



Intervista a Florian Zerzer

Radiooncologia

Palliativ Care

#IoMiVaccino



pag. 7



pag. 17



pag. 58

- | | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 3 Intervista a Florian Zerzer: non c'è motivo di preoccupazione 7 Inverno = Influenza 9 Vaccino, la miglior protezione 11 Palliativ care e qualità di vita 13 Conferenza a due temi: Cannabis e felicità | <ul style="list-style-type: none"> 16 Il commento 17 Il cancro entra in scena 19 Il futuro della radiooncologia 21 Niente paura dalle radiazioni 23 Serata di gala in rosso 25 I nuovi primari 28 La gita provinciale a Bressanone | <ul style="list-style-type: none"> 29 Conferenza mamazone 32 Radiospot mangiare bene 33 Seminare, raccogliere, fare il pane 34 L'8° Coppa Dynafit Venosta 35 Buon Natale 36 Cosa succede nei Circondari? 58 Buono e sano con il Dr. Michael Kob |
|--|---|--|

PARLIAMONE

Care lettrici, cari lettori,

Natale è davvero dietro l'angolo, come anche l'anno nuovo. È quel momento dell'anno in cui a prevalere sono silenzio e riflessione. Un momento di vicinanza e calore familiare. Un tempo in cui sentiamo la gioia di vivere, ma riflettiamo anche sulla finitezza delle cose. La natura riposa, i rami degli alberi si innalzano nudi al cielo e non danno ancora la speranza della prossima primavera. Quest'anno la mia gioia per la festa di Natale e il bianco manto nevoso che copre la mia Pusteria è un po' offuscata. Sono preoccupata e colpita dalle notizie che arrivano dal mondo, dall'Europa, dall'Italia e anche dall'Alto Adige. Persone che devono fuggire dalla loro patria in cerca di una vita senza guerra e violenza, senza fame e miseria e poi si trovano davanti a porti e cuori chiusi. La lotta disperata di un popolo per la sopravvivenza, i Curdi. E anche qui da noi in Alto Adige vedo inu-

tili polemiche, che mirano a disturbare la pacifica convivenza. L'Assistenza Tumori Alto Adige non fa differenze, a noi non interessa quale lingua parlino i nostri associati, i medici o il personale infermieristico che si prende cura di noi. Siamo una sola famiglia, uniti dal destino comune della malattia e sostenuti dalla comune missione di aiutare i nostri malati e le loro famiglie. Siamo grati a tutti i medici e gli infermieri per i loro sforzi quotidiani e instancabili. A noi in Alto Adige non sembra mancare niente, stiamo bene. Apparentemente. Perché anche da noi ci sono miseria e sofferenza, di solito così ben nascoste che quasi nessuno se ne rende conto. Ma questo è un altro tema ancora. Chiudo la parentesi! È vero: stiamo complessivamente bene in Alto Adige. Non dovremmo mai dimenticarlo. Abbiamo la fortuna di vivere in una regione in cui la politica serve gli interessi della gente, una



Ida Schacher
Presidente

provincia dove sono disponibili risorse sufficienti per trattare tutti in modo adeguato. Abbiamo un'assistenza sanitaria che soddisfa gli standard più moderni e tutti hanno accesso ad essa. E tutto questo in mezzo a una natura bellissima. Propongo come proposito per l'anno nuovo di essere più contenti e attenti a quello che abbiamo e allo stesso tempo di essere anche un po' più umili, di portare più rispetto al prossimo e di aprire i nostri cuori a tutti coloro che ne hanno bisogno!

Auguro a tutti i membri dell'Assistenza Tumori Alto Adige un Natale benedetto e un Felice Anno Nuovo nel segno della speranza, della fiducia e della comunità

Vostra
Ida Schacher

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 Marconi 1b, 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: Dr. Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Sculture Mercatino di Natale di Bolzano

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: aprile 2020

Non c'è motivo per essere preoccupati

L'Azienda Sanitaria garantisce un ottimo livello –
intervista con il direttore generale Florian Zerzer



Foto: Othmar Seebauer

Per due legislature, dal 2004 al 2013, è stato direttore del dipartimento Salute, Sport, Politiche sociali e Lavoro sotto l'assessore Richard Theiner e ora, dal 15 ottobre 2018, Florian Zerzer è direttore generale dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige. Un'intervista su sfide, costi e responsabilità.

Chance: *Non solo l'Alto Adige, ma anche l'Italia e la Germania hanno carenza di medici. Come intende rispondere l'Azienda Sanitaria a questa grande sfida?*

Florian Zerzer: Non c'è solo carenza di medici, ma anche di personale infermieristico e di laureati. Lei ha ragione, questa è una delle grandi sfide che dobbiamo affrontare e alla quale abbiamo già reagito.

Abbiamo allestito un ufficio per il reclutamento di specialisti e siamo presenti a fiere e riunioni dipartimentali con appositi stand informativi.

Chance: *Cosa può offrire l'Alto Adige? I giovani medici vogliono investire nel loro curriculum, vogliono fare ricerca, vogliono insegnare all'università...*

Florian Zerzer: Quest'anno, per la seconda volta, abbiamo organizzato un incontro con dei giovani medici e neolaureati, dove ci presentiamo come azienda. Siamo gli unici in Italia che possono offrire il modello austriaco per la specializzazione dei medici. Ciò significa che i laureati sono assunti, ricevono un salario dignitoso e sono assicurati, mentre nel resto d'Italia rimangono per altri cinque anni allo stato





L'ospedale centrale a Bolzano è un centro d'eccellenza

di studenti ricevendo non un salario ma una borsa di studio universitaria. Entro la fine del 2019 impiegheremo un centinaio di medici in formazione nei nostri ospedali, in Trentino ce ne sono solo cinque. Questi giovani portano una boccata d'aria fresca nei reparti! E per quanto riguarda i giovani già specializzati: siamo un'azienda a misura di famiglia, offriamo lavoro part-time e la possibilità di aspettativa non retribuita, chi lavora da noi ha diritto all'assegno familiare e ai neo-genitori offriamo un asilo nido aziendale. Investiamo nella formazione continua. E anche se in Alto Adige non ci sono cliniche universitarie possiamo offrire uno standard molto elevato...

