcosa con noi. Ci danno dell'energia pura.

Uno sguardo in profondità

Dr. Mohsen Farsad è da luglio il nuovo primario di medicina nucleare a Bolzano



Foto: Othmar Seppauer

È uno stratega, uno che affronta immediatamente qualsiasi problema ed è di una spiccata gentilezza. Ritiene che la vicinanza umana verso i pazienti e verso i suoi collaboratori sia fondamentale per il lavoro. Dal primo luglio il Dr. Mohsen Farsad è ufficialmente primario di Medicina Nucleare, reparto che ha già guidato come facente funzione negli ultimi cinque anni introducendo una serie di novità.

Mohsen Farsad parla perfettamente tedesco, italiano e inglese, riesce a dialogare in francese e la sua madre lingua è il farsi. Nel 1984 è emigrato dall'Iran in Germania. Dopo la maturità ha studiato medicina ad Ancona e a Bologna. La decisione di seguire la professione medica è maturata durante un anno dedicato ai servizi sociali, che lo ha portato a lavorare con ragazzi down e persone senza fissa dimora. La sua motivazione è da un lato scientifica, in un campo che offre praticamente ogni giorno delle novità, e dall'altro lato

umanitaria. "La medicina nucleare e le sue possibilità sono estremamente intriganti. Ma forse ancora più importante è per me la certezza che ogni giorno che vengo qui posso fare qualcosa di concreto per gli altri, aiutare a risolvere dei problemi".

Il reparto di medicina nucleare è piccolo. Cinque medici, sette tecnici, due fisici, due farmacisti e due infermiere. È nascosto in un'ala laterale dell'ospedale di Bolzano, nessuno vi si imbatte per caso. Un reparto sicuramente non al centro dell'attenzione

anche se qui si sta facendo medicina del futuro. Macchine di ultima generazione, la PET CT e la SPECT CT, che dopo la somministrazione del radio-farmaco designato identificano anche delle minuscole lesioni benigne e maligne, come rendono visibile anche il funzionamento fisiologico degli organi, permettendo di scoprire in modo precoce e al loro insorgere tante malattie.

Questa tecnica, spiega il primario Farsad, non è soltanto molto importante nella diagnosi di tante malattie tumorali (p. es.



Dr. Mohsen Farsad con i suoi collaboratori alla Gamma Camera per gli esami di scintigrafia

della prostata, tumore al cervello, linfoma, tumore al seno o alle ossa), ma è anche indispensabile per poter diagnosticare la demenza senile, l'Alzheimer o altre malattie neurologiche come p. es. il Parkinson. "La PET CT si basa su un'idea molto semplice che funziona alla meraviglia" spiega Farsad "e non serve solo per una precisa diagnosi, ma ci permette anche di seguire lo sviluppo di una terapia, ci fa vedere se e come il paziente risponde alla sua terapia."

Grazie alla scintigrafia invece, un ulteriore metodo diagnostico radio-metabolico, è possibile rappresentare il funzionamento di un organo, come per esempio cuore o reni o invece scoprire dei focolai o delle metastasi per esempio nelle ossa. Per la scintigrafia i pazienti, dopo l'assunzione del radio-farmaco, vengono visitati con l'aiuto di una gamma camera.

Il reparto di medicina nucleare di Bolzano è primo in Italia per quanto riguarda la diagnosi di sindromi demenziali e lavora infatti a stretto contatto con i colleghi della memory-clinic. Grazie ad una diagnosi precoce e ad una localizzazione precisa delle aree colpite nel cervello, spiega il Dr. Mohsen Farsad, è possibile rallentare il processo degenerativo.

Negli ultimi anni la medicina nucleare ha acquisito un ruolo sempre più determinante nella cura di pazienti affetti da tumore alla tiroide o altre malattie tiroidee, come ipertiroidismo ecc. Dal 2016 il reparto è ufficialmente classificato come stazione terapeutica per pazienti con tumore alla tiroide che devono sottoporsi a terapia a base di radioiodio. Prima questa terapia veniva offerta solo a Innsbruck o in cliniche di altre regioni italiane. Un fatto che comportava perdita di tempo, stress e anche costi per

i pazienti. "Oggi i pazienti con carcinoma della tiroide possono rimanere per tutta la durata della terapia e per i controlli post-terapia a Bolzano". I tumori tiroidei in genere non sono molto aggressivi e grazie alla diagnosi precoce questo tumore è mortale solo in casi molto rari. Dopo cinque anni dalla diagnosi, il 90% dei pazienti è in vita. Sempre nel 2016 è stato istituito il tumorboard per tumori della tiroide, con i colleghi di endocrinologia, chirurgia, patologia e otorinolaringoiatria. Anche i tumori endocrini rispondono bene ad una terapia di medicina nucleare.

Per i pazienti con tumore alla prostata invece in questo momento in Italia non è ancora possibile accedere ad una terapia radio-metabolica come invece succede in Germania e in Austria. Il primario Farsad comunque è convinto che entro breve questa terapia si affiancherà e sostituirà

>

sempre di più la terapia sistemica tradizionale. "Non si tratta solo di una terapia molto efficace, che può essere adattata in modo individuale ad ogni singolo paziente e alle sue esigenze, ma è anche una terapia poco invasiva che causa solo pochi effetti collaterali".

Il reparto di medicina nucleare non sta in diretto contatto con il paziente, spiega il Dr. Farsad. "Gli appuntamenti vengono dati solo dietro richiesta di un medico. Una PET CT è sempre un secondo esame, che viene sempre dopo gli accertamenti radiologici". Ci sono dei moduli molto dettagliati per richiedere un esame in medicina nucleare per fare sì che solo i pazienti che ne hanno effettivo bisogno vengano sottoposti ad una PET CT. E può anche succedere, spiega il primario, che delle richieste vengano rifiutate, se gli specialisti della medicina nucleare dovessero ritenerle non necessarie.

Un altro compito che si è prefissato il primario di medicina nucleare è l'informazione. "Organizziamo dei corsi di formazione per medici generali e medici di altre branche per introdurli alla medicina nucleare e alle sue possibilità diagnostiche e terapeutiche".

Gli esami effettuati vengono in genere studiati da più medici insieme e in genere la diagnosi è pronta entro 24 ore. "Ci teniamo a essere disponibili e a evitare ai pazienti delle lunghe attese," sottolinea Farsad. Per le pazienti con tumore al seno che devono sottoporsi ad una scintigrafia ossea è stata istituita una lista d'attesa a parte, per non farle aspettare troppo.

Il primario Farsad già da facente funzione ha cambiato il reparto secondo le necessità dei pazienti e dei collaboratori. L'ex ufficio del primario è diventato biblioteca, ha progettato una sala riunioni e ingrandito

la stanza per la refertazione degli esami, in modo che più medici potessero lavorarci contemporaneamente. Anche la sala per la preparazione dei radio-farmaci è stata ampliata. "Nessuno dei colleghi che lavorano qui ha mai cercato un altro posto di lavoro e abbiamo una media bassissima di assenze per malattia, tutti lavorano molto volentieri qui e sono molto motivati".

Anche le due sale d'attesa per i pazienti testimoniano una particolare attenzione al benessere e all'accoglienza. Chi è trattato con radio-farmaci deve fermarsi in isolamento per due giorni in reparto e per questo motivo ci sono due ambienti ben separati. Tutti e due con piante, tavolini, librerie ben riempite e una ricca scelta tra giornali e riviste di ogni genere. Le pareti invece vengono spesso utilizzate per delle mostre di fotografia. A volte basta poco per creare una particolare atmosfera anche nella sala d'attesa di un ospedale.

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!

Tagliare qui

Raro ma infausto

Coinvolge il sistema centrale nervoso - più frequente come metastasi cerebrali

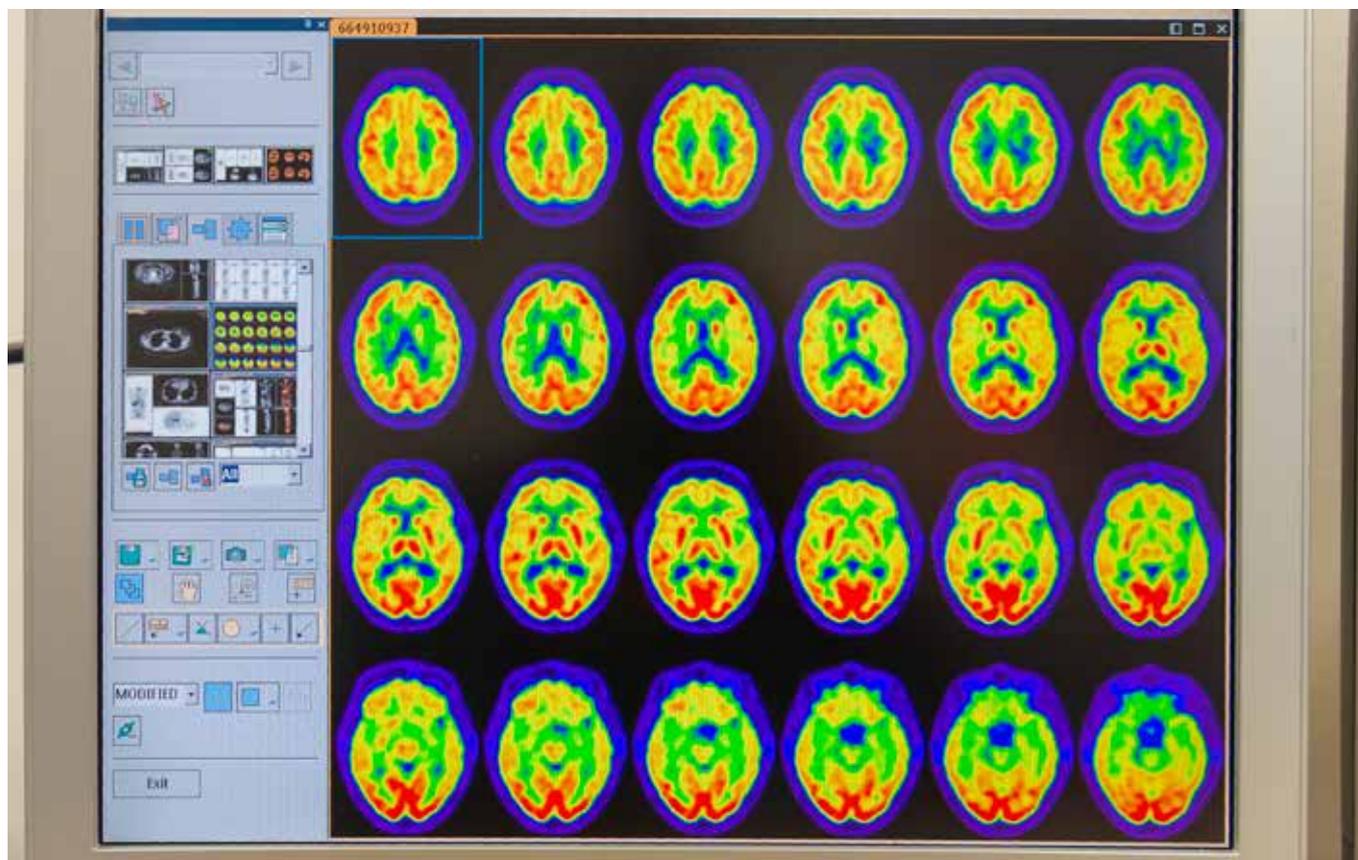


Foto: Othmar Seehauer

Non è un tumore primitivo molto frequente, ma è un tumore che coinvolge il sistema nervoso centrale, la centrale di tutte le nostre funzioni e la centrale del nostro essere: il cervello. Più frequenti sono le metastasi cerebrali. Nel reparto di neurologia se ne occupa il Dr. Andrea La Licata che lavora in team con l'oncologa Dr.ssa Cristina Dealis.

Il reparto di neurologia all'ospedale di Bolzano si occupa di tutti i disturbi del sistema nervoso centrale e periferico. È suddiviso nella Stroke Unit, centro di eccellenza per l'assistenza multi-professionale al paziente con ictus e la neurologia generale per i vari disturbi del sistema nervoso, le malattie degenerative, l'epilessia, i tumori cerebrali, le malattie infiammatorie del sistema nervoso centrale e periferico. Il reparto di neurologia è diretto da novembre dal Dr. Francesco Teatini, già facente funzione da maggio 2018. Il neurologo Dr. Andrea

La Licata si occupa dei pazienti con tumore al cervello o con metastasi al cervello.

Il tumore cerebrale più frequente, circa il 40% dei casi, è il glioma, una neoplasia delle cellule gliali, cellule di supporto che insieme ai neuroni formano il sistema nervoso centrale. I gliomi si manifestano per lo più nel cervello, ma possono coinvolgere anche le meningi, il cervelletto o il midollo spinale. "Il glioblastoma è il glioma con l'incidenza più alta", spiega il Dr. La Licata. "Si parla di 5 casi su una popolazione di 100.000.

È sicuramente tra i gliomi quello con prognosi peggiore, si parla di 12 - 15 mesi." La prognosi degli altri gliomi è migliore e dipende dal grado di differenziazione e da quanto siano circoscritti o diffusi. Ci sono due picchi di incidenza nella popolazione per quanto riguarda i tumori cerebrali, il primo nell'infanzia, il secondo generalmente dopo i sessant'anni. Trattandosi di un tumore comunque raro e con sintomi molto variabili, non è possibile effettuare una diagnosi precoce.

>



L'oncologa Dr.ssa Cristina Dealis e il neurologo Dr. Andrea La Licata si occupano insieme dei pazienti con tumore al cervello

Quali possono essere i sintomi? “Un tumore al cervello può manifestarsi in modi diversi”, spiega il neurologo. “Possono essere mal di testa continui che non rispondono alla terapia antidolorifica, possono essere dei disturbi di coordinazione o di vista, disturbi della parola o della sensibilità... Dipende dalla zona del cervello in cui si sviluppa il tumore.” Ad esempio, un tumore localizzato posteriormente, nel lobo occipitale, può presentarsi con problemi visivi, un tumore a livello della corteccia cerebrale, può manifestarsi con disturbi motori, cioè una difficoltà nel movimento degli arti. Ci sono anche pazienti che presentano sintomi psichiatrici, come stati depressivi, alterazioni della personalità o stati di apatia.

Non sono stati individuati finora fattori di rischio accertati per questo tipo di tumori. Dibattuto e controverso il tema riguardante la correlazione tra radiazioni emesse dai cellulari e lo sviluppo di tumori cerebrali “A quanto pare, fino ad oggi non si è potuta riscontrare con certezza una relazione diretta tra la formazione di un

tumore al cervello e l'uso del telefonino”, spiega l'oncologa, Dr.ssa Cristina Dealis.

Gli esami diagnostici per individuare un tumore al cervello sono la Risonanza Magnetica, la TAC e la PET TAC. Il primo approccio al paziente con sospetto di glioma cerebrale è in genere di carattere neurochirurgico con scopo sia di ridurre la sintomatologia che di ottenere un campione per l'esame istologico per ottenere una diagnosi più corretta. “Migliore è l'identikit della neoplasia e meglio possiamo impostare la terapia”, spiegano la Dr.ssa Dealis e il Dr. La Licata.

Dopo l'intervento per la rimozione del tumore, in casi selezionati, e dove venga posta indicazione, il paziente viene sottoposto alla chemioterapia, orale o tramite flebo (endovena). “Rispetto al passato, attualmente si evidenzia una migliore tolleranza delle terapie antitumorali grazie all'utilizzo di farmaci che riducono gli effetti collaterali del trattamento. Una delle difficoltà nella terapia del paziente con tumore al cervello sta nel passaggio dei

farmaci della barriera ematoencefalica, una barriera protettiva in grado di bloccare molte sostanze chimiche”, sottolinea la Dr.ssa Dealis.