Chance: *Seconda sfida: il costo delle nuove terapie. Il sistema sanitario pubblico potrà sostenere queste spese anche in futuro? In occasione degli ultimi colloqui sul cancro nel febbraio 2019, il primario di Oncologia di Bolzano, il dottor Carlo Carnaghi, e il suo collega di Merano, il dottor Manfred Mitterer, hanno affermato che già dal 2020*

potrebbero esserci problemi nel finanziamento da parte della sanità pubblica delle nuove e costosissime terapie molecolari. In Ematologia a Bolzano, il trattamento dei pazienti affetti da leucemia con i farmaci di ultima generazione, Kymriah o Yescarta (cellule T geneticamente riprogrammate) dovrebbe iniziare entro la fine dell'anno. Una sola infusione costa circa 275.000 euro...

Florian Zerzer: A essere sincero conosco questa discussione dal primo giorno in cui ho iniziato a lavorare in sanità! Ma abbiamo visto più volte che alla fine le preoccupazioni rientrano e tutto può essere finanziato. È vero che le nuove terapie sono molto costose, ma bisogna tenere conto che queste vanno a sostituire tante altre terapie. Che si vada sempre più verso una medicina "personalizzata" è un dato di fatto, come anche queste nuove terapie abbiano dei costi molto elevati. Ma questo non è soltanto un problema che riguarda i pazienti oncologici, vale anche per altre

malattie (croniche), come i reumatismi per esempio. Tuttavia, non vedo motivo per essere così preoccupato. Certo, dobbiamo essere pronti. Bisogna anche considerare che il sistema sanitario pubblico italiano sta sotto, e di molto, rispetto a quello che spende per esempio la Germania pro capite per la sanità. E stando alle statistiche raggiungiamo dei risultati migliori! In Italia sono 1.800 euro pro capite all'anno, in Germania 3.600 euro. Noi in Alto Adige con 2.600 euro stiamo nel mezzo, e qui vorrei ringraziare alla nostra Giunta Provinciale che nella sanità continua a investire!

Chance: *In questo contesto ha un peso anche la demografia. La società invecchia sempre di più, la possibilità di sviluppare un tumore aumenta con l'età e i costi delle cure mediche aumentano di pari passo con l'avanzamento dell'età.*

Florian Zerzer: In un sistema sanitario pubblico, per via dei costi, è difficile fornire a tutti le migliori terapie possibili. Sul piano



Florian Zerzer: "L'Alto Adige non può offrire una clinica universitaria ai giovani medici ma uno standard clinico molto elevato!"

etico, si pone quindi un problema non da poco. Va deciso chi ha davvero bisogno di cosa. Dobbiamo investire anche nella medicina palliativa. La radiooncologia alla lunga è molto meno costosa dei trattamenti farmacologici ed è in gran parte meglio tollerata. La domanda è: come possiamo migliorare i nostri servizi e configurarli in modo sinergico? Non credo che siamo sull'orlo del collasso. I nostri pazienti non hanno motivo per essere preoccupati!

Chance: *La comunicazione tra ospedale e territorio/medico di famiglia e anche in ospedale tra i singoli reparti e/o tra ospedale e ospedale sembra essere ancora un problema. Ci sono troppi sistemi IT diversi che non sono compatibili tra di loro.*

Florian Zerzer: Non è più così. Abbiamo gruppi di specialisti clinici che si scambiano e offrono trattamenti equivalenti, ad esempio in urologia o chirurgia a Bolzano, Silandro o Merano. Nelle prossime settimane definiremo una strategia interna di qualità

per poter garantire uno standard clinico equivalente in ospedale e sul territorio.

Chance: *L'oncologia è certificata...*

Florian Zerzer: Sì, è proprio in questo ambito abbiamo lo standard di certificazione più avanzato. Quantità minime, numero di casi e così via sono controllati regolarmente. In chirurgia generale, la discussione sui numeri minimi non è ancora finita. Uno dei progressi più importanti che è stato raggiunto negli ultimi anni è certamente il fatto che il caso di ogni paziente viene portato davanti al tumorboard.

Chance: *Le persone con una mutazione BRCA1 o BRCA2, corrono un rischio più elevato di ammalarsi di tumore che una persona senza mutazione e devono essere sottoposte a visite screening a intervalli molto più brevi. Mammografia, ultrasuoni e risonanza magnetica due volte l'anno. Non godono però di un'esenzione ticket e neanche di un accesso preferenziale per*

fissare le visite in tempo. Alcuni passano quindi a strutture private che costano però molto di più. Ne abbiamo già parlato nella Chance uscita nell'aprile del 2018.

Florian Zerzer: Devo verificare... Al momento sembra che queste persone, se non sono ancora malate, non abbiano diritto all'esenzione come accade invece ai malati di tumore. Si tratta sicuramente di una questione che dobbiamo affrontare entro breve.

Chance: *Secondo lei, quali sono i punti di forza del sistema sanitario altoatesino?*

Florian Zerzer: Il nostro sistema è accessibile al pubblico e organizzato territorialmente. Ogni cittadino ha la possibilità di ottenere tutti i servizi necessari da un'unica fonte. Offriamo al cittadino un elevato livello di sicurezza. Tuttavia, in quanto sistema pubblico, è sicuramente un po' più lento che non un sistema assicurativo come per esempio in Germania. Quando

esce un nuovo trattamento, in Germania ci vuole una settimana per trovare i fondi, in un sistema pubblico come il nostro, ci vuole più tempo.

Chance: E dove vede le debolezze del nostro sistema?

Florian Zerzer: Nell'adeguatezza. Il nostro sistema crea l'aspettativa che tutto può essere rivendicato a costo quasi zero e questo porta però ad una gestione, diciamo, troppo facile per quanto riguarda la prescrizione di farmaci e di visite. E poi c'è il problema della compliance da parte dei pazienti, che non sempre sono disponibili a collaborare nel contesto di una terapia. Questo vale particolarmente per le malattie croniche.

Chance: Cosa intende dire con questo? Che gli esami di controllo non vengono rispettati, che non vengono presi i farmaci prescritti o che ai pazienti vengono prescritti troppi farmaci? Che i pazienti non passano i risultati di esami o visite effettuati al proprio medico di famiglia o ad altri medici curanti?

Florian Zerzer: Esattamente. Il paziente è il primo responsabile della propria salute. Deve lavorare a stretto contatto con il medico è - nel suo stesso interesse - proteggere la sua salute comportandosi in modo responsabile. Ma questo non è un problema altoatesino, esiste dappertutto. In Lombardia, ad esempio, i pazienti ricevono ogni anno il loro piano di visite annuali.

Chance: In Alto Adige stiamo iniziando. Dal 2018, ogni donna over 50 riceve due inviti per la mammografia, e già con appuntamento.

Florian Zerzer: Esattamente. Provi a pensare già solo ai costi per le spese di spedizione!

Chance: Se guarda al futuro...

Florian Zerzer: Vedo due cose che abbiamo già detto: bisogno di personale qualificato e una migliore programmazione di assunzioni. Oggi, la libera scelta del medico non può più essere garantita. L'accesso allo studio di medicina deve essere riconsiderato. E poi, naturalmente, la sostenibilità finanziaria della sanità. I sistemi sanitari e sociali dovranno affrontare grandi sfide, far fronte ad un continuo aumento di domanda di servizi. Bisogna riflettere su come poter garantire il servizio sanitario anche in futuro. Magari ricorrendo ad assicurazioni, fondi...? E poi bisogna confrontarsi con la dimensione etica. Il rapporto pazienti - sanità. Argomento come le cure palliative, il bio-testamento, la medicina complementare, ecc.

Chance: A proposito medicina complementare. A Merano c'è un intero reparto. Un'occasione fantastica per le persone che vivono lì. Ma non dovrebbero esserci medici specializzati in cure complementari in ogni reparto di oncologia?

Florian Zerzer: Il nostro reparto di medicina complementare è unico in Italia. Molti ospedali universitari guardano a questo modello con grande interesse. Non c'è dubbio, dobbiamo pensare a come far accedere ogni paziente alle cure complementari. Dobbiamo ripensare e adattare il nostro regolamento clinico interno. La maggior parte dei medici oggi sostiene l'approccio palliativo e complementare, il trattamento dignitoso dei pazienti a prescindere dalla guarigione. La qualità della vita è la priorità assoluta.

Chance: Se potesse ridisegnare da zero il sistema sanitario altoatesino?

Florian Zerzer: Grazie a Dio non sono in questa situazione difficile! Ci sono tanti quesiti: l'accesso al centro prenotazioni e la riduzione dei tempi d'attesa, il miglioramento del pronto soccorso, soprattutto a Bolzano, la riduzione dei tempi di attesa per il servizio di riabilitazione, che attualmente girano attorno all'anno, la creazione di una hotline telefonica, la diffusione di una vera cultura del servizio...

Chance: E i sette ospedali?

Florian Zerzer: Sono un convinto sostenitore della divisione periferica. Ogni ospedale deve però avere un proprio ruolo ben definito. L'ospedale centrale di Bolzano da solo non ce la farebbe. Più piccolo è l'ospedale, maggiore è la soddisfazione del paziente. Ma, naturalmente, le malattie gravi richiedono un centro d'eccellenza. ●

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.



L'influenza non scherza

La campagna antinfluenzale dell'Azienda Sanitaria Alto Adige



Con i primi freddi arriva anche l'influenza. Non da scambiare con un semplice raffreddore. Un'influenza può rappresentare addirittura un grave pericolo di vita per persone di età superiore a 65, persone affette da malattie gravi croniche, malati oncologici e di altre patologie. La migliore protezione contro l'influenza è la vaccinazione. #IoMiVaccino e #ImpfenSchützt, questi gli hashtag di rimando.

Come ogni anno l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige ha lanciato una campagna per la vaccinazione antinfluenzale. I volti della campagna 2019 sono Nicole Uibo, farmacista e Miss Alto Adige 2016, Paolo Renner, Direttore dell'Istituto di Scienze Religiose di Bolzano e Paola Bessega, giornalista dell'emittente televisiva

Video33 – SDF. La vaccinazione antinfluenzale è iniziata lunedì, 21 ottobre e terminerà il 13 dicembre 2019. Chi arriva dopo questa data, corre il rischio che il vaccino sia esaurito.

Nell'inverno 2018/2019 sono stati segnalati 5.276.000 casi di influenza in tutta

Italia. Nella passata stagione influenzale sono stati registrati 282 casi gravi, di cui 52 terminati con un decesso. L'età media dei pazienti con influenza era di 61 anni e circa il 76% aveva più di 50 anni. L'80% dei casi gravi e l'85% dei deceduti erano già affetti da almeno una malattia cronica. (Fonte: Istituto Superiore di Sanità - ISS).





Anche quest'anno l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige ha fatto scorta di vaccini quadrivalenti, che sono più efficace – oltre che più costosi - e garantiscono una migliore protezione contro i virus dell'influenza rispetto ad un vaccino trivalente. #IoMiVaccino è anche l'hashtag ufficiale della campagna italiana per la vaccinazione antinfluenzale, #ImpfenSchützt è l'hashtag tradotto in tedesco. Facendosi scattare una foto durante il vaccino e postandolo sui social media ognuno può diventare un "influenzatore".

La trasmissione della malattia attraverso le goccioline di saliva contenenti il virus, che vengono facilmente trasmesse con il contatto diretto o indiretto, rende difficile sfuggire all'infezione. La vaccinazione antinfluenzale offre una protezione davvero efficace. La vaccinazione deve essere eseguita in anticipo, poiché la protezione vera inizia solo dopo due settimane.