Una volta rimosso il tumore, i pazienti possono essere seguiti anche negli ospedali di Merano, Bressanone o Brunico, a seconda della sede di residenza.

Ogni lunedì si incontra il tumorboard neuro-oncologico al quale, oltre al Dr. La Licata e alla Dr.ssa Cristina Dealis, partecipano anche il neurochirurgo, il radiologo, il neuropsicologo, il radioterapista, il medico di medicina nucleare e l'anatomopatologo. L'ambulatorio neuro-oncologico, in cui i risultati della discussione multidisciplinare vengono comunicati al paziente, viene tenuto subito dopo. “Per noi è fondamentale la centralità del paziente”, sostengono il neurologo e la sua collega oncologa. “Viene sempre cercata la miglior cura personalizzata per ciascun paziente.” Nonostante la prognosi dei tumori cerebrali non sia delle migliori, anche nelle situazioni in cui sia indicata la sola terapia palliativa, l'obiettivo

principale resta comunque la qualità di vita del paziente.

Diversa è la cura delle metastasi cerebrali che restano nel complesso i tumori intracranici più frequenti. Più frequentemente possono essere secondarie a carcinoma del polmone, della mammella, del rene, dell'apparato gastrointestinale o del melanoma. In questi casi la cura è diversa, a secondo dei casi può essere un trattamento neurochirurgico, radioterapico/radiocirurgico o chemioterapico. Il Dr. Andrea La Licata: "Le metastasi cerebrali seguono la storia naturale del tumore da cui hanno origine, ma sicuramente la presenza di metastasi cerebrali aggrava la prognosi del tumore primitivo, e la terapia (compreso l'approccio palliativo) dipende da diversi fattori: età del paziente, tipologia di tumore, numero e sede di lesioni, presenza di altre metastasi."

Non tutti i tumori al cervello sono maligni. I meningiomi, che rappresentano il 15% dei tumori cerebrali, nella maggior parte dei casi hanno un comportamento benigno da cui risulta anche una prognosi migliore. La terapia dipende soprattutto dalla loca-



L'esatta localizzazione di un tumore al cervello e il grado di disseminazione vengono evidenziati con un esame di medicina nucleare

lizzazione e dall'estensione e dalla presenza di sintomi/segni neurologici. La chirurgia o un trattamento radiocirurgico mirato (per esempio gamma knife) si dimostrano spesso curativi.

5 - a - day

Cosa contengono le verdure e la frutta? Progetto dell'Azienda Sanitaria Alto Adige



L'avreste mai immaginato? La migliore unità di misure è la manciata. Una manciata equivale a una porzione e questo vale a qualsiasi età e con qualunque forma fisica. Chi tiene alla propria salute ogni giorno dovrebbe mangiare tre porzioni, ovvero tre manciate di verdura, a cui aggiungere due manciate di frutta fresca. Meglio se crude!

Chi mangia tanta verdura e tanta frutta non solo mangia sano ma mangia anche poche calorie. Il servizio di Dietologia e Alimentazione dell'ospedale di Bolzano ha ideato il progetto 5 - a - day ed è riuscito a coinvolgere alcuni supermercati per sensibilizzare la popolazione ad una più salutare alimentazione. La verdura e la frutta non solo sono sane, ma si addicono anche ad essere preparate nei modi più vari. Ricche di vitamine e fibre proteggono e rafforzano il nostro organismo, prevengono molte malattie, portano colori nel piatto stimolando anche l'appetito.

Una speranza per il futuro?

Non ci sono studi clinici che dimostrano l'effetto curativo della canapa



L'oncologo Dr. Carlo Carnaghi



Il palliativista Dr. Massimo Bernardo

Dal 2012 in Italia è permesso l'uso farmacologico della cannabis, che viene utilizzata come antidolorifico nei malati cronici ed oncologici, per il trattamento di nausea e vomito causate da chemioterapia e in alcuni casi anche come ansiolitico. Qualsiasi medico è autorizzato a prescrivere la cannabis, che può essere acquistata presentando la ricetta in farmacia. In Alto Adige però, sono solo una dozzina i medici che la prescrivono e non tutte le farmacie sono disposte a fornirla.

L'oncologo

Il dottor Carlo Carnaghi da maggio 2018 è il nuovo primario di oncologia all'ospedale di Bolzano, dopo aver lavorato per più di vent'anni nel reparto di Oncologia dell'Ospedale Universitario Humanitas di Milano. I medici del reparto di Oncologia a Bolzano, spiega il primario, non prescrivono la cannabis ai loro pazienti. "Riconosciamo che la cannabis è una terapia che sotto determinate circostanze può integrare la terapia del dolore e la terapia della nausea causata da chemioterapia, ma deleghiamo la decisione e la prescrizione della cannabis ai colleghi delle cure palliative, specializzati in terapia del dolore." Uno dei fondamentali problemi dell'utilizzo della cannabis, secondo Carnaghi, è la titolazione, cioè il dosaggio. "Utilizzandola sotto forma di infuso per esempio non si ha la certezza della dose realmente somministrata al paziente. Non è come una compressa, di cui si conosce la dose esatta." L'oncologo sostiene di non avere né una posizione a favore né contro

la cannabis. "Sicuramente non può essere un'alternativa agli oppiacei, e va utilizzata solo da quando le terapie standard cessano di avere effetto o quando causano troppi effetti collaterali, utilizzandola in combinazione con altri farmaci. Prima che venissi a Bolzano, ho visto utilizzare la cannabis in maniera molto sporadica. In Alto Adige vi è un maggiore utilizzo probabilmente per l'influenza dell'area tedesca, dove il suo utilizzo è più consolidato." Una cosa però è certa, sottolinea il Dr. Carnaghi: "La convinzione che la cannabis possa contribuire a curare i tumori non è supportata da alcuna evidenza scientifica e pertanto il suo impegno in tale ambito va dissuaso."

Lo specialista in medicina palliativa/terapia del dolore

Il dottor Massimo Bernardo è il responsabile del servizio Hospice e Cure Palliative dell'Ospedale di Bolzano. Il concetto di cure palliative, spiega il Dr. Bernardo, è nato per

l'oncologia, anche se non sono solo pazienti oncologici, ma anche tanti pazienti affetti da malattie croniche che necessitano di un'efficace terapia del dolore. "Dal 2012 in Italia tutti i medici possono prescrivere la cannabis terapeutica, ma è solo da circa due anni che abbiamo assistito ad un vero e proprio boom attorno a questa sostanza. Il rischio è che diventi una moda come lo è stata il Metodo di Bella, o invece l'utilizzo dell'artemisia o del vischio per combattere il tumore." Una moda che purtroppo potrebbe creare false speranze in persone che si trovano in delle situazioni disperate. I prodotti che si trovano in commercio che contengono cannabis o canapa, quali biscotti, olio, tisane, farina ecc. non contengono tutte le sostanze che hanno effetti terapeutici. "Sono come paragonare il papavero che sta nello strudel con la morfina."

Il Dr. Bernardo ha iniziato ad utilizzare la cannabis nei suoi pazienti qualche anno dopo la legittimazione. "Oggi ho una settantina di pazienti in gestione a cui prescrivono regolarmente della cannabis come antidolorifico, contro le nausea e il vomito o per contrastare l'ansia." Pazienti che per diversi motivi non tollerano le terapie standard utilizzate di norma o in cui queste terapie non funzionano. Per molti di questi pazienti, sostiene lo specialista della terapia del dolore, la cannabis ha un grandissimo effetto, alcuni dichiarano addirittura che abbia cambiato loro la vita, su altri invece non fa nessun effetto. "È una cosa seria e va gestita con attenzione come l'utilizzo degli oppiacei."

Le due sostanze più conosciute della cannabis sono il CBD e il THC. Il THC è considerato sostanza stupefacente. "Ma non sono solo queste due sostanze bensì circa altre 300 che insieme determinano l'effetto della cannabis", sottolinea il responsabile del servizio Hospice e Cure Palliative, Massimo Bernardo. Uno dei problemi nell'assunzione di cannabis è la titolazione, trovare il giusto dosaggio. "Funziona come con la morfina", spiega. "Va adattata ad ogni singolo paziente in modo individuale. Ci sono pazienti a cui basta una dose molto bassa, altri necessitano invece una dose die-

ci volte più alta.” Oggi attorno alla cannabis ruotano degli interessi economici, è diventata una potenziale fonte di guadagno, dice Bernardo. “E questo mi dà fastidio. I farmaci si comprano in farmacia, sono una cosa seria che va controllata per garantire la serietà della terapia e la sicurezza del paziente!” Il concetto della serietà ovviamente vale anche per la produzione. Ad oggi la cannabis ad uso terapeutico viene prodotta solo in Olanda, in Canada, in Israele, in Australia, in alcuni Stati degli USA e in Italia. La produzione a scopo terapeutico

sottostà a controlli molto rigidi. Le piante vengono coltivate in serre sterili, in acqua e non in terra per garantire la purezza del prodotto. La produzione in Italia non è sufficiente per il fabbisogno dei pazienti, dice infatti chi è favorevole alla liberalizzazione della produzione. “Ci sono dei problemi di approvvigionamento”, ammette Bernardo, “soprattutto durante il periodo estivo. Da quest’anno però sono ammesse le importazioni dal Canada e le farmacie non dovrebbero più avere problemi a procurarsi la quantità necessaria di canapa terapeutica.”

In questo momento, spiega il Dr. Massimo Bernardo, gli studi sull’uso medico della cannabis sono stati effettuati solamente in vitro, non ci sono quindi prove cliniche che dimostrino un effetto curativo della sostanza. “Sappiamo che ha un effetto antidolorifico e antiinfiammatorio, ma non abbiamo alcuna prova clinica che dimostri un effetto su determinate cellule cancerogene”, ribadisce il responsabile del Servizio Hospice e Cure Palliative. “È comunque una speranza per il futuro!”

Pianta utile, droga e farmaco

La Cannabis viene coltivata da migliaia di anni – sostanze attive CBD e THC

Canapa, cannabis, marijuana, hashish ... quattro nomi e una pianta sola. Farmaco, alimento e droga. Con 90.000 ettari l’Italia fino al 1950 è stata, assieme alla Russia, il più grande produttore mondiale di canapa. L’uomo coltivava questa pianta resistente, dalla crescita e resa veloce già migliaia di anni fa. Poi è arrivato il nylon dall’America ed è cambiato tutto, e in più nell’opinione pubblica la canapa è scivolata via via nel cono d’ombra delle droghe pesanti, quasi fosse una porta spalancata sul mondo dell’eroina e delle dipendenze. Oggi però le cose sono cambiate e questa pianta dalle mille risorse sta vivendo un vero boom.

La canapa è “in”. Negli scaffali dei negozi bio, delle drogherie e anche dei supermercati si trovano sempre più prodotti contenenti canapa. Biscotti, farina, tisane, pasta, profumo per l’ambiente, olio per uso alimentare e olio da massaggio, cosmetica ecc. Anche in Alto Adige diversi agricoltori hanno iniziato a coltivare la canapa. I consumatori però non hanno sempre ben presente di che cosa si tratti, se la canapa sia equivalente alla cannabis e magari anche alla marijuana o all’hashish. Che sia chiaro: i prodotti a base di canapa che si acquistano in un qualsiasi negozio non hanno nulla a che vedere con la droga!

Dipende infatti dalla scelta della semenza e dalla lavorazione fare della canapa una

droga piuttosto che un alimento o una sostanza preziosa per la farmacopea. Dalle fibre dei gambi si ricavano delle corde ultrasistenti o della tela di canapa, simile al lino. Dai semi si ricava un olio ricco di grassi insaturi, distillando fiori e foglie si estraggono degli oli eterici. Da fiori, infiorescenze e dalle minuscole foglioline attorno al fiore, una volta seccate, si ricava invece la marijuana, dalla resina l’hashish (venduto in forma di grumo).

Il canapo è la fibra più resistente che esiste in natura, e infatti fino all’inizio del Novecento se ne ricavano corde e tessuti, materiale per l’edilizia o altro. Henry Ford aveva progettato persino una macchina fatta di canapa. La canapa veniva utilizzata

inoltre come integratore per alimenti animali e i poveri utilizzavano le foglie come sostituto del tabacco.

La canapa diventa droga soprattutto per due sostanze attive contenute solo nei fiori: il THC, abbreviazione per l’acido delta-9-tetraidrocannabinolo e il CBD, abbreviazione per cannabidiolo. Il THC è una sostanza psicotropa che agisce sul sistema centrale nervoso. Ha un effetto rilassante e euforizzante, ma anche antiemetico, antidolorifico, stimolante dell’appetito. Il CBD invece è antidolorifico e antiinfiammatorio, antisipatico e a sua volta stimolante dell’appetito.





Foto: Othmar Seehauer

A trasformare la canapa in droga o a farne solo un farmaco è la percentuale di questi due principi attivi. In Italia la canapa è ammessa senza prescrizione per l'uso alimentare, cosmetico o come profumo d'ambiente fino ad un contenuto di massimo 0,6% di THC. In Germania è lo 0,2%. Per intenderci: La canapa ad uso farmacologico contiene tra il 5 e l'8% di THC e tra l'8 e il 15% di CBD. La droga può contenere fino a 20% di THC e ha sempre un contenuto di CBD più basso del THC.

In Italia la canapa destinata ad uso terapeutico può essere prescritta da tutti i medici ed essere venduta in ogni farmacia su prescrizione medica. Deve essere prodotta in ambiente sterile e sotto strettissimo controllo. L'autorità di controllo suprema sono le Nazioni Unite. La canapa terapeutica viene coltivata in serre di laboratorio. Cresce nell'acqua per evitare la contaminazione con funghi o parassiti e con luce artificiale (l'intensità della luce è determinante per il contenuto di THC e

CBD). In Italia la canapa terapeutica può essere prodotta in un unico laboratorio, nello Stabilimento Chimico Farmaceutico Militare di Firenze. La produzione annuale è attorno ai cento chilogrammi. Si parla però di un incremento del 50% entro l'anno prossimo. Comunque troppo poco per soddisfare le esigenze del mercato. Il fabbisogno nazionale è stimato attorno a 300 kg. Al momento l'Italia importa cannabis medica dall'Olanda e dal Canada. A parte Italia, Canada e l'Olanda sono pochi gli altri Paesi dove è consentito coltivare la canapa medica: Israele, Australia e alcuni Stati degli Stati Uniti d'America.

La canapa o cannabis viene impiegata per le sue caratteristiche antispastiche e antidolorifiche nella terapia di pazienti malati di sclerosi multipla, emicrania, dolori fantasma, morbo di Chron, Parkinson e neuropatie. In pazienti oncologici e pazienti con AIDS che non rispondono (più) a terapia standard, la canapa non solo allieva i dolori ma agisce anche sul sistema nervoso

centrale riducendo la nausea e il vomito, stimolando l'appetito e agendo come ansiolitico. Come farmaco la cannabis viene prescritta in forma spray, come pastiglie o in forma di fiori secchi per fare infusi, per inalazioni, da fumare o da mangiare in forma di biscotti. Fino ad oggi non ci sono risultati di studi clinici che comprovino anche un effetto curativo a livello oncologico. È importante non creare false speranze nei pazienti. È un farmaco che si addice alle cure palliative, ma non è un rimedio miracoloso. Per uso terapeutico la canapa è ammessa nei seguenti stati: Gran Bretagna, Belgio, Spagna, Portogallo, Italia, Olanda, Finlandia, Cechia, Israele, Canada, Nuova Zelanda e in 25 Stati degli USA.