La vaccinazione è gratuita per tutti i gruppi a rischio. Anche diverse categorie di collaboratori del servizio pubblico possono effettuare gratuitamente la vaccinazione antinfluenzale. Tra questi vi sono: Polizia di Stato, Carabinieri, Vigili del Fuoco professionali e volontari, personale sanitario e amministrativo delle strutture sanitarie e sociosanitarie pubbliche e private, volontari della Croce Bianca e Croce Rossa, personale insegnante delle scuole provinciali e assistenti all'infanzia delle scuole materne e degli asili nido. Anche i donatori di sangue hanno diritto alla vaccinazione antinfluenzale gratuita.

Dovrebbero essere vaccinate anche le persone che sono spesso a contatto con anziani, neonati e bambini piccoli o persone affette da malattie. Perché: chi si fa vaccinare, protegge non solo sé stesso da una possibile infezione, ma anche le persone con le quali entra in contatto. La vaccinazione antinfluenzale viene effettuata presso i Centri vaccinali dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige e gli ambulatori dei Medici di Medicina Generale nonché dei Pediatri di Libera Scelta che abbiano aderito alla campagna vaccinale dell'Azienda sanitaria. Una dose di vaccino antinfluenzale costa circa 12 euro. ●



Grippeimpfung
 Vom 21. Oktober
 bis 13. Dezember
**Vaccinazione
 antinfluenzale**
 dal 21 ottobre
 al 13 dicembre

Don Paolo Renner, Direktor des Institutes für Theologische Bildung
 Don Paolo Renner, Direttore dell'Istituto di Scienze Religiose



Di mano in mano

Influenza: La vaccinazione è la migliore protezione, soprattutto per chi è immunodepresso



Febbre, dolori agli arti e forte mal di testa, debolezza - questi sono i sintomi tipici dell'influenza virale. Circa il 7% della popolazione mondiale ne è colpita ogni anno. Questa infezione virale, spesso innocua, può avere un esito letale in caso di complicazioni. I medici raccomandano quindi la vaccinazione antinfluenzale alle persone dai 65 anni in su e alle persone con un sistema immunitario indebolito. Un'intervista con il dottor Kühebacher, primario a San Candido.

Chance: Dottor Kühebacher Lei è stato invitato dal circondario Alta Pusteria per riferire sul tema della vaccinazione antinfluenzale...

Dr. Gottfried Kühebacher: Ogni anno da gennaio a marzo è la stagione dell'influenza virale, che deve essere distinta dalle cosiddette infezioni para-influenzali. E ogni

anno il virus dell'influenza muta, è diverso da quello dell'anno precedente. Consigliamo la vaccinazione a tutti gli over 65 e alle persone con un sistema immunitario indebolito, compresi i malati di cancro. L'esperienza dimostra che le persone che si vaccinano regolarmente, cioè ogni anno, sono ancora più protette.

Chance: È davvero necessario vaccinarsi? Un po' di febbre e di dolore e in una settimana passa tutto. Sono in molti a pensarla così.

Dr. Gottfried Kühebacher: In persone sane, solitamente, l'influenza ha un iter innocuo. Invece nelle persone con un sistema immunitario indebolito, il virus dell'influenza

>

za porta spesso a gravi complicazioni, che possono essere fatali. Ogni anno si registrano numerosi decessi, e non solo in pandemie come l'influenza cinese dopo la prima guerra mondiale, che ha mietuto milioni di vittime. L'influenza stagionale è molto contagiosa. Pertanto, i pazienti affetti da tumore dovrebbero essere assolutamente vaccinati.

Chance: *E non solo loro...*

Dr. Gottfried Kühnbacher: No, la vaccinazione antinfluenzale è raccomandata e somministrata gratuitamente anche a quanti si trovano a stretto contatto coi pazienti affetti da tumore. In primo luogo i familiari, e poi a chi – a diverso titolo - si occupa di loro, ai medici e al personale infermieristico. Naturalmente, anch'io mi faccio vaccinare ogni anno.

Chance: *Qual è il momento migliore per la vaccinazione?*

Dr. Gottfried Kühnbacher: il più presto possibile, cioè da fine ottobre a inizio dicembre. Anche in un momento successivo, la vaccinazione ha ancora senso, ma da fine dicembre si corre il rischio che il vaccino sia in esaurimento. Va inoltre ricordato che la vaccinazione è pienamente efficace solo 14 giorni dopo la vaccinazione.

Chance: *La vaccinazione protegge in modo affidabile?*

Dr. Gottfried Kühnbacher: Anche se non fornisce una protezione al 100%, è la misura che offre la migliore protezione contro le infezioni. Se un'infezione si verifica nonostante la vaccinazione, la malattia di solito progredisce molto debolmente.

Chance: *Sono ancora in molti ad opporsi ai vaccini temendone gli effetti collaterali.*

Dr. Gottfried Kühnbacher: Ci sono effetti collaterali, questo è vero, ma ci sono anche molte segnalazioni false e molte informazioni errate. E soprattutto: Gli effetti

collaterali non sono comparabili rispetto ai danni e alle complicazioni delle malattie infettive stesse. Le vaccinazioni sono un enorme successo. Ci sono malattie come la polio, che sono state virtualmente eradicte grazie alla vaccinazione. Solo con un'elevata partecipazione alle vaccinazioni si possono far scomparire le malattie infettive pericolose. La vaccinazione non serve poi solo all'autoprotezione, ma anche alla protezione delle altre persone, rappresenta quindi un atto di responsabilità sociale. Chi si rifiuta di vaccinarsi in fin dei conti beneficia della solidarietà delle persone che sono state vaccinate.

Chance: *...e queste malattie potrebbero tornare?*

Dr. Gottfried Kühnbacher: Esattamente, l'abbiamo visto con il morbillo, per esempio. A causa del declino delle vaccinazioni, negli ultimi anni sono aumentati i focolai di questa malattia infantile, che spesso è associata a gravi complicazioni che causano danni permanenti.

Chance: *Ci sono altre misure oltre alla vaccinazione per proteggersi dall'influenza virale?*

Dr. Gottfried Kühnbacher: Lavarsi regolarmente le mani con il sapone: ogni volta che si torna a casa da fuori, quando si ha stretto le mani a qualcuno o dopo l'uso dei mezzi pubblici, dopo essersi trovati in mezzo ad una folla. Non tossire o starnutire nelle mani, ma in fazzoletti di carta o nella piega del braccio. Dopo essere stato a contatto con persone, non mettersi le mani in faccia. Il virus dell'influenza si trasmette attraverso un'infezione da goccioline. E passa da una mano all'altra! Infatti chi ha l'influenza, dovrebbe stare a letto o comunque a casa e non andare al lavoro o a scuola per non infettare nessuno. L'influenza virale può essere trattata solo sintomaticamente, con antipiretici o antidolorifici. Solo se subentra un'infezione batterica aggiuntiva, ad es. una polmonite, è necessario un trattamento con antibiotici.

Chance: *Fino a qualche anno fa, i pazienti oncologici non venivano vaccinati perché si temeva che in presenza di un'immunodepressione la vaccinazione potesse stimolare la crescita delle cellule tumorali.*

Dr. Gottfried Kühnbacher: E invece non è vero. Il vaccino antinfluenzale è un vaccino spento. E i vaccini spenti possono essere somministrati senza problemi anche a pazienti tumorali con un sistema immunitario compromesso. Lo stesso vale per la vaccinazione contro lo pneumococco, che può e anzi dovrebbe essere combinata con la vaccinazione antinfluenzale. Al contrario, è necessario essere prudenti con i vaccini vivi #IoMiVaccino.

Chance: *Cosa succede se un paziente oncologico è sottoposto a trattamento chemioterapico?*

Dr. Gottfried Kühnbacher: Il momento migliore per la vaccinazione sarebbe quattro settimane prima dell'inizio della terapia. Ma questo non è sempre possibile. Altrimenti nella pausa tra due cicli di chemioterapia. Questo è sempre meglio di nessuna vaccinazione.

Chance: *Se all'arrivo della stagione fredda e umida mi chiudessi in casa con le finestre chiuse... non è un'alternativa ad una protezione vaccinale, vero?*

Dr. Gottfried Kühnbacher: No, anzi. L'aria fresca, l'esercizio fisico, un'idratazione sufficiente, un'alimentazione sana e ricca di vitamine aiutano a prevenire. Poi ci si può ammalare lo stesso, e questo vale anche per le persone più sane e più forti. Ma in genere queste persone superano la malattia in modo più tranquillo. In ogni caso, la vaccinazione è la migliore protezione per le persone che appartengono a gruppi a rischio. Vaccinarsi quando si entra regolarmente a contatto con persone a rischio, è a mio avviso una responsabilità sociale! ●

La Chance digitale

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



Altro che l'ultima spiaggia!

Il primario del reparto di Cure Palliative, dr. Massimo Bernardo a Egna – dolore e fine vita



“Non siamo l’anticamera della morte, le cure palliative sono un approccio terapeutico attivo, tutt’altro che rinunciatario. La nostra missione è quella di migliorare la qualità della vita dei pazienti.” Il primario del reparto di Cure Palliative all’Ospedale di Bolzano, l’unico in Alto Adige, dr. Massimo Bernardo, ci ha tenuto subito a sfatare un mito, quello che alle cure palliative si finisca solo quando non c’è più speranza. Anzi, il suo messaggio è stato: prima si iniziano le cure palliative, meglio è.

L’incontro è stato organizzato dall’Assistenza Tumori Oltradige-Bassa Atesina il 4 ottobre scorso a Egna in occasione del World Hospice and Palliative Care Day.

Si occupa dall’anno 2000 di persone che convivono con il dolore e di persone che

convivono con l’idea della morte. Prima di mettere in piedi il servizio di Cure Palliative il dr. Bernardo ha lavorato in geriatria. Ha una voce dolce, modi molto gentili e non si fa fatica ad immaginarlo seduto a fianco di una persona malata o in preda al dolore, intento ad alleviarne sia la sofferenza fisica che quella interiore.

Per iniziare, alcuni numeri. Il tumore non è la prima causa di morte. Il 41% dei decessi è da ricondurre a malattie cardiovascolari, il tumore è con il 30% al secondo posto, seguito da malattie respiratorie e demenze e sta diventando sempre più una malattia cronica con la quale convivere a lungo. Nel reparto Cure Palliative ci si occupa poi non



Il tema Palliative-Care suscita tanto interesse

soltanto di pazienti tumorali, ma anche di pazienti che soffrono di dolori di varia natura: malattie croniche che causano mal di schiena, reumatismi, l'artrosi o neuropatie varie.

Per spiegare cosa fa il suo reparto, il dr. Bernardo cita Ippocrate: i primi due principi della medicina sono sedare il dolore e alleviare le sofferenze dei malati. Gli antidolorifici infatti sono i medicinali più antichi in uso. La parola palliativo deriva dalla parola latina pallium che significa mantello. Bernardo: "In fondo tutti i giorni ricorriamo a delle cure palliative, questo accade ogni volta che prendiamo un antidolorifico contro il mal di testa, il mal di denti, il mal di pancia dovuto al ciclo e via dicendo"

Grazie alla legge 38/2010 in Italia tutte le persone hanno gratuitamente accesso alle cure palliative. "È una delle pochissime leggi approvata all'unanimità", sottolinea il primario, "ma il 70% dei cittadini non lo sanno, come non sanno che l'accesso alle cure palliative rientra tra i diritti umani." In Alto Adige questa legge è stata deliberata nel 2015. Le cure palliative fanno parte dei LEA, ovvero dei Livelli essenziali di assistenza.