È provato scientificamente che l'abuso della cannabis con elevata percentuale di THC può creare dipendenza psicologica e causare delle psicosi, nei giovani l'uso frequente di cannabis può danneggiare inoltre lo sviluppo del cervello.

Cannabis – Cosa bisogna sapere

Il primo paziente – cannabis in Italia



Foto: Othmar Seebauer

“Fidatevi - siamo qui per voi” questo è il motto scelto dal gruppo Passiria dell’Associazione Tumori Alto Adige per gli incontri settimanali nel vecchio municipio a San Leonardo. Il 10 ottobre scorso hanno invitato Stefano Baldo e Markus Trojer per fare luce su un tema molto discusso: la cannabis e il suo utilizzo come pianta utile e come farmaco nella terapia del dolore e nelle terapie palliative. Baldo è il primo paziente a cui in Italia sia stata prescritta la canapa per uso terapeutico. Trojer invece produce cannabis come profumo d’ambiente.

Come sempre sono stati invitati non soltanto i membri dell’ATAA, ma anche parenti e amici che si sono incontrati nella sala messa a disposizione del Comune nel vecchio municipio. Stefano Baldo ha raccontato la storia della sua vita e delle sue malattie e i partecipanti hanno manifestato

ammirazione per il suo coraggio e la sua voglia di vivere.

Markus Trojer invece ha affrontato il tema canapa dal punto di vista scientifico spiegando ai soci della Val Passiria i diversi utilizzi e la differenza tra canapa terapeu-

tica, canapa industriale e canapa utilizzata come sostanza stupefacente. Trojer ha portato con sé diverse brochure, alcuni prodotti contenenti della cannabis light e una pianta dal laboratorio dove viene coltivata per ricavarne profumi d’ambiente.





Stefano Baldo – Il primo paziente in Italia ad assumere la cannabis terapeutica

Oggi ha 54 anni, è malato da quando ne aveva 25. Stefano Baldo è uno di quei pazienti con un percorso della malattia quasi inspiegabile dal punto di vista scientifico. Soffre di diabete del tipo 1, di sclerosi multipla e nel 2005 si è ammalato di un tumore linfatico. È Dopo l'operazione e la chemioterapia ha avuto una ricaduta nel 2008. A quel punto decide di rifiutare la terapia standard e diventa il primo paziente in Italia a cui vengono prescritti farmaci che contengono THC e CBD che da allora assume tutti i giorni. Grazie alla Cannabis riesce a sopportare i dolori dovuti alla sua malattia, riesce a dormire, non soffre di spasmi ed è riuscito a superare la depressione.

Dalla sua personale vicenda ha fatto una missione di vita. Stefano Baldo è vicepresidente di due associazioni che chiedono la regolamentazione della coltivazione di canapa per uso terapeutico, cioè contenenti i principi THC e CBD in una percentuale più alta. Sono l'Associazione Cannabis terapeutica, ACT e il Cannabis Social Club di Bolzano. "Intendiamoci bene", sottolinea Stefano, "ci battiamo non per la legalizzazione della canapa, bensì per una sua diversa regolamentazione a scopo terapeutico." Al momento, racconta Stefano, il laboratorio militare di Firenze ha il monopolio della produzione in Italia. "Ma non basta, il fabbisogno in Italia è più alto dei 100 kg prodotti a Firenze. Ci vorrebbero almeno 300 di chigrammi."

Stefano si attiva perché fosse dato il permesso di coltivazione anche ad altre strutture sotto il controllo pubblico come per esempio L'Istituto Laimburg in Alto Adige. Stefano Baldo: "La terapia con la canapa



non va bene per tutti, ma ci sono persone come me che grazie alla canapa hanno una qualità di vita altrimenti irraggiungibile." Baldo dice di essere una persona serena e felice malgrado i suoi handicap, malgrado sia costretto spesso sulla sedia a rotelle e di vivere una vita piena. "Certo, scelgo bene le persone con cui passo del tempo, evito di guardare film brutali, dipingo, medito e conduco una vita privata piena di soddisfazioni."

Markus Trojer – Canapa coltivata in laboratorio

Ha lasciato il posto in una banca per un'avventura: La produzione di canapa light come profumo d'ambiente. Canapa che contiene non più dello 0,6% di THC per intenderci. THC è la sostanza psicoattiva che in una concentrazione molto più alta fa della canapa uno stupefacente, ma anche un farmaco.

All'origine di questa scelta è stata la malattia di sua suocera, colpita otto anni fa da sclerosi multipla. Non tollerava la terapia standard con Interferone, non dormiva, soffriva di dolori atroci e depressione. Da quando è stata curata anche con la cannabis, sta meglio. Markus Trojer e sua moglie Michaela hanno iniziato a studiare la questione e sono rimasti affascinati dalla pianta della canapa. Non solo per il suo potere antiinfiammatorio e antidolorifico del quale beneficia la suocera, ma anche per le altre qualità: alimentare, nell'aromaterapia, come tessuto ecc. Hanno aperto un negozio a Merano dove vendono prodotti contenenti canapa (sempre con meno dello 0,6% di THC) e da due anni Markus Trojer ha iniziato a coltivare canapa per utilizzo come aroma-ambiente. La sua produzione in laboratorio sottostà a severi controlli e deve seguire un protocollo ben preciso.

Ogni sei mesi viene un tecnico-agrario da Rovereto per controllare le piantagioni e il contenuto del principio psicoattivo. Ogni fase della coltivazione viene documentata.

In natura la canapa è una pianta molto resistente. Cresce velocemente e le sue radici profonde purificano il terreno. Coltivare la canapa in laboratorio è invece una faccenda complessa, spiega Trojer. Ci vogliono quattro locali. Il motherroom, dove vengono piantate le sementi, scelte da un catalogo con oltre 2000 tipi. Poi il locale radici e due locali da fioritura. Ogni locale è munito di lampade solari, scambiatore di calore, ventilatore e irrigazione artificiale. Vengono simulati giorno e notte e anche le diverse stagioni. La percentuale del THC dipende infatti anche dall'irraggiamento. Markus Trojer e il suo collaboratore Daniel Kollmann controllano diverse volte al giorno ogni singola pianta e le giuste condizioni climatiche dei locali.

Il ciclo produttivo delle piante dura 60 giorni. La temperatura estiva simulata è di 27 C di giorno e di 23 C di notte con un'umidità dell'aria pari a 54%. Le foglie vengono in continuazione mosse dai ventilatori per rafforzare la pianta e per evitare che si depositano degli insetti. I germogli crescono su dei blocchi di lana di roccia e vengono alimentati con concime minerale. Dopo tre settimane le piantine hanno raggiunto un'altezza di quasi 50 cm circa e vengono spostate nel secondo locale da fioritura. Dopo altre tre settimane le piante sono alte più di un metro e in piena fioritura. Tutto il laboratorio è impregnato del forte profumo della cannabis. Vengono raccolti i fiori, le infiorescenze e le piccole foglioline attorno ai fiori. Il tutto poi viene seccato per essere venduto come profumo d'ambiente.

Markus Trojer è convinto che la canapa sia una pianta di grande valore e dalle mille possibilità, non solo terapeutiche, ma anche ecologiche e salutari. Cerca la collaborazione con medici di ogni branca e gli piace far conoscere questa pianta. "Ha mille utilizzi, ma non fa miracoli!"

La qualità è ciò che conta!

Serata informativa a Merano: Cancro e nutrizione – Novità su diagnostica e terapia



Foto: Ottmar Seehauser

Le influenze delle nostre abitudini alimentari sul decorso della malattia tumorale e una panoramica delle ultime scoperte nella diagnostica e nella terapia del tumore al seno a novembre sono state al centro di una serata informativa all'ospedale di Merano. Relatori la Dr.ssa Cristina Tomasi, internista con ambulatorio a Bolzano e il Dr. Herbert Heidegger, primario di Ginecologia a Merano e direttore del Centro senologico di Bressanone e Merano.

L'uomo è ciò che mangia... Cristina Tomasi è una specialista in medicina interna. Dopo vent'anni come medico ospedaliero al San Maurizio, otto anni fa ha aperto uno studio medico per dedicarsi anche a forme di medicina alternativa. Nel 2006 lei stessa è stata una paziente oncologica.

Nel suo discorso sull'alimentazione nei pazienti tumorali, ha accennato a varie diete che attualmente vengono discusse in relazione al cancro. Bisogna però aggiungere che per la maggior parte di queste non esistono ancora studi clinici e che in ogni caso un malato di cancro dovrebbe sempre consultare il suo oncologo e un dietologo.

La cosa più importante, quando si tratta di nutrizione è la qualità del cibo – e questo non solo quando si è malati. “Bisogna far la spesa con il cervello ben acceso! Nel carrello della spesa dovrebbero entrare solo prodotti freschi e naturali senza additivi artificiali e senza conservanti, coloranti o troppi zuccheri”, ha ammonito la Dr.ssa Tomasi. “Gli alimenti di provenienza regionale sono assolutamente preferibili ai prodotti delle multinazionali alimentari.” Invece di yogurt alla frutta, bisogna mangiare dello yogurt naturale con frutta fresca. Non dovrebbero mancare nel menu né le carni provenienti da allevamenti certificati, così come il pesce, specie quello azzurro come lo sgombrò, oppure le aringhe o il salmo-

ne, che sono considerati particolarmente preziosi dal punto di vista nutrizionale per il loro contenuto di acidi grassi omega-3 e vitamina D.

L'olio di oliva spremuto a freddo è un vero toccasana, mentre olio di mais, di semi e di girasole sono sconsigliati. L'olio di lino, l'olio di sesamo e l'olio di zucca invece devono essere consumati solo freddi e conservati in frigorifero per non più di sei mesi!

Secondo la Dr.ssa Tomasi bisogna sempre diffidare degli alimenti troppo a buon mercato. “Sotto un certo prezzo è impossibile produrre cibo in modo sostenibile e naturale.” Da evitare anche tutto quello che

>



Il primario di Ginecologia e direttore del Centro Senologico Dr. Herbert Heidegger con la Dr.ssa Cristina Tomasi, internista

è indicato come light, gli alimenti geneticamente modificati così come anche i fritti, se non sono di provenienza casalinga o di qualità. Consigli del resto che non valgono solo per i malati di cancro ma per tutti. Tomasi ha consigliato ai pazienti di tenere un diario alimentare per rendersi conto di ciò che effettivamente consumano giorno dopo giorno. Altrettanto importante è anche prestare attenzione al buon funzionamento dell'intestino. L'internista ha invitato il pubblico a consumare meno carboidrati, in quanto ricchi di zuccheri. Quindi meno pane, brioche, cracker e pasta e più alimenti ricchi di proteine. "Per me è sempre una buona regola ricordare cosa mangiavano i nostri nonni. Di certo non dello yogurt di soia o del latte di riso, ma piuttosto le verdure fresche di stagione!" Nel consumare la frutta invece bisogna sempre tenere conto che contiene tanti zuccheri.

Una dieta ultimamente molto discussa in relazione alla prevenzione e alla terapia del cancro è la dieta chetogenica. Prevede una drastica riduzione del consumo di zuccheri e quindi anche di carboidrati ed è molto ricca di grassi. Questo perché le cellule cancerogene, come del resto tutte le cellule, si nutrono di zucchero. Tuttavia, il Centro Tedesco di Ricerca sul cancro di Heidelberg sottolinea in questo contesto come fino ad oggi non esistano studi scientifici che dimostrino una relazione tra un'alimentazione a basso contenuto di zucchero e la crescita tumorale.

Uno dei maggiori problemi associati al cancro è la perdita di tessuto muscolare, la cosiddetta cachessia. Una dieta equilibrata, varia e appetitosa può aiutare a contrastare questo fenomeno.

Anche il sonno è un fattore importante, ha sottolineato Tomasi. "Si dovrebbe rispettare il proprio orologio biologico. Per un sonno sano e indisturbato sarebbe indispensabile stare al buio e togliere dalla camera da letto tutti i dispositivi elettronici, compresi i cellulari. La ricchezza è molto. La soddisfazione è di più. La salute è tutto." Con questo messaggio la Dr.ssa Tomasi ha chiuso la sua presentazione.

Il Dr. Herbert Heidegger, primario di Ginecologia a Merano e direttore del Centro Senologico di Bressanone-Merano, ha parlato invece di "Nuovi Percorsi e Nuova Speranza" nella diagnostica e nella terapia del tumore al seno. "Una persona su due sviluppa un cancro nel corso della sua vita. Una donna su otto in Europa si ammala di cancro al seno e una su 70 di cancro alle ovaie. Ma il cancro è in realtà una malattia della vecchiaia e la mortalità è in calo da anni", ha sottolineato Heidegger. "Nel mio reparto, il tasso di sopravvivenza dopo cinque anni è dell'87%! Tuttavia ci sono sempre più donne giovani, anche attorno ai trent'anni che si ammalano di tumore al seno." Ecco perché dobbiamo ripensare il modo di fare prevenzione e gli screening. Partire dopo i cinquant'anni è troppo tardi!"

Una diagnosi precoce è il miglior presupposto per vincere il cancro. "E lo stesso in Alto Adige la prevenzione resta ancora impopolare nonostante tutti gli appelli! Solo il 55% delle donne approfitta dell'invito per la mammografia." La diagnosi precoce e orientata al rischio individuale è indispensabile.

"Grazie a moderne attrezzature come la tomografia assiale computerizzata, la

PET CT e la risonanza magnetica, oggi si è in grado di individuare un tumore già alla sua insorgenza. Un cancro diagnosticato precocemente, che non si è ancora diffuso, nella maggior parte dei casi è curabile." Se sono presenti metastasi invece, il cancro diventa una malattia cronica come il diabete o l'ipertensione.

Chemioterapia e radioterapia, ha continuato Heidegger, sono sempre più supportate, se non in parte sostituite, da terapie con anticorpi monoclonali, terapia ormonale e da farmaci anti-angiogenetici che bloccano l'apporto di sangue al tumore. "Oggi siamo in grado sempre più di tracciare l'identikit di ogni singolo tumore e di curarlo di conseguenza. Trovare la terapia individuale per ogni singola paziente." Nella terapia è importante richiamarsi anche alla competenza della paziente, fidandosi del suo intuito. Alimentazione sana, controllo del peso, attività sportiva... ci sono molte cose con cui le pazienti possono contribuire attivamente al loro processo di guarigione.

Il 70% dei tumori dipende dallo stile di vita, circa il 30% da difetti genetici, tra cui BRCA1 e BRCA2. In questo contesto, il tema della mastectomia profilattica e dell'asportazione profilattica delle ovaie sta diventando sempre più attuale. Heidegger: "Qualunque sia la decisione, ci vuole coraggio. Significa tener conto del rischio su base individuale." Il futuro della terapia oncologica sta sempre di più in un approccio interdisciplinare incentrato sulla qualità della vita e sul suo allungamento.

Al termine dell'evento il pubblico è stato invitato a porre delle domande ai relatori.

La paziente informata al centro

mamazone nel mese prevenzione del tumore al seno – Riedizione “Dossier paziente”



mamazone
Frauen und Forschung gegen Brustkrebs
Donne e ricerca contro il tumore al seno

für *Sie*
per *Lei*

Coerenza, competenza, collaborazione – con questo motto l'associazione altoatesina “mamazone – Donne e ricerca contro il tumore al seno” si è presentata nel mese della prevenzione del carcinoma mammario. “Anche quest’anno nel mese di ottobre abbiamo voluto sensibilizzare ed informare sia donne sane che donne affette dal carcinoma della mammella”, sottolineano Martina Ladurner e Erika Laner di mamazone in Alto Adige.

Il tumore al seno rimane la causa di morte più frequente nelle donne. In Europa e in Italia il numero delle persone affette da carcinoma della mammella è in continuo aumento. Ma nel contempo diminuisce la mortalità grazie ad una diagnosi precoce conforme a precisi standard qualitativi ed a terapie con farmaci di ul-

tima generazione. mamazone nel mese della prevenzione contro il tumore al seno ha lanciato nuovamente la richiesta di un programma di screening mammografico in centri senologici certificati - già a partire dai 40 anni di età perché sempre più donne giovani si vedono confrontate con la diagnosi di cancro della mammella. Inol-

tre, mamazone richiede terapie conformi a precisi standard qualitativi e un follow-up a misura della paziente.

mamazone sostiene la paziente attiva e informata e su grande richiesta si è giunti alla riedizione del “Dossier paziente” realizzato con il sostegno del Lions Club Merano

>

Meran Maiense e di Raiffeisen. In Alto Adige vi sono quasi 400 nuovi casi di tumore al seno ogni anno. Proprio di fronte a questa diagnosi è fondamentale l'informazione sulla malattia e sul percorso da affrontare. Con questa guida, impostata sul modello dei centri senologici internazionali, mamazone – Donne e ricerca sul tumore, intende offrire alle donne tutte le informazioni utili per affrontare con serenità ogni momento del percorso di cura. Questa cartella permette a ogni donna di conoscere ogni

aspetto che riguardi la malattia e le relative cure e sarà una sorta di guida personale pratica che terrà la paziente aggiornata e informata in qualsiasi momento della terapia. Le cartelle saranno distribuite dalle BreastCareNurses negli ospedali di Bolzano, Merano, Bressanone e Brunico.

Altro punto cardine e fiore all'occhiello delle iniziative di mamazone in ottobre è stato il convegno "Paziente diplomata" realizzato il 20 ottobre presso l'EURAC con

il sostegno della Fondazione della Cassa di Risparmio di Bolzano e giunto quest'anno all'undicesima edizione. Al centro di questa edizione è la "gestione degli effetti collaterali". In sei relazioni è stato affrontato il tema della gestione degli effetti collaterali. La novità di quest'anno sono stati tre workshop nel pomeriggio che si sono occupati dell'argomento: "Il tumore al seno come incide su anima e corpo – come affrontare questa nuova situazione?"

Commento

Care lettrici, cari lettori,

Il cancro non è un tema per soli anziani. E questo non solo perché ci sono sempre più giovani che si ammalano, ma anche perché ci sono dei giovani che si attivano per i malati, ragazze e ragazzi che non si girano dall'altra parte e che sono pronti ad impegnarsi. E grazie alla loro gioventù hanno idee fresche e riescono a portare i colori della vita nel quotidiano grigio scuro della malattia.

Il circondario di Merano ha dall'inizio di quest'anno un nuovo gruppo in Val Passiria. È stato fondato grazie a tre giovani donne che non sono malate ma hanno conosciuto il dramma della malattia attraverso amici o parenti. Si sono organizzate e all'insegna del motto "fidatevi, noi siamo con voi" invitano i malati della valle, ma non solo loro, bensì anche amici, genitori, figli ogni mercoledì sera nel vecchio municipio di San Leonardo per passare del tempo insieme. Fanno lavoretti, giocano, invitano relatori per affrontare tematiche inerenti malattia e cura, offrono dei corsi di Qi Gong, ginnastica rilassante, serate sauna per donne. E pensano anche agli uomini, con loro vanno a pescare o al bowling. La loro freschezza aiuta i malati a dimenticarsi per qualche ora del difficile quotidiano alle prese con la malattia. E non solo loro, ma anche i familiari. Stare insieme, chiacchiere, capire che non si è soli. Questo conta.

Evi Weger invece ha 28 anni, due figli di 4 e 1 anno e sei anni fa si è trasferita da Termeno nei pressi di Rotterdam. Ha avuto un'idea formidabile ed è riuscita a realizzarla, grazie anche all'aiuto dell'Assistenza Tumori. Rapunzel si chiama il suo progetto, che prevede la raccolta di capelli. Lei cura la pagina web, ha organizzato due saloni, uno a Terlano e uno a Brunico dove le donatrici di capelli possono farsi tagliare gratuitamente i capelli o inviare le loro trecce tagliate. E l'ATAA sostiene il progetto e riceve il ricavato delle trecce vendute, soldi da investire nell'acquisto di parrucche per le donne che fanno chemioterapia.

E poi c'è questa bella storia dall'estero, di Julie Meunier, una giovane francese di 29 anni. Due anni fa si è ammalata di tumore al seno. Ha sofferto molto della perdita dei capelli e siccome non tollerava la parrucca si è inventata un sistema originale che adesso vuole condividere con altre donne nella stessa situazione.

Una frangetta con foulard per coprire la testa pelata. Ogni giorno Julie è uscita di casa con un foulard di diverso colore e legato in modo differente. Una volta guarita ha presentato il suo progetto in internet per raccogliere mezzi e oggi ha uno showroom a Nizza e vende in rete le sue frangette e i foulard, pensati per donne di tutti i tipi.

Oltre a coprire la testa ridà alle donne la sensazione di essere belle e femminili. Il progetto si chiama "Les Franjynnes".

Tutte queste idee sono formidabili e trovo fantastico che tutte queste giovani donne non solo non girino la testa dall'altra parte ma che al contrario, si impegnino, regalino tempo, vicinanza e gioia di vivere. GRAZIE.

In questo momento dell'anno tempo e calore umano sono temi particolarmente importanti. Quando anche la stagione invernale tinge tutto di buio e di freddo, quando tutti si preparano al Natale, quando tutto luccica e tutti corrono, il trauma della malattia e la solitudine che troppo spesso ne consegue, pesano ancora di più. È allora che serve mostrare empatia. Un abbraccio, una stretta di mano, una buona parola, un momento di ascolto o anche il silenzio condiviso si trasformano in oro.

Auguro a tutti voi momenti di tranquillità, coraggio e speranza sulla via verso l'anno nuovo

Nicole Dominique Steiner



Le tre colonne portanti della moderna terapia antitumorale

Seconda edizione dei “Colloqui sul Cancro” di Brunico, il 2 febbraio 2019, Giornata mondiale del cancro



Un' intuizione vincente. La prima edizione a Brunico dei Colloqui sul Cancro, nel febbraio di quest'anno, è stata la conferma: c'è un enorme bisogno di informazione sul tema tumore. E non soltanto da parte di chi è alle prese con questa malattia. La sala del centro giovanile e culturale UFO di Brunico era gremita in ogni ordine di posto. Medici, esperti e pazienti hanno affrontato il tema da diversi punti di vista e da diverse angolazioni. Il 2 febbraio 2019 è già in programma la seconda edizione.

Il successo del primo appuntamento ha incoraggiato gli organizzatori, il Dr. Christoph Leitner, direttore del day-hospital oncologico di Brunico e l'avvocato Andreas Leiter, a portare avanti il progetto. Al centro della seconda edizione ci sono i temi della Prevenzione, della Terapia e dell'Assistenza Postterapica, ovvero le tre colonne della moderna terapia antitumorale e il loro impiego nella rete oncologica altoatesina.

Sono previste delle relazioni e anche discussioni tra esperti. Qual è il momento giusto per la prevenzione e perché non bisogna aver paura di ogni piccolo cambiamento nel nostro organismo. E ancora: a che punto è la terapia moderna e quali sono i traguardi per il futuro? Perché i malati hanno bisogno anche dopo aver terminato tutte le terapie di sostegno e di che tipo di sostegno? Cosa significa “Cancer Survivorship”? A queste e ad altre

domande si cercherà di rispondere il 2 febbraio prossimo. Sul podio ci saranno il primario di Oncologia dell'ospedale di Bolzano, Dr. Carlo Carnaghi, gli (onco)internisti Dr. Manfred Mitterer, primario del day-hospital internistico di Merano e Dr. Stefan Brugger, primario delle medicine interne a Brunico), il primario del Servizio Anatomia e Istologia Patologica, Dr. Guido Mazzoleni e il medico generale, Dr. Hannes Mutschlechner di Brunico.

Come l'anno scorso ci saranno anche due pazienti a raccontare la loro personale esperienza con la malattia. A condurre i lavori saranno il Dr. Christoph Leitner e l'avv. Andreas Leiter con il sostegno della giornalista Verena Duregger.

Obbligo d'iscrizione per chi vuole partecipare: krebsgespraeche@gmail.com.

All'indirizzo www.krebsgespraeche.it è

possibile inoltre scaricare il programma e accedere al blog con continue updates e informazioni sul tema oncologia e terapia oncologica.

Nelle pause ci sarà la possibilità di rivolgersi direttamente ai referenti. La manifestazione è suddivisa in tre moduli, non è possibile iscriversi ad un solo modulo.

INFORMAZIONE

2. Colloqui di Brunico
2 febbraio 2019

Centro giovanile e culturale UFO Brunico
Entrata a partire dalle ore 13.30, inizio ore 14
Obbligo d'iscrizione:

krebsgespraeche@gmail.com

Rapunzel – regalami la tua treccia

Donare i capelli per finanziare delle parrucche – un'azione dell'ATAA con Evi Weger



L'azione della raccolta di capelli da parte dell'Assistenza Tumori dell'Alto Adige ha avuto inizio in luglio. "Con i tuoi capelli puoi regalare fiducia in se stesse e rendere il mondo un po' più felice", scrive Evi Weger sulla pagina web del suo progetto Rapunzel.

Paura, dolori, sentirsi esclusi, strappati da un giorno all'altro dalla propria vita quotidiana: sono esperienze vissute da ogni paziente oncologico. La perdita dei capelli a causa della chemioterapia rende ancora più visibile la sofferenza. Avere dei bei capelli per molte donne è parte integrante della propria femminilità e della fiducia in se stesse. E così guardarsi allo specchio e vedere una testa pelata rende tutto ancora più difficile.

Evi ha 28 anni, è originaria di Termeno e vive da sei anni in Olanda, vicino a Rotterdam. Ha due figli di uno e quattro anni. Sua zia Margit è morta di tumore proprio quando lei se n'è andata dall'Alto Adige. La prima diagnosi risaliva a molti anni prima, quando Evi era ancora una bambina. Ma

lei si ricorda dei momenti in cui la zia, che per lei era come una seconda mamma, aveva paura. Paura dei controlli. Paura che venisse diagnosticato di nuovo qualcosa. La seconda diagnosi Evi l'ha vissuta molto intensamente. Compreso il lutto per la perdita dei capelli.

In Olanda esistono già da diversi anni delle iniziative per donare i capelli, lo stesso accade in Austria e in Germania. Un'idea che ha entusiasmato subito Evi, che lavora da quest'anno come Life-Coach. Ha quindi contattato l'Assistenza Tumori Alto Adige per trovare un partner per questa iniziativa ed è stata accolta a braccia aperte. In luglio è stato presentato il progetto Rapunzel. Al momento partecipano due saloni di parrucchiera: il salone Mayr di Brunico e

il fantasy hair and beauty di Terlano. Se ne cercano altri.

Chi ha dei capelli lunghi e non tinti (la treccia deve essere lunga 30-40 cm), può farseli tagliare gratuitamente in uno di questi saloni o consegnarli a loro. Possono essere donati anche dei capelli tagliati da più tempo. Si possono portare direttamente in uno dei due saloni o spedirli per posta. L'importante è che i capelli siano puliti e siano stati conservati in forma di treccia. I saloni si incaricheranno poi di spedirli a dei produttori di parrucche in Germania.

Che cosa se ne viene all'Assistenza Tumori da questi capelli? L'associazione riceve una somma per ogni treccia e investe l'importo per l'acquisto di parrucche per



La famiglia Mayr del Salone Mayr a Brunico con una parte delle trecce offerte

le proprie associate colpite da un tumore. Parrucche di capelli veri e che abbiano un aspetto naturale, sono infatti molto care.

Il progetto è stato presentato a fine novembre in occasione della fiera d'autunno di Bolzano; il salone "fantasy hair and beauty" di Terlano ha allestito un salone aperto in fiera, dove le donne potevano farsi tagliare i capelli davanti al pubblico

per poi donarli. A proposito di donne: Evi Weger, che vive in Olanda da due anni, ma cura il progetto via web, ha ricevuto una mail anche da un giovane ragazzo. Al momento sta effettuando un giro del mondo, ma al suo ritorno vorrebbe assolutamente donare i suoi capelli.

Chi ha da sempre voluto liberarsi dalla sua vecchia treccia o chi ha voglia di speri-

mentare un nuovo taglio corto alla moda, adesso ha un motivo in più per farlo!

A novembre Miriam Mayr dello Studio Mayr die Brunico ha portato le trecce finora donate in Germania alla ditta produttrice di parrucche, Bergmann, e ha ricevuto 650 €. Somma che il salone ha portato a 1.000 € a favore del progetto Rapunzel dell'Assistenza Tumori.

Prima e dopo - con e senza treccia. Anche il Salone fantasy hair and beauty di Terlano partecipa al progetto Rapunzel



Per ulteriori informazioni

www.krebshilfe.it/de/infos/news/59-pressemitteilung.htm oppure projekt-rapunzel.com

Contatto Evi Weger

projekt-rapunzel@hotmail.com

Sentirsi attraenti anche durante la chemio

Julie Meunier ha inventato un look tutto suo: frange e foulard – les Franjynes



Aveva appena 27 anni quando si è ammalata di tumore al seno. La cosa che più è mancata a Julie Meunier durante la chemioterapia, è stato il gesto abituale del pettinare i suoi lunghi capelli, oltre al fatto che non sopportava la parrucca. Oggi Julie di anni ne ha 29 e della sua strategia sul come superare il periodo senza capelli ha fatto un piccolo business, con tanta voglia di aiutare chi si è trovato nella sua stessa situazione. Una soluzione tanto efficace quanto semplice: una frangetta e un grande foulard. Les “Franjynes”. Uno sguardo oltre frontiera.

Una parola, les Franjynes con un doppio significato. Frange significa in francese frangia, frangine invece sorella. Et voilà: les franjynes sono frange per sorelle. Un segno quindi di solidarietà tra le donne.

Ogni giorno un altro foulard, e magari anche avvolto in modo sempre diverso attorno alla testa. Colorato, con e senza disegno, messo a mo' di turbante o chiuso in un grande fiocco con una frangetta che spunta da sotto. Volendo anche questa è a disposizione in diversi colori: nera, rossa, color castano, bionda, bianca, riccia o liscia. E per le bambine ci sono le franjnettes.

Per mesi questo è stato il look di Julie e l'avvolgere il foulard le ha regalato un po' la sensazione del pettinare i suoi capelli. E se

in strada la gente la seguiva con gli occhi, non era perché aveva un look così emaciato, ma perché era una ragazza particolarmente carina e con un grande sorriso. Oggi i capelli le sono ricresciuti, ma il foulard lo indossa lo stesso.