Nel reparto di Cure palliative che comprende anche l'hospice – e questo sì è il rifugio per chi è arrivato verso la fine del

suo cammino - nel 2018 sono stati curati 255 pazienti: 450 invece i pazienti curati a domicilio. Perché il reparto offre anche questo. "Il nostro obiettivo principale è la qualità di vita!" E dunque anche di permettere ai pazienti di rimanere, per quanto possibile, a casa. Le cure palliative non si fermano alla sola somministrazione di antidolorifici, ma comprendono anche un sostegno psicologico e sociale al paziente, e non solo a lui, ma anche a chi vive con lui, un aiuto completo per vivere meglio e con dignità una situazione difficile.

Nel caso di pazienti terminali come medici non bisogna sentirsi sconfitti. "La morte va vista come conclusione di un percorso, un evento naturale", spiega il dottor Bernardo. La parola "terminale" poi non gli piace: "Siamo tutti terminali, dal giorno della nascita, ognuno di noi è destinato a morire un giorno! L'importante è arrivarci nel miglior modo possibile. Il mio obiettivo, o meglio nostro, perché lavoriamo in team - sottolinea Bernardo - è che il paziente sia il più possibile attivo."

Agli inizi le cure palliative, nate negli anni Sessanta in Inghilterra per l'iniziativa di Cicely Saunders, ex assistente sociale e infermiera inglese, poi diventata medico, erano mirate alla cura dei pazienti oncologici in fase terminale. Una visione ormai superata. "Il dolore inizia molto prima, nel momento

preciso in cui un medico comunica ad un paziente che ha un tumore", sottolinea il dr. Bernardo. Per questo tutti i reparti dovrebbero lavorare in stretta collaborazione con il reparto di cure palliative, se non addirittura disporre di un medico palliativista. La realtà però è diversa e lontana da questo obiettivo. In Alto Adige intanto c'è solo un distretto, quello di Bolzano, che dal 2000 dispone di un reparto di Cure palliative, dove lavorano cinque medici e sette infermieri. L'hospice a Bolzano dispone di dieci letti, a Merano sono nove. A Trento invece ci sono tre hospice con 15 medici!

Le cure palliative non fanno ancora parte del percorso di formazione dei giovani medici, per i futuri medici di base invece è previsto uno stage di un mese. "Loro, in linea teorica, sarebbero il collaboratore più importante del palliativista sul territorio", spiega Bernardo. Il reparto di Cure palliative non è integrato nel sistema di prenotazione CUP. "Siamo noi a fissare direttamente i nostri appuntamenti, e siamo noi medici a rispondere al telefono perché dobbiamo immediatamente capire se la persona che ci chiama ha bisogno oggi, domani o se può aspettare una settimana." ●

Felicità senza dolori

Serata all'Ospedale di Merano: "Utilizzo terapeutico della cannabis" e "Cos'è la felicità?"



Foto: Othmar Seehauer

Una sala stracolma, due argomenti che non hanno solo un profilo scientifico e che proprio per questo destano grande interesse: l'uso terapeutico della cannabis e la questione di cosa sia la felicità. Il 10 ottobre il Dr. Roberto Pittini e il Dr. Roger Pycha hanno tenuto insieme questa conferenza all'Ospedale di Merano su invito dell'ATAA e moderata dal direttore del Centro Senologico, dr. Herbert Heidegger.

La combinazione dei due argomenti molto probabilmente non era un frutto del caso. Il dolore ha un effetto sul corpo e sull'anima, la felicità dipende non solo dall'anima ma anche dalla condizione fisica e la cannabis agisce contro il dolore, i crampi e la nausea e quindi ha anche un'influenza sulla condizione mentale.

Il Dr. Pittini, specialista in anestesia e medicina intensiva e specializzato in te-

rapia del dolore, ha svolto la sua relazione all'insegna del motto di uno dei più grandi esperti in medicina del dolore, il Dr. David Niv (1950 - 2007): "Ho visto solo poche persone morire di dolore, ma molte persone morire soffrendo per il dolore e ancora più persone convivendo con il dolore".

L'utilizzo come farmaco di accompagnamento della cannabis o della canapa è stato per anni oggetto di accese discussioni. Ci

sono molte riserve, perché questa sostanza ha ancora la reputazione di essere una droga leggera che apre la porta al consumo di droghe pesanti. In paesi come il Canada o Israele, l'uso della cannabis è invece legalizzato da tanto tempo.

Ciò che rende la canapa una droga è soprattutto una sostanza, il THC, abbreviazione di delta-9-tetraidrocannabinolo, una sostanza psicoattiva che influenza il





I referenti dr. Roger Pycha (sx) e dr. Roberto Pittini (dx) con il moderatore dr. Herbert Heidegger

sistema nervoso centrale dell'uomo con un effetto rilassante e sedativo, ma anche antiemetico. Questo significa che ha una certa efficacia anche contro la nausea. Il secondo principio attivo è il cannabidiolo, o CBD. Si dice che questa sostanza abbia un effetto analgesico, antinfiammatorio, antispasmodico e che stimoli l'appetito.

In base alla normativa vigente in Italia, la canapa industriale o d'utilizzo generico può contenere al massimo lo 0,6% di THC. La cannabis terapeutica, che può essere prodotta solo sotto la supervisione del governo o importata dall'estero, contiene invece generalmente tra il 5 e l'8% di THC e tra l'8 e il 15% di CBD. La marijuana usata come stupefacente contiene delle percentuali molto più alte e il rapporto tra THC e CBD è capovolto, cioè più THC che CBD.

Il dr. Pittini ha subito sfatato la convinzione che la cannabis verrebbe solo somministrata in casi di pazienti terminale, quando non c'è più niente da fare. "La cannabis dovrebbe essere usata già all'inizio di una terapia come farmaco complementare, cioè in accompagnamento alla terapia medica. Grazie all'uso di cannabis può essere evitata la somministrazione di morfina. La cannabis agisce contro gli effetti collaterali della chemioterapia, allevia i crampi, contrasta la nausea, rilassa, favorisce l'appetito e un sonno riposante. Nella medicina del dolore la cannabis non è usata con successo solo nei pazienti oncologici, ma anche in una

varietà di malattie come i reumatismi o la sclerosi multipla", ha spiegato il dr. Pittini ad un pubblico molto attento.

Non sono ancora stati effettuati studi su una presunta azione antitumorale della cannabis. La terapia con la cannabis è tutt'ora off-label, cioè al di fuori dall'uso approvato dall'autorità del farmaco. Questo significa che i medici che la prescrivono rispondono personalmente della correttezza medica e dei possibili effetti collaterali.

La canapa medica può essere somministrata in vari modi: come aerosol, sotto forma di gocce (olio), in forma di biscotti, collirio, sotto forma di supposte, crema o gel, come infusione o disciolto nel latte caldo. Per ovvie ragioni, cioè per gli effetti collaterali del fumo, i medici non raccomandano l'inalazione della sostanza attraverso il fumo.

Il dr. Pittini è arrivato ad occuparsi di questo tema attraverso un suo paziente, Stefano Balbo, Vice Presidente dell'ACT, Associazione per l'Uso Terapeutico della Cannabis e del Cannabis Social Club di Bolzano, che sostiene la legalizzazione della cannabis. Balbo da anni è malato di tumore e di altre patologie e si cura con successo con la cannabis. Dr. Roberto Pittini: "Purtroppo ci sono ancora troppo poche informazioni sulle qualità di questa sostanza, non si tratta di una sostanza miracolosa, ma può fare grandi cose."

È situata nella parte anteriore a sinistra del cervello, è un diritto civile (costituzione degli Stati Uniti) ed è una condizione che si può acquisire: la felicità. Secondo Roger Pycha, primario del servizio psichiatrico di Bressanone, la felicità non è un dono che cade dal cielo, ma è uno stato che può essere raggiunto attivamente. La felicità è (anche) una questione di atteggiamento e l'esercizio è il miglior maestro.

Il nostro cervello è un sistema estremamente complicato, un work in progress: cambia costantemente le sue connessioni (sinapsi). Maggiori sono gli stimoli a cui è esposto, più connessioni forma e più "impara". Memorizza in continuazione pensieri, emozioni ed esperienze. L'apprendimento non significa solo matematica o lingue straniere o competenze professionali. Si può anche imparare la felicità memorizzando le emozioni positive e collegandole a molti eventi. Essendo contento e prestando attenzione alle piccole cose. Ne vale la pena. Le persone felici, dice Pycha, "sono più sensibili, sono più socievoli, tendono a vedere il bene negli altri, sono migliori e più creativi nel problem solving, hanno più connessioni nel cervello e sono meno soggetti a infezioni, a diabete o a infarti."

Il dr. Pycha ha preparato una specie di ricettario della felicità da portare a casa, una serie di strategie, esercizi per arrivare a essere felici che, se esercitati con impegno e regolarmente, possono effettivamente aiutare a illuminare la nostra vita quotidiana:



Il pubblico ha seguito con grande interesse le due relazioni

- Sorridere davanti allo specchio. Ci sono 19 tipi di sorrisi, di cui uno solo è autentico: riconoscibile dagli angoli della bocca rivolti verso l'alto e dagli occhi contratti e dalle rughe attorno agli occhi.
- Vedere il bicchiere sempre mezzo pieno e non mezzo vuoto. Non c'è quasi nulla di male che non abbia un lato positivo. Basta essere disposti a vederlo.
- Combinare lo spiacevole con il piacevole, ad esempio ascoltando bella musica o un audiolibro durante un ingorgo sull'au-

tostrada o distribuendo delle piccole ricompense nella vita di tutti i giorni. Una piccola birra con gli amici dopo il lavoro, una pausa caffè con i colleghi o un pezzo di torta come ricompensa per una fase di lavoro intenso. Dr. Roger Pycha: "Aggiungete piccole gioie alla vostra vita quotidiana, ponetevi obiettivi raggiungibili e concedetevi delle piccole pause".

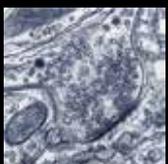
- Imparare a contenere le emozioni negative mantenendo la calma o prendendo

una distanza razionale, fare un respiro profondo prima di esplodere o prima di farsi prendere dal panico.

- Praticare a non porre dei filtri dinanzi alle emozioni positive.
- La felicità aumenta con dell'esercizio fisico regolare. Bastano 30 minuti a piedi, di nuoto, di jogging o di danza, la ginnastica. Meglio ancora se praticato in compagnia. Aumenta il livello di serotonina nel sangue e il rilascio di endorfine (ormoni della felicità). Funziona generalmente meglio nelle donne che negli uomini.
- I legami sociali, l'amicizia, il rapporto di coppia o i bambini sono un porta-felicità e prolungano la vita. Lo studio di Insel and Young del 2001 ha dimostrato che le pazienti con cancro al seno hanno una maggiore aspettativa di vita se aderiscono a gruppi di auto-aiuto.
- Concedetevi delle carezze per il corpo e per l'anima: massaggi, bagni, bella musica, piccoli piaceri.
- Sapersi accontentare, conoscere e accettare i propri limiti.

Suggerimenti utili e fattibili che secondo il dr. Pycha sono facilmente da inserire nella routine quotidiana. Guardandolo in faccia sembra funzionare... In ogni caso vale la pena provare, non può succedervi niente a parte di essere felici! ●

Das Glückssystem im Gehirn



- **Das menschliche Gehirn muss dauernd seine Verknüpfungen (Synapsen) verändern: Lernen**
- **Es speichert Erlebnisse, Gedanken und Emotionen**
- **Häufig stattfindende gleichzeitige Reize werden im Gehirn gut vernetzt (Pawlow)**

Glückliche Menschen

- **sind einfühlsamer**
- **sehen eher auch das Gute in anderen**
- **sind sozialer**
- **lösen Probleme schneller und besser**
- **sind kreativer**
- **haben mehr Verbindungen im Gehirn**
- **haben weniger Herzinfarkte, Diabetes und Infektionen**

Il sistema felicità nel cervello

- Il cervello umano continua a cambiare le sue sinapsi: imparare
- Memorizza esperienze, pensieri e mozioni
- Stimoli ripetitivi e contemporanei vengono facilmente collegati dal cervello