Appena uscita dal tunnel della malattia, Julie Meunier si è buttata a capofitto nel suo progetto. Voleva dare speranza e ridare attrattività alle donne. Ha fatto ricorso al crowdfunding in Internet. Le servivano 31.000 € per poter comprare il materiale per le frange e per i foulard.

Oggi Julie Meunier è proprietaria di un piccolo negozietto a Nimes dove vende le sue franjynes. Le ha dato anche dei nomi. Jane, Brigitte, Marilyn o Jane, si chiamano le frangette. Mme Sweet Pink, Mme Sweet

Purple o Green Pinup si chiamano i foulard. Il prezzo è più che alla mano: 50 € per la frangetta e 40 € per i foulard che sono fatti di tessuti particolari che non danno fastidio alla pelle delicata del cuoio capelluto. Julie è la migliore testimonial per le franjynes e organizza anche incontri con donne sotto chemioterapia per portar loro speranza attraverso la sua storia.

Sulla pagina web ci sono diversi video dove si vede Julie spiegare come avvolgere il foulard. Il trucco è creare volume sulla testa con niente. Un po' di rossetto, tirare la linea delle sopracciglia con una matita. Quando il nuovo look è pronto, via, si esce fuori da casa sentendosi una donna attraente. Un massaggio per l'anima.

www.lesfranjynes.com

Io mi controllo – e tu?

La prevenzione salva la vita – ATAA scommette sulla comunicazione pubblicitaria



Foto: Othmar Seppauer

Spot pubblicitari spalmati su diversi mesi con lo stesso messaggio: “la diagnosi precoce salva la vita. Io mi controllo e tu che fai?” Questa è la nuova offensiva dell’Assistenza Tumori Alto Adige per promuovere una cultura della prevenzione. Quattro i temi: tumore al polmone, tumore alla mammella, tumore al colon e i tumori della pelle. Per il momento gli spot sono partiti in lingua tedesca su Radio Südtirol 1 e su Radio Tirol.

A parlare negli spot non sono solo speaker professionali, ma anche medici. Sono la pneumologa, Dr.ssa Christine Seebacher che ricorda il pericolo del fumo, Il primario di Dermatologia, Dr. Klaus Eisendle, che invece mette in guardia dai rischi dell’esposizione al sole, e infine il gastroenterologo, Dr. Michael Häfner, che invita i radioascoltatori a sottoporsi ogni anno al test per il sangue occulto.

Chi nella vita quotidiana rispetta le dieci regole dell’Organizzazione Mondiale della

Sanità, cioè non fumare, non bere troppo alcool, muoversi tanto, controllare il proprio peso, non mangiare troppa carne rossa, evitare il contatto diretto con sostanze nocive e cancerogene, partecipare agli screening e conoscere e osservare il proprio fisico, può fare molto per non ammalarsi di tumore. Certo poi ci vuole anche fortuna.

Per vincere il cancro è importantissimo partecipare in modo regolare a tutti gli esami di screening. Scoprire un tumore in fase precoce significa avere delle ottime

chance di vincerlo. Purtroppo sono ancora troppo poche le persone che rispondono positivamente alle campagne di screening dell’azienda sanitaria.

Accanto agli aiuti concreti per i malati, l’Assistenza Tumori Alto Adige vede oggi la sua missione proprio nella sensibilizzazione e nell’informazione della popolazione. Grazie alla radio raggiungerà ancora più persone ed entrerà in tutte le case. Io mi controllo – e tu che fai?



I testi degli spot trasmessi in radio:



CANCRO AL SENO

Bambino: Mamma ti voglio bene.

Speaker: Oggi vedo la vita con occhi diversi. La diagnosi tumore al seno è stata uno shock. Per fortuna ho avuto una diagnosi precoce, è per questo che sono ancora qui e che posso raccontarvi la mia

storia. Non è stata tutta solo fortuna. Sono andata regolarmente dal ginecologo e ogni anno sono andata a fare la mammografia. E voi, lo fate il pap-test?

Speaker: La diagnosi precoce salva la vita. Io mi controllo – e voi che fate? Un'iniziativa dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



TUMORE AL POLMONE

Speaker: (Dr.ssa Christine Seebacher): Il tumore al polmone si può evitare. Il fumo è molto dannoso e aumenta il rischio in modo esponenziale. Chi invece pratica dello sport e va spesso all'aria aperta si protegge e previene l'insorgenza di tumori. Il vostro medico specialista, Dr.ssa Christine Seeba-

cher, reparto di Pneumologia, Ospedale Bolzano

Speaker: Non fumare diminuisce il rischio di ammalarsi di tumore al polmone e aiuta a salvare delle vite. Io mi proteggo – e tu che fai? Un'iniziativa dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



TUMORI DELLA PELLE

Speaker: (Dr. Klaus Eisendle): Evitare di ammalarsi di tumore alla pelle è possibile. Proteggetevi dal sole e dai suoi raggi dannosi. Osservate i vostri nei e se notate dei cambiamenti andate immediatamente dal vostro medico di base. Il vostro medico specialista Dr. Klaus Eisendle – Primario del

reparto per Dermatologia, Ospedale di Bolzano.

Speaker: La diagnosi precoce salva la vita. Io mi controllo – e voi che fate? Un'iniziativa dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



TUMORE AL COLON

Speaker (Dr. Michael Häfner): Il tumore al colon si può evitare. La diagnosi precoce è importantissima. Fate la prevenzione e fate il test per il sangue occulto. Parlate con il vostro medico, vi spiegherà come fare. Il vostro medico specialista Dr. Michael Häfner – Primario del reparto di Gastroenterologia, Ospedale Bolzano

Speaker: La diagnosi precoce salva la vita. Io mi controllo – e voi che fate? Un'iniziativa dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

La Chance digitale

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



Scadenze fiscali di fine anno

Il CAAF della Cgil/Agb aiuta a calcolare e predisporre gli F24 per pagare le imposte



Come è consuetudine, gli ultimi mesi dell'anno sono anche i mesi dei saldi. Purtroppo però non si tratta dei saldi commerciali ma di quelli fiscali. Adempimenti dolorosi ma necessari per non incorrere in sanzioni e interessi.

Come è consuetudine, gli ultimi mesi dell'anno sono anche i mesi dei saldi. Purtroppo però non si tratta dei saldi commerciali ma di quelli fiscali. Adempimenti dolorosi ma necessari per non incorrere in sanzioni e interessi.

In particolare ci riferiamo al secondo acconto di novembre 2018 dell'IRPEF, derivante dalle dichiarazioni dei redditi, modello Redditi 2018 (ex Unico), o 730, solo nel caso in cui il secondo acconto non si possa versare attraverso la busta paga per due ragioni: incapienza fiscale, che normalmente deve essere comunicata dal datore di lavoro, o dall'Inps per i pensionati e disoccupati, o assenza del sostituto d'imposta. Entro il 16 dicembre va poi versato il saldo dell'IMI, per gli immobili e/o terreni posseduti in provincia di Bolzano, dell'IMIS per quelli posseduti in provincia di Trento e dell'IMU e della TASI per quelli posseduti nel resto del territorio nazionale.

Il Direttore del CAAF della Cgil-Agb, Marco Pirolò, ricorda comunque che i CAAF sono a disposizione per calcolare e predisporre, in caso di necessità, gli F24 per i pagamenti dell'IRPEF e delle imposte sugli immobili e i terreni.

Non è finita, gli ultimi mesi dell'anno dovranno essere utilizzati anche per fare il punto della situazione per quanto riguarda le detrazioni 2018 da portare nella dichiarazione dei redditi 2019. Marco Pirolò, a tal proposito, suggerisce di controllare la documentazione necessaria a partire dagli scontrini fiscali relativi alle spese farmaceutiche, per arrivare alle vere e proprie fatture di prestazioni sanitarie, ricordando, per queste ultime, ma anche per gli scontrini fiscali delle farmacie, che devono avere oltre che il codice fiscale del contribuente anche la quietanza di pagamento, timbro e firma, o il bonifico bancario.

Logicamente essendo gli ultimi mesi dell'anno, se si vuole portare in detrazione una spesa prevista dalle norme fiscali, vale quindi anche per le spese collegate alle invalidità e alla non autosufficienza, come ad esempio l'acquisto di mezzi di trasporto all'uopo predisposti, è necessario farlo entro il 31 dicembre perché, in caso contrario, la possibilità di portare la spesa in detrazione, slitterà alla dichiarazione dei redditi 2020.

Il CAAF della CGIL-AGB è comunque sempre disponibile a fornire in tempo reale le informazioni necessarie in tutte le sue sedi situate nel territorio provinciale.

Questionario linfodrenaggio

Tesi del master di Alexandra Mittich: "L'assistenza ai pazienti con edema linfatico in Alto Adige".

Il linfodrenaggio manuale è una tecnica che tramite delle pressioni e dei movimenti dolci attiva l'afflusso del liquido linfatico. In ognuno dei sette circondari dell'ATAA i soci malati possono usufruire del servizio di linfodrenaggio gratuito dopo prescrizione dal medico specialistico. L'anno scorso tra tutti i pazienti è stato distribuito un questionario.



Alexandra Mittich



Il nuovo ambulatorio ATAA a Monguelfo

Da vent'anni lavora come infermiera specializzata in chirurgia vascolare e 18 anni fa ha conseguito un diploma in massaggio linfatico al Centro Wittlinger in Austria. Due anni fa ad Alexandra Mittich è venuta voglia di riprendere a studiare e si è iscritta ad un master in Management Sanitario all'università di Krems. Per il diploma ha preparato una tesi sul tema "L'assistenza ai pazienti con edema linfatico in Alto Adige".

Molti malati a seguito ad un intervento chirurgico o alla radioterapia, sviluppano un edema linfatico. Il linfedema è un ristagno

di linfa nei vari distretti dell'organismo, che origina un gonfiore più o meno sviluppato. Si sviluppa quando il flusso linfatico è ostruito, dopo la rimozione (parziale) di linfonodi o dopo la radioterapia.

Il liquido linfatico contiene non soltanto acqua ma anche sostanze disciolte tra cui proteine che in caso di ristagno provocano infezioni croniche del tessuto. Il gonfiore compromette l'irrorazione sanguigna. Il tessuto risulta meno ossigenato e l'afflusso di sostanze nutritive è interrotto. La pelle perde di elasticità, cambia colore ed è soggetta ad infezioni, diventa dura ed è indolenzita.

Lo scorso anno tutti i fisioterapeuti dell'ATAA hanno distribuito dei questionari ai loro pazienti, questionari che poi sono stati raccolti entro il novembre 2017. Le domande sono state formulate da Alexandra Mittich con il coordinatore dell'ATAA, Markus Unterkircher. L'Assistenza Tumori utilizzerà i risultati dell'inchiesta per la certificazione ISO. Sono ritornati 138 questionari che Alexandra Mittich ha elaborato assieme al biostatistico Martin Falk di Brunico. Nella prossima Chance presenteremo i risultati.

Caduta libera...

Cosa mi aspetta? Incontro di gruppo con Regina Bogner



Foto: Ohma! Seihauer

Tre parole, “Ha il cancro” e tutto cambia. Un fulmine a ciel sereno che priva una persona colpita da un tumore di ogni sostegno. All’interno di un gruppo risulta più facile affrontare una situazione come questa. Da quest’autunno esiste anche a Bolzano un gruppo d’incontro per pazienti oncologici.

Sono previsti dieci incontri di due ore e mezza. Regina Bogner, oltre ad essere la coordinatrice e coach del gruppo, è lei stessa una paziente. Il gruppo d’incontro è strutturato come un corso, con programma e tempi ben definiti. Lo scopo è fornire ai partecipanti, anche grazie ai vantaggi di essere un gruppo, informazioni rilevanti ed esaustive su temi ben precisi e che aiutano ad affrontare meglio l’esperienza traumatica della malattia. Informazioni sulla patologia, confronto con le esperienze degli altri, apprendimento di tecniche per attivare le risorse personali e sociali, riduzione della paura grazie all’informazione e il sostegno

del gruppo, una migliore rielaborazione dello shock post diagnostici.

Gli argomenti sono già stabiliti in anticipo, ma dipende dalla composizione del gruppo e dalle esigenze di ogni singolo partecipante, quali aspetti verranno poi effettivamente approfonditi. Temi importanti che possono essere via via affrontati durante gli incontri sono il ruolo della malattia nel percorso di vita, la ricerca di un senso, affrontare il dolore e la sofferenza, le teorie soggettive riguardo alla malattia, il riorientamento e il cambiamento di valori, i cambiamenti nella vita di coppia come an-

che la ricerca di nuove prospettive. Si inizia con la domanda riguardo alle aspettative: perchè sono qui?

Nel gruppo si parla tedesco. In primavera si vorrebbe organizzare un secondo gruppo in tedesco ed eventualmente anche uno in lingua italiana. Dopo il secondo incontro è stato bloccato il numero dei partecipanti. Il gruppo si trova due volte al mese, sempre di mercoledì nello studio di Regina Bogner.

Soggiorni estivi climatici 2019

L'Assistenza Tumori Alto Adige offre ai pazienti affetti da tumore, indipendenti ed autosufficienti, soggiorni climatici senza accompagnamento o assistenza. Non esiste un programma dettagliato di attività, quindi ogni partecipante è libero di organizzarsi la giornata/soggiorno assumendosi la propria responsabilità.

Condizioni generali per partecipazione e prenotazione

1. Partecipazione

- I partecipanti sono esclusivamente soci ordinari/malati dell'ATAA. Essi **devono essere autonomi ed autosufficienti** e quindi non soggetti al bisogno di assistenza o accompagnamento. Familiari o accompagnatori non sono ammessi. **La quota associativa per l'anno 2019, deve essere rinnovata.**
- Diritto di precedenza hanno i soci ordinari/ammalati entro il 5. anno di malattia (incluso 2013). Per cui, in caso di **ricaduta** deve essere data comunicazione scritta alla sede centrale di Bolzano **2 (due) settimane prima** dell'inizio dell'iscrizione, consegnando la documentazione ed un attestato del medico **specialista**.
- Soci sottoposti a **chemio/radioterapia** o che hanno terminato da meno di **2 (due) mesi** dalla partenza del turno la chemio-radioterapia sono esclusi dai soggiorni climatici.
- Tutti i partecipanti devono tenere durante il soggiorno un **comportamento educato e rispettoso**. Discrezione, comprensione e rispetto reciproco sono presupposti per la partecipazione e la permanenza nel gruppo durante il soggiorno.
- L'interruzione del soggiorno senza colloquio precedente con la direzione dell'ATAA avrà come conseguenza un'esclusione di partecipazione da futuri soggiorni.
- Tutti i partecipanti devono, **entro il 26 aprile 2019**, compilare e firmare **l'autocertificazione sullo stato di salute**. Tale autocertificazione viene messa a disposizione presso gli uffici della **sede centrale e dei circondari/sezioni** e dovrà essere consegnata alla sede centrale. L'interruzione anticipata del soggiorno, a causa di un comportamento inadeguato o falsa dichiarazione o autocertificazione mancante comporta l'esclusione dal soggiorno.

2. Prestazioni

1. Sono comprese le seguenti prestazioni:

- la sistemazione esclusivamente in **stanza doppia**. La stanza singola viene concessa solo ai **laringectomizzati e stomatizzati**. Altre stanze singole vengono concesse solo in caso di particolari handicap. La rispettiva richiesta scritta accompagnata da **certificato di medico specialista** indirizzata al Consiglio Direttivo Centrale deve pervenire **2 (due) settimane prima** dell'inizio dell'iscrizione. I certificati del medico di famiglia/base non vengono considerati.
- vitto e alloggio
- viaggio d'andata e di ritorno in autobus

2. NON sono comprese le seguenti prestazioni:

- costi per prestazioni extra riguardanti l'alloggio (aria condizionata, frigobar, telefono ecc.)
- misure di assistenza e cura individuale
- spese per ricoveri ospedalieri, spese mediche (intervento del medico di turno/emergenza, etc...), spese per farmaci, materiale

di cura, terapie ecc.

- trasporto di persone in ambulanza, trasporto extra di ogni tipo (andata, ritorno a causa malattia, ecc.)
- in caso di viaggio d'andata posticipato o viaggio di ritorno anticipato in seguito a malattia con o senza indicazione medica, il trasporto di rientro dovrà essere organizzato direttamente dal partecipante stesso insieme ai propri familiari. Un rimborso proporzionale della quota di partecipazione o spese di viaggio non è previsto
- assicurazioni di responsabilità verso terzi, di viaggio, di malattia o di infortunio
- prestazioni in caso di decesso
- partecipazione a manifestazioni culturali, visite guidate o gite, biglietti d'entrata per musei/piscine ecc., spese personali
- sostituzione o riparazione di oggetti personali di ogni tipo
- danni per colpa propria e per usura straordinaria

3. Risarcimento dei danni

- Eventuali rivendicazioni di risarcimento danni sull'ATAA e suoi collaboratori da parte dei partecipanti possono essere fatti valere solamente in caso di comportamento colposo o doloso grave da parte dei collaboratori/infermieri.

4. Prenotazioni

- **Esclusivamente telefonicamente** (0471 408786) **da lunedì 04 a giovedì 15 marzo 2019 dalle ore 8:15 alle ore 12:00;**
- In caso di un'eccedenza d'iscrizione ai turni l'anno di malattia andrà a formare priorità d'iscrizione, l'ordine di precedenza prosegue con l'anno di malattia, a parità di merito il titolo di preferenza sarà la data d'iscrizione. Il 27 marzo 2018 sarà stilata per ogni turno la graduatoria degli effettivi iscritti. Tutti **i soci al di fuori del 5° anno di malattia** dovranno informarsi telefonicamente **presso la sede centrale** per quanto riguarda la propria posizione.

5. Quota di partecipazione

- **d e v e** essere versata **entro il 26 aprile 2019** esclusivamente sul c/c: **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000**
- **(non si accettano pagamenti in contanti)**
- senza versamento decade il diritto di prenotazione e partecipazione

6. Prenotazione e recesso

- La prenotazione è vincolante con la data del bonifico. Un eventuale recesso può avvenire perciò prima della prenotazione o in seguito per iscritto entro 2 (due) settimane dalla stessa. In tal caso la quota di partecipazione sarà rimborsata per intero. Recessi successivi vengono rimborsati al 100% della quota versata solo dietro presentazione di un attestato medico, in caso contrario la quota di partecipazione viene rimborsata al 50%.

7. Appartenenza anno di malattia

A	entro il 5 (quinto) anno	= Anni 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019
B	dopo il 5 (quinto) anno	= Anni 2013, 2012, 2011, 2010, 2009
C	dopo i 10 anni	= Anni 2008, 2007, 06, 05, 04,...1999 ecc.

Descrizione turni

1. Turni generali accessibili a tutti i soci ordinari

I seguenti 5 (cinque) turni vengono solo organizzati con un minimo di 10 partecipanti.

	Cosa	Luogo	Hotel	Periodo	A	B	C	giorni
1	Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	23.05.2019 – 04.06.2019	250 €	375 €	550 €	12
2	Mare	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	27.05.2019 – 08.06.2019	250 €	375 €	594 €	12
3	Montagna	St. Martin Gsiesertal	Hotel Waldruhe	27.08.2019 – 06.09.2019	210 €	315 €	693 €	10
4	Mare	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	24.08.2019 – 07.09.2019	250 €	375 €	702 €	12

2. Turno solo per mamme/papà ammalati con figli

Durata turno di 12 giorni. A questo turno possono partecipare le madri / i papà ammalati coi figli (massimo 14 anni) e un eventuale accompagnatore. **Richieste extra di ogni tipo devono essere fatte alla sede centrale per iscritto entro 2 (due) settimane prima dell'iscrizione.** La quota di partecipazione dell'accompagnatore viene pagata direttamente all'albergo - mentre la prenotazione viene effettuata tramite il nostro ufficio.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo	A	B	C	Bambino
Mare	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	24.06.2019 – 06.07.2019	250 €	375 €	734 €	125 €

3. Turno esclusivamente per laringectomizzati - Cure iodiche

I costi per le cure termali sono a carico dell'AS, mentre i costi per il soggiorno alberghiero vengono parzialmente assunti dall'associazione. **Ricordiamo inoltre che le cure iodiche devono essere fatte.** Per la stanza singola: € 100,00 sono a carico del paziente e verranno pagati direttamente all'Associazione Mutilati della Voce. Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi direttamente all'ufficio dell'Associazione Mutilati della Voce tel. 0471 203823 o **alla signora Liane 348 74 56 973.**

Cosa	Giorni	Luogo	Hotel	Periodo	Quota
Mare	14	Rimini	Hotel Regina	26.05 - 09.06.2019	250 €

La quota di partecipazione deve essere versata entro il 26 aprile 2019 (non si accettano pagamenti in contanti)

Gianni dà una mano a tutti

Vicepresidente dell'Associazione Mutilati della Voce e membro cooptato del direttivo ATAA Bolzano



Foto: Othmar Seehauser

Quando può dare una mano è felice. Gianni Fabris, un punto di riferimento sia per l'Unione dei Mutilati della Voce, di cui è vicepresidente, sia del circondario di Bolzano dell'Assistenza Tumori Alto Adige che lo ha cooptato come membro del direttivo. Ogni settimana va all'ospedale a portare degli aspiratori e dei laringofoni ai nuovi operati.

E infatti in ospedale, cioè nel reparto di Otolaringoiatria lo conoscono tutti ed è amico di tutti. O quasi. E Gianni, come tutti lo chiamano, in questo modo non manca mai ad un controllo. Ogni sei mesi. Glielo fanno en passant.

Lui si è ammalato nel 2008, all'epoca lavorava ancora come idraulico. È andato dal medico perché di colpo, quando fumava o mangiava, sentiva un fastidio in bocca. Sì, Gianni Fabris fumava, anche se poi, dopo l'operazione, ha smesso per nove anni. L'hanno scorso però ha ricominciato, mai più di due o tre sigarette al giorno comun-

que. Colpa della moglie e delle figlie dice, perché loro continuano a fumare. All'epoca il suo medico di base l'aveva subito mandato dall'otorino e in effetti c'era questa piccola pallina sulla lingua... L'hanno subito ricoverato e operato. A Gianni è andata bene, il foro nella laringe si è chiuso dopo appena due settimane e oggi a ricordargli la malattia c'è solo una cicatrice sul lato destro del collo.

Quello che non ha dimenticato però è l'aiuto che ha ricevuto da parte dell'Unione Mutilati della Voce e da parte dell'Assistenza Tumori. Lo storico presidente, Rino

Luppi, anche lui per tanti anni cooptato nel direttivo del circondario dell'Assistenza Tumori di Bolzano, è venuto a trovarlo in ospedale subito dopo l'operazione in compagnia di Moreno Bertamé. "Mi hanno parlato dell'associazione, mi hanno da subito fatto sentire il calore di un gruppo che ti accoglie e sono contento oggi di poter restituire quanto ho ricevuto!". Si è fatto socio dell'Associazione quando ancora era in ospedale.

Dieci anni fa erano un centinaio di soci, di cui 45 molto attivi. Incontri in sede, Törggelen, ci si incontrava, si giocava a car-



Insieme per l'Unione dei Mutilati della Voce Gianni Fabris e Liliane Giaretta (presidente)

te. Oggi molto è cambiato. "Tanti dei soci storici sono mancati nel frattempo", dice Gianni e mostra le loro foto sulla parete della sede in Via Aslago 4, ma soprattutto, lamenta, "i nuovi operati prendono sì i nostri aiuti quando sono ancora ricoverati ma dopo nessuno li vede più". Ogni anno i soci dell'Unione Mutilati della Voce possono partecipare a due soggiorni marini organizzati e sponsorizzati. A maggio è l'Assistenza Tumori a organizzare un soggiorno

no a Miramare, all'Hotel Regina nei pressi delle terme, per i soci che necessitano di cure particolari; a settembre invece è l'Unione Mutilati della Voce ad organizzare il soggiorno, sempre nello stesso posto. I gruppi vengono sempre accompagnati o dal vice-presidente, Gianni Fabris o dalla presidente, Liliane Giaretta. Di solito si va con un pullmino. "Al ritorno ci fermiamo sempre a Rovereto per mangiare insieme."

Gianni Fabris è contento della sua vita. Dopo che si era ammalato gli è stato regalato un anno di contributi e così ha potuto andare in pensione. Non conosce certo la noia. A casa ha un orto da curare e quasi tutti i giorni passa per l'ospedale e per la sede. Rendersi utile gli è indispensabile e lo rende felice.

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 giornata per noi

Il gruppo Passiria si è incontrato per una giornata all'insegna dello stare insieme.



Foto: Ottimar Seehauser

Alla fine non sono stati “Due Giorni per Noi” come annunciati dal programma, ma solo uno. Il gruppo Val Passiria dell’Assistenza Tumori Merano ad inizio settembre ha invitato soci, le loro famiglie e gli amici per un weekend nel centro giovanile all’ex scuola forestale “Hahnebaum” vicino a Moso. Atelier di pittura per i bambini, aromaterapia, Qi Gong sono solo state alcune attività. Il punto più importante del programma era: passare del tempo insieme.

Il gruppo Passiria è stato fondato un anno fa. L’iniziativa è partita da tre giovani donne, che non sono malate ma che hanno o dei familiari o degli amici che si sono ammalati di tumore. Loro sono Isabella Fill, Carmen Raffener e Erika Gufler. Tutte e tre alla ricerca di un’associazione dove impegnarsi. Erika è infermiera e ha lavorato per diversi anni all’hospice Martinsbrunn a Merano. Isabella e Carmen invece di professione sono decoratrici e consulenti d’arredo e l’anno scorso hanno perso un amico comune, morto di cancro.

Il contatto con l’Assistenza Tumori è avvenuto attraverso Erika che ha contattato il presidente di Merano Oskar Asam.

Fino a quel momento i malati di tumore in Val Passiria non avevano mai avuto un punto di incontro e Merano alla fin fine è troppo lontana.

Carmen: “Ci sono parecchie famiglie in valle che hanno a che fare con la malattia. I problemi sono sempre gli stessi. Paura, problemi sociali e finanziari. E nessuno a chi

rivolgersi”. Adesso c’è l’Assistenza Tumori Alto Adige.

Carmen, Erika e Isabella sono molto motivate, sono aperte e piene di entusiasmo. Le loro idee piacciono e i soci in Passiria aderiscono molto volentieri alle varie proposte. Non solo le signore che si incontrano per andare in sauna o a nuotare, a fare lavoretti, a giocare o a fare acquafitness e ginnastica ma anche per gli uomini c’è un’offerta adeguata ai loro gusti. E così vanno insieme a pescare o a giocare a bowling.



L'Atelier di pittura per bambini con Patrizia Trafoier



Hanno fondato il gruppo ATAA in Passiria: Erika, Isabella e Carmen



Da gennaio a fine agosto sono stati 193 gli adulti a partecipare agli incontri nella sala del vecchio municipio messa a disposizione dal Comune di San Leonardo e a 23 incontri hanno partecipato anche 66 bambini. C'è sempre una bella atmosfera allegra e questo, sostengono le tre amiche, "è molto importante durante il periodo difficile della malattia." Com'è anche importante far uscire i malati dall'isolamento a cui la malattia può portare. "Sono tante le persone che si nascondono perché si vergognano della loro malattia, come se fosse una colpa e non una disgrazia che può succedere a chiunque."

Ma torniamo al centro Hahnebaum, che si trova lungo strada per Passo Rombo. Fino al 2006 è stato la sede della scuola forestale, poi è stato ristrutturato e messo a disposizione soprattutto dei giovani. Una casa con grande cucina e foresteria, con un grande giardino, in mezzo alla natura e senza vicini.

Carmen, Erika e Isabella sono rimaste un po' deluse perché alla fine non erano in abbastanza per restare a dormire anche la notte. Ma l'anno prossimo, sono convinte,

non sarà più un problema, visto che i soci hanno potuto constatare di persona quanto il posto sia accogliente.

A partecipare sono stati in 23, più un cane. A Hahnebaum c'erano tutte le generazioni. Una bella atmosfera. Tutti in ciabatte, i bambini fuori in giardino a fare l'atelier di pittura con Patrizia Trafoier, gli adulti dentro a chiacchierare, giocare a carte e bere tisana. Helmut ha suonato la fisarmonica e un gruppo si è dato da fare in cucina per preparare la merenda. Vivere la comunità, questo era il programma più importante del pomeriggio. L'aromaterapia, il Qi Gong e la ginnastica alla conclusione della giornata sono serviti per fare crescere insieme il gruppo.

I momenti di discussione sono stati caratterizzati da una grande franchezza e dall'evidente necessità di "sapere" per potersi organizzare meglio. Come organizzarsi un aiuto in casa, dove andare per il linfodrenaggio, quali sono le necessità dei malati ma anche come mi sento, a casa, con i bambini, con il mio partner e con gli amici.

Il trio, Erika, Isabella e Carmen, hanno ascoltato attentamente. Dal canto loro in ogni cosa mettono grande impegno e passione. Sono riuscite a organizzare tante iniziative, le idee non mancano e sono disposte a sentire dai soci che cosa si aspettano da loro.

Il presidente del circondario Merano Oskar Asam ha partecipato al pomeriggio a Hahnebaum ed è entusiasta del suo nuovo gruppetto. "Se vedo cosa sono riuscite a fare in così poco tempo, posso solo congratularmi. Questo è il vero spirito dell'Assistenza Tumori. Le persone giuste nel momento giusto e nel posto giusto per dare dell'aiuto immediato. Sono molto fiero di voi!"

Gita provinciale al Lago di Garda

380 soci dell'ATAA in pellegrinaggio al Santuario Madonna del Frassino



L'11 maggio 1510 è apparsa al pastore Bartolomeo Broglia tra i rami di un frassino: una piccola statua della Madonna dentro un'aureola di luce. Al posto del frassino è stato eretto prima una cappella e poi un monastero. La gita provinciale dell'ATAA del 22 settembre ha portato i soci in pellegrinaggio al Lago di Garda proprio alla Madonna del Frassino.

La leggenda racconta che il pastore aveva portato a casa la statua che lo aveva salvato da un serpente per farla vedere ai suoi amici. La mattina dopo la statuetta però era scomparsa e l'aveva ritrovata nuovamente tra i rami del frassino. I concittadini di Broglia l'avevano interpretato come un segno del cielo e così iniziarono a costruire una cappella per l'adorazione della Vergine.

Il Lago di Garda vale sempre una visita e tanti soci hanno espresso il desiderio di riprendere a organizzare una gita provinciale fuori dall'Alto Adige. Da Bolzano a Peschiera sono 150 km, dalle altre circoscrizioni anche molti di più, ma i 380 soci che si

sono incontrati con un tempo meraviglioso davanti all'ingresso del luogo del santuario non erano affatto stanchi ed erano di ottimo umore. Dopo la visita guidata al monastero e alla sua chiesa, tutti e due dal Cinquecento in avanti distrutti e ricostruiti diverse volte, hanno assistito alla messa solenne trilingue. Il sacerdote Don Salvatore non solo ha tenuto il culto, ma ha passato tutta la giornata in compagnia dei soci.

I canti del coro giovanile di Nalles hanno incorniciato la messa e i soci hanno apprezzato molto i ritmi moderni. "È stato davvero meraviglioso, fresco e giovane", si rallegra la presidente provinciale, Ida Schacher.

Dopo la funzione è stato organizzato un pranzo molto apprezzato dai soci. La gita provinciale è sempre un'occasione per ritrovarsi o fare nuove conoscenze. Il pomeriggio invece era libero. C'è chi è andato nella vicina Peschiera, chi al lago o chi è rimasto nel parco attorno al monastero. Non potevano poi mancare i soliti appassionati di carte che si sono ritrovati attorno a un tavolo per giocare a watten.

A partire dall'anno prossimo riprenderanno poi le gite nelle singole circoscrizioni. Si ricomincia da Bressanone.

Buona raccolta di patate

“Progetto patata” dell’ispettorato forestale di Monguelfo e dell’ATAA per bambini malati.



L'orgoglio dei piccoli contadini



Come cento anni fa: Raccolta manuale con l'aiuto di un cavallo

Una giornata a tu per tu con la natura, a contatto diretto con la terra e coinvolti in una attività che distoglie l’attenzione da pensieri negativi. Questo era il progetto dell’Ispettore forestale Günther Pörnbacher che quindi - assieme all’Assistenza tumori dell’Alta Pusteria - ha invitato le famiglie con bambini malati di cancro a venire su un campo al parco forestale di Monguelfo. In maggio per la semina e l’8 settembre per la raccolta e l’assaggio.

E il progetto si è concretizzato. In maggio sono state seminate le patate, sotto una pioggia battente, che però nulla ha potuto contro il buon umore dei partecipanti. A settembre invece il tempo è stato clemente e così bambini, genitori e nonni hanno potuto raccogliere con il sole i prodotti che hanno curato durante l’estate. A condurre l’aratro tirato dalla cavalla norica Lora, c’era Hans Jud accompagnato da Martin Kopfsguter. I due, solco dopo solco, hanno fatto tutto il campo.

I bravi aiuto raccoglitori hanno riempito di patate cesto dopo cesto e la raccolta ha colmato di gioia piccoli e grandi. Anche l’ispettore forestale Günther Pörnbacher,

Elisabeth Bachmann, responsabile del parco forestale, e Robert Obwegs della scuola agraria di Teodone hanno collaborato alla raccolta.

La Presidente dell’Assistenza tumori dell’Alto Adige e Presidente del circondario Val Pusteria, Ida Schacher, ha preparato insieme a Walter Zelger un menù di varie portate per sfamare i raccoglitori dopo il lavoro. Ovviamente protagonista del menù è stata la patata: medaglioni di patata con formaggio, salsiccia con insalata di patate, patate al vapore con burro contadino e patate al forno. Non poteva mancare il dessert, stavolta senza patate...

Hubert Oberhammer ha accompagnato il pranzo con la sua fisarmonica.

La raccolta delle patate è stato il secondo evento organizzato dall’ispettorato forestale per i bambini malati e per le loro famiglie. L’anno scorso l’ispettore forestale Pörnbacher aveva invitato le famiglie ad una giornata di informazione e giochi nel bosco. Siamo curiosi di scoprire cosa si inventerà per l’anno prossimo assieme ai suoi collaboratori.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Cavalese 24/07/2018

Una giornata a Cavalese con la presidente Claudia, Brigitta e Maria, parlando in leggerezza dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



Venti donne in un dragon-boat

Venti donne motivate e la loro coach hanno trascorso un weekend a Venezia in aprile per imparare a domare il drago. ... Valentina Vecellio ha raccontato questa avventura a novembre alla casa Kolping a Bolzano.



◀ Gruppo mamme con bambini: Misano Adriatico ci siamo!

"...oh, mamma mia quante valigie abbiamo! Ci staranno tutte?" Ad aspettarci alla partenza in via Alto Adige sono Petra ed Agnes con il loro sorriso, un pullman capiente e un autista che riesce a far stare tutti i nostri bagagli nella "pancia" del mezzo. Ci sono già arrivate altre mamme con i loro bambini, facce nuove, visi già conosciuti. All'apertura del pullman i ragazzini più grandi si "lanciano" alla conquista dei sedili in fondo al pullman, perché, come nelle gite scolastiche, quelli per loro sono i posti più ambiti!

Si parte: destinazione Misano Adriatico! Già in viaggio si comincia a fare conoscenza, due chiacchiere, una battuta...e all'arrivo in hotel e come se i partecipanti si conoscessero già da tanto tempo!

L'albergo ha fatto dei piccoli lavori di rinnovo all'interno della hall, l'accoglienza dello staff e della struttura è rimasta quella di sempre. Sono cortesi, cordiali e sempre pronti a cercare di venire incontro alle esigenze delle nostre famiglie. La stessa accoglienza calorosa ci aspetta ai bagni 55 e 56 dove i gestori ci riservano sempre mille attenzioni e il gruppo di Bolzano con l'"infermiera" Agnes anima la spiaggia. I nostri bimbi giocano con le animatrici, creano con materiali vari piccoli capolavori sotto il tendone della spiaggia, partecipano alla baby dance, si sfidano nei tornei più vari e tentano di monopolizzare il campo da calcio e da pallavolo! La piscina rimane sempre una grande attrazione per i più piccoli che, nonostante l'occhio vigile del bagnino riescono comunque a tentare qualche tuffo acrobatico! Se c'è bisogno di qualcosa la nostra "storica" accompagnatrice Agnes è pronta, vuoi con il kit di pronto soccorso, vuoi per una passeggiata in compagnia, ma anche con una parola di incoraggiamento se c'è qualche giornata "no" in agguato! Quello che conta di più è la forza del gruppo: Siamo qui insieme, al mare insieme ai nostri figli. Godiamoci questi bei momenti! (Cinzia Favali)



◀ Sensibilizzazione per l'Assistenza Tumori

L'obiettivo del nuovo Consiglio Direttivo del circondario di Bolzano Salto Sciliar è quello di farsi conoscere e di presentarsi ai sindaci dei Comuni di zona. Fino ad ora abbiamo incontrato il Sindaco del Comune di Sarentino e quello di Nova Ponente. Con loro abbiamo concordato di pubblicare sulle riviste comunali le nostre iniziative e le proposte di assistenza sanitaria, psicologica e finanziaria che offriamo alle persone malate in un difficile momento della loro vita.

Sulla foto: Brigitte Thaler (sx) e Sieglinde Kofler con il sindaco di Nova Ponente, Christian Gallmetzer.



▶ Castagnata a Grissiano e visita alla chiesetta di San Giacomo 20/10/2018

Bella castagnata con un bellissimo tempo autunnale. Un paesaggio mozzafiato e la visita guidata alla chiesetta romanica di San Giacomo, famosa per i suoi affreschi.



Contatto

Per un appuntamento con la presidente **Maria Claudia Bertagnoli** presso la sede del circondario di Bolzano - via Tre Santi 1: contattare il n. **0471 283719 - 335 1211393** o via e-mail **bozen-salten-schlern@krebshilfe.it**

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO

Gita estiva in Trentino

Sabato 14 luglio il circondario ha effettuato la gita estiva in Trentino ai Laghi di Lamar. Pranzo stupendo con specialità tipiche del Trentino.



Anticipazione

L'ufficio di Bressanone sarà chiuso dal 24 dicembre 2018 al 6 gennaio 2019. Auguriamo a tutti Buone Feste e un Felice Anno Nuovo 2019!



◀ **Gita provinciale al Lago di Garda**
Alcune belle impressioni della gita provinciale al Lago di Garda e al Santuario della Madonna del Frassino.

Non dimenticate!
Potete iscrivervi ai corsi dal 7 gennaio in poi.





Castagnata >
Castagnata sabato 6 ottobre
a Laion da Unterfinser.
Basta una fisarmonica per
fare allegria!



Anticipazione
**La quota associativa
per l'anno 2019
è rinnovabile
da gennaio**



Conferenza "I diritti del malato" >
La conferenza "I diritti del malato"
in collaborazione con il "Tribunale
per i diritti del malato di Citta-
dinanza Attiva" ha avuto luogo
mercoledì 17 ottobre. Relatore:
Stefano Mascheroni (Segretario
Regionale - direttore del TDM)



>
Preparazioni Mercatino di Natale 2018
Incontri regolari per preparare il Mercatino di Natale.
Il nostro Mercatino Natalizio è aperto dal 29 novembre
al 12 dicembre. Orario dalle ore 9.00 - 12.30 e dalle ore
14.30 alle ore 18.30, sabato, domenica e giorni festivi orario
continuato dalle ore 9.00 dalle ore 18.30.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA



◀ Un fiore per la vita

Ogni anno dopo le messe di ferragosto, davanti a tutte le chiese della Alta Val Pusteria i volontari dell'ATAA vendono mazzolini benedetti di fiori o di erbe secche. Queste donazioni sono un contributo molto importante per finanziare i progetti dell'Assistenza Tumori a favore dei malati.

“Wimbocha Olmgaudi” – Festa delle malghe a Prato alla Drava ▶

Ogni anno nelle malghe di Prato alla Drava, una festa perfetta per tutti. Bellissimo tempo, ottimo cibo, musica, giochi e soprattutto buona compagnia! Gli ingredienti per una domenica perfetta.



◀ Raccolta patate

“Dalla semina alla raccolta”. La patata è stata la protagonista del progetto che l'ispettorato forestale di Monguelfo ha preparato nel 2018 per i bambini malati di tumore. A maggio durante una giornata di pioggia i bambini e i loro genitori hanno seminato le patate, a settembre poi le hanno raccolte. Come una volta: con l'aiuto del cavallo Lore. E dopo, che gioia poter mangiare le proprie patate preparate dalla presidente Ida Schacher!



Alpin Run Tre Cime ▶ di Lavaredo

Ringraziamo gli organizzatori della manifestazione Alpin Run di ricordarsi sempre di noi!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI



◀ Wild & wine

Ogni anno un highlight della stagione, il festival wild & wine all'Hubertushof di Dobbiaco. Una serata di beneficenza a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



“ Festa parrocchiale ▶

Grazie agli organizzatori della festa per la donazione e grazie ai ragazzi che come tutti gli anni hanno donato il ricavo dell'asta dell'alberto della festa della parrocchia all'ATAA.



◀ Törggelen insieme alla sezione Bassa Pusteria

Un incontro all'insegna dell'allegria il nostro Törggelen insieme alla sezione Bassa Pusteria. È andato avanti fino a notte fonda.



Ringraziamo i volontari

Una bellissima giornata autunnale, pranzare insieme, mangiare le castagne e stare in compagnia guardando le Tre Cime di Lavaredo. Uno scenario perfetto per dire grazie ai nostri volontari.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE BASSA PUSTERIA

Gita

La nostra gita estiva ci ha portato a Tirolo all'esibizione di volo dei rapaci.



◀ **Mortadella**
Ogni anno un successo: La nostra azione di vendita di panini con mortadella in centro a Brunico.

Gita provinciale

La gita provinciale dopo qualche anno ci ha portato fuori dall'Alto Adige in direzione Lago di Garda. Una bellissima giornata in compagnia di soci provenienti da tutta la provincia.



Gruppo pittura >

Una volta la settimana i partecipanti del gruppo pittura "Le farfalle" si incontrano per vivere la propria creatività guidati da Ruth Oberschmied o da Franz Josef Hofer. Ognuno è libero di sperimentare fino a trovare il proprio modo di esprimersi. Per chi vuole aderire, il gruppo è aperto e accoglie molto volentieri dei nuovi membri.



Törggelen >

È una regola non scritta, ma mai infranta: il Törggelen presso l'Hotel Lanerhof a Mantana va fatto insieme, cioè con i tutti i membri delle due sezioni unite. Un bellissimo pomeriggio con castagne, musica, balli e buon umore.



I prodotti sani della natura >

Veronika Trojer ha insegnato ai soci a prepararsi del balsamo per le labbra e della pomata fatta con l'estratto di larice.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



Grigliata >

I soci dei circondari Merano Burgraviato e Val Venosta il 15 giugno si sono incontrati a Plaus per la tradizionale grigliata di inizio estate. Per la prima volta hanno partecipato anche membri dei circondari Bolzano Sciliar Salto e Oltradige Bassa Atesina. Una bellissima giornata estiva in buona compagnia. È piaciuta molto la visita della chiesa di Plaus con la famosa Danza Macabra.



< **Ginnastica post-terapica in acqua**
Dal 1° ottobre è ripreso il corso di ginnastica in acqua.

Gita in Val d'Ultimo >

Il 15 settembre i soci si sono recati a visitare insieme la bellissima Val d'Ultimo.



Ginnastica leggera

Durante i mesi estivi molti corsi vengono sospesi, il circondario di Merano invece ha offerto ai propri soci incontri per la ginnastica leggera nel parco di Villa San Marco a Maia Alta.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



◀ **Ginnasticopostterapia**
Dal 4 ottobre è ripreso il corso di ginnastica per i soci.



^ **Gita provinciale dalla Madonna del Frassino**
Tanti soci di Merano hanno partecipato alla gita provinciale del 22 settembre al Santuario Madonna del Frassino. La messa è stata accompagnata dai canti del Coro dei Giovani di Nalles.





Törggelen a Barbiano

Il 19 ottobre i soci si sono recati a Barbiano per il tradizionale Törggelen del circondario. Hanno partecipato anche tanti soci del circondario di Bolzano. Un bel pomeriggio all'insegna dell'amicizia.



Lavoretti per la Giornata delle Porte Aperte

Alcuni volontari hanno cominciato in tempo a preparare dei lavoretti da distribuire in cambio di una donazione in occasione del Giorno delle Porte Aperte il 22 novembre. Ringraziamo per tanto impegno.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATEGINA

Venerdì lungo a Laives

Mentre eravamo a Laives per promuovere la corsa di "Run for Life" abbiamo avuto a tarda sera la visita del sindaco Christian Bianchi.



AGENDA

Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nell'AGENDA. Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario al n. 0471 820466 oppure via e-mail: ueberetsch-unterland@krebshilfe.it a partire un mese prima dell'evento.



Soggiorno a Favogna

Un altro anno è passato e così il bel gruppo è tornato a Favogna. I cuochi ***stelle hanno dato come sempre il proprio meglio. Ognuno si è goduto a modo suo la meritata settimana di riposo: giocando a carte, facendo delle passeggiate e chiacchierando con gli altri.



Pellegrinaggio a Pietralba

Il gruppo di auto aiuto dell'Assistenza Tumori Oltradige si è recato in pellegrinaggio a Pietralba accompagnato dal decano di Caldaro, Alexander Reich, che ha celebrato la S. Messa. Abbiamo ricordato gli amici ammalati e soprattutto quelli che non sono più tra noi. Un ringraziamento grande a Christina per le emozionanti parole delle preghiere. Ringraziamo anche "Taxi Walter e sua moglie" che ci accompagnano ogni anno. Grazie a tutti: il gruppo di auto aiuto.



"Club Amatori Bocce"

I giocatori di bocce di Appiano hanno offerto il ricavato del loro torneo annuale all'Assistenza Tumori Alto Adige. Nella foto la presidente del circondario, Maria Angela Berlanda Poles che sta ricevendo l'assegno dalle mani della presidente del CAB, Loredana Masiero. Mille grazie di cuore!



Gita alla malga Laner

Come l'anno scorso, per la nostra gita autunnale, ci siamo recati alla "Malga-Laner". Dopo la S. Messa con Don Philip Mathew, i gestori Heidi e Robert, fedeli alla tradizione, hanno preparato polenta, salsiccia e formaggio. I giovani "Mataner Grohupfer" hanno allietato il pubblico con la fisarmonica ed il "violino del diavolo". Peccato che la bella giornata sia terminata troppo presto.

Chiusura fine anno

L'ufficio di Egna sarà chiuso dal 24 dicembre 2018 al 01 gennaio 2019.
Buone Feste e Buon Anno Nuovo!



Progetto Rapunzel

La ventenne Rosa di Monte S. Pietro, studentessa a Bologna, ha offerto i suoi splendidi lunghi capelli a favore del progetto Rapunzel. La treccia è stata portata presso il salone "fantasy hair & beauty" a Terlano e l'Assistenza Tumori ha ricevuto un'offerta. Nella foto: Rosa con i capelli lunghi, la treccia e Rosa dopo il taglio dei capelli.



"Strauben" al "Oktoberfest" alla Würth
I volontari dell'Associazione hanno preparato da mezzogiorno fino a sera 600 gustosissimi "Strauben" per gli ospiti dell'"Oktoberfest" presso la ditta Würth. Era una giornata molto calda ma i volontari sono rimasti stoicamente vicino al fuoco ed all'olio bollente. La sera erano stanchi, ma felici di aver fatto tanto per l'Associazione.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA



Castagnata

La castagnata del circondario Oltradige-Bassa Atesina è sempre un evento clou per i soci del circondario. E questo grazie a Mariale e Margareth ed al loro staff di cuoche e cameriere, nonché al caldarrostaio. Un ringraziamento particolare anche ai musicisti Christian e Thomas del Duo "Querdurch" che hanno suonato gratuitamente. Ci ritroveremo alla festa di Natale!



"Run for Life"

È la seconda volta che questa corsa di beneficenza viene organizzata a Egna. Alfred Monsorno con il comitato organizzatore, Inge Girardi e Norbert Bertignoll, hanno offerto una parte del ricavato all'Associazione Assistenza Tumori. I volontari erano presenti a vendere dolci. Grazie agli organizzatori e a tutti i volontari che hanno contribuito al successo di questa splendida domenica di settembre.





^
Serata folcloristica con consegna assegno
 Nell'ambito della serata folcloristica presso la Haus Unterland di Egna, il ricavato della "Run for Life" è stato consegnato dall'organizzatore Alfred Monsornò in ugual misura all'Assistenza Tumori Alto Adige ed al Lions Club Bassa Atesina. Il programma di musica e danza della serata è stato offerto da Franz & Bepi, la "Böhmische" della banda musicale di Egna, le "Casal Mädls", il gruppo di ballo folcloristico e gli Schuhplattler di Termeno, Annemarie e Marlene Zwerger e il giovane fisarmonicista Josef Bertignoll. Grazie a tutti partecipanti, volontari e sponsor, che hanno reso possibile questi due eventi.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA



Gita provinciale alla Madonna del Frassino

I partecipanti della Bassa Atesina-Oltradige hanno apprezzato la gita alla Madonna del Frassino e ringraziano gli organizzatori, specialmente per il pranzo che hanno gradito in modo particolare.



◀ Nuova macchina trasporto pazienti

La vecchia macchina per il trasporto pazienti, che ha percorso più di 250.000 km in quattro anni, a settembre è stata sostituita con una nuova Seat Alhambra e speriamo che faccia tantissimi chilometri senza incidenti. Grazie agli Sponsor!

VINSCHGAU



◀ **Marmo & Albicocca**
È un appuntamento fisso: la manifestazione Marmo & Albicocca in agosto a Lasa. Ogni anno partecipa anche il circondario Val Venosta con uno stand informativo.

AGENDA

Incontro informativo per il testamento biologico – A chi è interessato offriamo incontri individuali con il Dr. Hermann Zingerle per sapere come redigere il testamento biologico.
Per un appuntamento chiamare l'ufficio della sede del circondario.



◀ **Incontro lavoretti**
Incontrarsi per fare dei lavoretti insieme è anche un modo per entrare in contatto e per favorire la comunicazione.



Novità!
Siamo a disposizione nel Municipio di Malles ogni lunedì dalle 10.00 alle 11.00.



◀ **Gita provinciale**
I soci sono partiti con un sole splendente in direzione Lago di Garda che ha poi accompagnato tutta la giornata passata al santuario della Madonna del Frassino nei pressi di Peschiera. Una giornata meravigliosa, accompagnata dai canti del Coro Giovanile di Nalles e interessante anche dal punto di vista culturale. Vivere la comunità e scoprire quanto si ha in comune aiuta a sentirsi parte di un gruppo e dà forza per vivere il quotidiano.

VINSCHGAU



Avvento
L'11 dicembre alle ore 17 ci incontriamo nella parrocchia di Lasa per la nostra tradizionale festa dell'Avvento.



Serata di beneficenza

Serata all'insegna del culinario e della musica nella zona pedonale di Silandro. Ma non solo, perché il lungo venerdì non era solo dedicato allo shopping e al mangiare ma anche alla beneficenza. Con l'acquisto di un biglietto della lotteria si è data una mano all'Assistenza Tumori.



Törggelen

Quale posto si addice meglio ad un tradizionale törggelen che quello dove questa tradizione è nata? Per un buon törggelen infatti non servono soltanto un buon vino e delle buone castagne, ma anche l'immersione in un paesaggio particolare e nella sua cultura. I soci si sono incontrati per il loro tradizionale incontro autunnale al maso Raingut. Da qui si sono recati poi al Bergasthof Naz per farsi viziare e godere dei buoni prodotti portati in tavola. Dopo il pranzo hanno visitato il santuario di San Felice.

Anticipazione Affrontare insieme le difficoltà della vita.

Cogliete l'occasione di condividere i vostri problemi fisici, sociali e psicologici con chi vive la stessa situazione. I gruppi di auto aiuto permettono ai partecipanti di incontrare e di parlare con persone che condividono le stesse esperienze. Ma non solo. Sono anche l'occasione per informarsi di più sulla malattia e sui servizi disponibili per chi è malato. I gruppi di auto aiuto si aggiungono ai servizi medici e alla competenza medica. Informazioni nella sede del circondario.





Un Natale diverso



Ogni anno è la stessa cosa. Appena passa agosto, inizia. È il cambio decorazione delle vetrine. Prima arrivano le scarpe invernali, poi tocca a maglioni, pantaloni, giacche di piumino, tute da sci... Chi sta guardando le vetrine magari è ancora in maglietta, bermuda e sandali, suda dal caldo e mangia un gelato... A fine settembre arrivano poi le prime "scintille" e a quel punto manca davvero poco e ci siamo: tutto si riempie di luci, stelline, renne, pupazzi di neve, babbi natale e calendari d'avvento. Quante persone si lamentano dello stress di Natale! Stress? Ma non dovrebbe essere il periodo più silenzioso e mistico dell'anno? Come dice la celebre canzone? "Stille Nacht..." Una volta forse era così. Oggi invece il Natale non è più la festa della famiglia, ma è diventata la festa del consumo. I negozi sono sempre aperti e l'Avvento c'è per tutti ma non certo per chi lavora nel dettaglio. Bisogna stilare liste di regali e programmare gli acquisti. Rinnovare gli addobbi perché i vecchi non sono più di moda. Bisogna programmare il menu per le feste e prenotare quel che serve per il pranzo di Natale, e via di questo passo.

E se invece ci fermassimo un attimo? Se invece del cioccolato mettessimo dei piccoli biglietti nel calendario d'Avvento? Passeggiata con la nonna. Chiamare zia Maria. Fare la spesa per la signora anziana del piano di sotto. Aiutare la mamma a piegare il

bucato. Fare da babysitter il sabato sera perché la figlia o il figlio possano andare con il loro partner al cinema. Portare un pezzo di torta alla vicina rimasta vedova. Andare alla casa di riposo e leggere per mezz'ora ... ci sono così tante cose che possiamo regalare agli altri. Piccole attenzioni, che regalano un sorriso anche a chi non è più abituato a sorridere. Regalare delle piccole gocce di tempo che sono anche un pezzettino di noi. Dovremmo ritornare a considerare il Natale con lentezza e non come una specie di corsa contro il tempo. Fermarci per accendere una candela, preparare insieme i biscotti in famiglia, addobbare con i nipotini la casa, cantare e raccontare storie. E poi certo, possiamo anche pensare a cosa mettere sotto l'albero, a un dono che porta gioia a chi vogliamo bene. Ma con calma e senza perderci nella frenesia dello shopping natalizio.

A Natale festeggiamo la nascita di Gesù. Un bambino povero. Dovremmo utilizzare l'avvento per una ricerca interiore: la ricerca della gioia e se la troviamo regalarla agli altri. Alle persone che sono felici per ogni raggio di luce che li raggiunge: i malati, gli indigenti, le persone sole, i rifugiati, gli emarginati. E la cosa bella della gioia è che è come un boomerang, torna indietro e porta luce anche a noi. Una luce molto più bella e molto più calda di tutte le luci di cui scintillano le nostre città.





Dr. Michael Kob
Dietologo

Lasagne di zucchini con ricotta di mandorla

Mandorle prevengono le malattie cardio-vascolari



Ingredienti per 4 porzioni:

Ricotta di mandorle

- 120 g mandorle sbucciate, mettere in ammollo per almeno 4 ore
- 2 cucchiaini succo di limone
- 4 foglie di basilico
- 1 cucchiaino di origano
- 1 cucchiaino di olio di oliva
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino fiocchi d'lievito (opzionale)*
- 50-60 ml di acqua

Lasagne

- 2 - 3 zucchini di media grandezza
- 350 ml salsa di pomodoro
- Sale e pepe
- 3 mandorle sbucciate e tritate
- Olio d'oliva

Zubereitung:

1. Asciugare le mandorle in ammollo e frullare insieme agli altri ingredienti fino a raggiungere una massa cremosa poco grumosa. Attenzione a non surriscaldare il frullatore. Se necessario aggiungere ancora dell'acqua. Aggiungere sale e pepe qb.
2. Lavare le zucchine e tagliare con l'aiuto di un pelapatate in strisce sottili.
3. Adagiarle su una carta cucina, salare e lasciar riposare per 15 minuti. Togliere l'acqua e asciugare.
4. Oliare una pirofila rettangolare e riempirla di circa un terzo della salsa di pomodoro. Coprire con uno strato di zucchini e coprire a sua volta le zucchine con la ricotta di mandorle. Ripetere fino a riempire la pirofila.
5. L'ultimo strato dovrebbe essere la salsa di pomodoro mescolata alla ricotta.
6. Coprire con le tre mandorle tritate e qualche goccia d'olio. Cuocere per circa 40 minuti nel forno preriscaldato a 180 gradi.
7. Accendere la griglia per gli ultimi 5 minuti. Togliere dal forno e servire dopo 10 minuti.

Ricetta vegana e vegetariana, priva di glutine, di lattosio e di colesterolo, a basso contenuto di calorie e low carb.

Mandorle sono ricche di grassi non saturi, di calcio, magnesio, rame, antiossidanti e vitamine del gruppo B e E. Il consumo di 15 mandorle al giorno protegge il sistema cardio-vascolare. Le mandorle sono indicate per accompagnare una dieta dimagrante per persone obese.

***Fiocchi di lievito** sono fatti di lievito pressato. Possono essere consumati crudi o cotti e sono ricchi di sali minerali, vitamine e proteine. Grazie al loro sapore particolare nella cucina vegana sostituiscono il parmigiano e formaggi in genere.

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

Ricevimento

Lunedì alle ore 09.00 – 12.00
Martedì alle ore 09.00 – 12.00
Mercoledì alle ore 09.00 – 12.00
Giovedì alle ore 09.00 – 12.00
Venerdì alle ore 09.00 – 12.00

BOLZANO SALTO-SCILIAR

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

Ricevimento

Lunedì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 15.30
Martedì alle ore 09.00 – 12.00
Mercoledì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 15.30
Giovedì alle ore 09.00 – 12.00
Venerdì alle ore 09.00 – 12.00

Ambulatorio I & II

Via Tre Santi 1 | 39100 Bolzano
T +39 0471 28 37 19

Ambulatorio Fiè

Piazza della Chiesa 4 | 39050 Fiè allo Sciliar
T +39 0471 28 37 19

Oltradige - Bassa atesina

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

Ricevimento

Lunedì alle ore 08.00 – 12.00
Martedì alle ore 08.00 – 12.00 e 14.00 – 17.00
Mercoledì alle ore 08.00 – 12.00
Giovedì alle ore 08.00 – 12.00
Venerdì alle ore 08.00 – 12.00

Ambulatorio Laives

Centro Anziani
Passaggio zona scolastica 4 | 39055 Laives
T +39 0471 82 04 66

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti 6 | 39044 Egna
T +39 0471 82 04 66

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse 27 | 39012 Merano
T +39 0473 44 57 57 | Fax +39 0473 44 57 57
meran-burggrafenam@krebshilfe.it

Ricevimento

Lunedì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.30 – 16.30
Martedì alle ore 09.00 – 12.30
Mercoledì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.00 – 16.30
Giovedì alle ore 09.00 – 12.00 e 14.00 – 16.30

Ambulatorio Merano

Via Roma 3 | 39012 Merano
T +39 0473 49 67 35

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

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

Ricevimento

Lunedì alle ore 08.00 – 12.00
Martedì alle ore 08.00 – 12.00
Mercoledì alle ore 14.00 – 18.00
Giovedì alle ore 08.00 – 12.00
Venerdì alle ore 08.00 – 11.00

Ambulatorio Silandro

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

Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri, 21 | 39026 Prato allo Stelvio

Ambulatorio Laces

Via Principale, 65 I 39021 Laces

Val Pusteria

Sezione Bassa Pusteria

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

Ricevimento

Lunedì alle ore 17.00 – 19.00
Martedì alle ore 08.30 – 12.00
Mercoledì alle ore 08.30 – 12.00
Giovedì alle ore 08.30 – 12.00

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

Via Hugo von Taufers 19 | 39032 Campo Tures
T +39 0474 55 03 20

Ambulatorio Pedraces

Pedraces 57 | 39036 Frazione di Badia
T +39 0474 55 03 20

Sezione Alta Pusteria

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

Ricevimento

Lunedì alle ore 09.00 – 11.00
Martedì alle ore 08.00 – 12.00 e 14.00 – 18.00
Mercoledì alle ore 09.00 – 11.00
Giovedì alle ore 08.00 – 12.00 e 16.00 – 18.00

Ambulatorio

Via Gustav Mahler 3 | 39034 Dobbiaco
T +39 0474 97 28 00

Valle Isarco - Alta Valle Isarco - Val Gardena

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

Ricevimento

Lunedì alle ore 14.00 – 18.00
Martedì alle ore 08.00 – 12.00
Mercoledì alle ore 08.00 – 12.00
Giovedì alle ore 08.00 – 12.00
Venerdì alle ore 08.00 – 12.00

Ambulatorio Bressanone

Via Roma 7 | 39042 Bressanone
T +39 0472 81 24 30

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

Distretto sanitario Rio di Pusteria
Via Mathias-Perger 1 | 39037 Rio di Pusteria
T +39 0472 81 32 92



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