Persone felici

- Sono più empatiche
- Sono più disposte a riconoscere gli aspetti positivi nell'altro
- Sono più sociali
- Risolvono problemi in modo più veloce e migliore
- Sono più creative
- Hanno più connessioni nel cervello
- Sono meno soggette a infarti, diabete e infezioni



Care lettrici, cari lettori,

Seguendo le istruzioni del dottor Pycha, la felicità non parrebbe poi così difficile da raggiungere. Molti piccoli passi introdotti nella vita quotidiana possono diventare un'abitudine positiva e trasformarsi in un'attitudine alla felicità. Sorridere in modo corretto (solo uno dei 19 modi lo è) e più spesso, accontentarsi, regalarsi delle piccole gioie, chiudersi alle emozioni negative e aprirsi a quelle positive. Sembra tutto piuttosto semplice. Ma alla fine poi, così semplice non è. Saltare la propria ombra è un esercizio da super atleta e se la vita è segnata da eventi negativi, il tutto diventa un compito da supereroe. Chi deve lottare con la malattia, con il dolore, la debolezza, la paura e la solitudine, fa fatica e non trova la forza per introdurre questi piccoli mattoncini di felicità nel quotidiano. Eppure, non capita così di rado che nel momento più buio improvvisamente arrivi un raggio di luce fino a poco prima del tutto inaspettato. Non è così che le fasi difficili della vita a posteriori

ci rivelano un loro aspetto positivo? Sono dodici anni che mi occupo della Chance e in questi anni ho incontrato molte persone la cui vita è stata sconvolta dal cancro da un giorno all'altro. C'è una frase che ho sentito dire molte volte: "La mia vita è stata cambiata dalla malattia, cambiata in positivo." L'esperienza della malattia, della paura, del dolore e della propria finitezza può aprire una nuova visione, un nuovo orizzonte. Per molte persone è così. Il senso ritrovato per le piccole cose, le piccole gioie che arricchiscono la vita. Peccato che questa consapevolezza, comprendere davvero cosa conta nella vita, spesso arrivi solo attraverso un'esperienza dolorosa come la malattia. Quanti di noi diventano ciechi nel quotidiano. Chiusi alle piccole bellezze che troviamo lungo il percorso, ai fiori che possiamo raccogliere lungo il sentiero. Un tramonto; un incontro; una serata di giochi in famiglia; una passeggiata con gli amici; un pomeriggio di lavoretti a mano, passato in compagnia; la calda

manina della figlia o del nipotino nella propria... piccoli tesori. Il cancro è una prova terribile. I nostri medici e infermieri fanno del loro meglio per aiutare i pazienti a sconfiggere la malattia. Negli ultimi anni la medicina ha fatto dei progressi incredibili, il che dà motivo di speranza a tutti e promette guarigione a molte persone. Ma noi stessi non dobbiamo dimenticare che anche noi siamo chiamati a combattere la malattia. Con un sorriso. Con la forza del pensiero positivo, la percezione dei piccoli momenti di felicità. Con la nostra forza, che è tanto più grande quanto più può contare su emozioni positive.

Il prossimo Natale e il nuovo anno sono occasioni per emozioni positive e piccoli cambiamenti di direzione. Auguro a tutti voi un Natale benedetto con le persone a voi care e un Anno Nuovo che ci aiuti a mettere in atto i nostri propositi positivi.

Nicole Dominique Steiner

AVVISO

Assemblea provinciale dei soci 28 marzo 2020

Data:

**sabato, 28 marzo
dalle ore 14.30**

Luogo:

**Sala Artigianato Alto Atesino, APA,
Confartigianato Imprese,
via di Mezzo ai Piani 7, Bolzano**



Durante l'assemblea generale dei soci informiamo i nostri soci sulle attività svolte dell'anno passato, sul bilancio e sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori. L'ordine del giorno verrà esposto agli albi di tutte le sedi di circondario, sul sito web e comunicato attraverso nuovi mezzi di comunicazione.

Inoltre verrà pubblicato in due giornali quotidiani dell'Alto Adige di cui uno in lingua tedesca ed uno in lingua italiana.

Traduzione simultanea in italiano

Il cancro entra in scena

I colloqui sul cancro vanno in teatro - Quattro palchi, quattro città, quattro temi



Hanno iniziato il loro progetto, i “Colloqui sul Cancro di Brunico”, in occasione della Giornata Mondiale del Cancro 2018. Loro sono l'avvocato di Brunico Andreas Leiter, sua moglie, la giornalista Verena Duregger e il direttore del Day Hospital oncologico, il dr. Christoph Leitner. Il loro obiettivo era quello di rompere il tabù attorno al tema del cancro. Ci sono riusciti. Nel febbraio 2019, l'UFO di Brunico ha ospitato la seconda edizione dei Colloqui e ora i tre si sono buttati su una nuova iniziativa: Quattro serate tra novembre e dicembre, in quattro città, ognuna per affrontare un tema diverso. Il cancro entra in scena.

Sempre più persone si ammalano di cancro, le cause sono molteplici: l'inquinamento ambientale, i raggi UV che non vengono più filtrati dall'atmosfera terrestre, uno stile di vita sedentario, il sovrappeso, fattori ereditari, ma anche il semplice fatto che viviamo più a lungo e che con l'età le cellule diventano più a rischio di mutazioni. Da un lato, il cancro oggi non è più la malattia mortale che era 30 anni fa - la ricerca

ha fatto progressi incredibili e la maggior parte dei tumori oggi viene classificata come malattia cronica. Tuttavia, una cosa è cambiata molto poco negli ultimi decenni: Il cancro è ancora un argomento tabù, tanto più in una società orientata al successo e ai risultati, che troppo spesso mette i malati al margine. Molti pazienti dopo la diagnosi si trovano isolati, soprattutto nelle zone rurali. La gente cambia il lato della strada

per non dover affrontare l'incontro con un malato. Per imbarazzo, perché non sanno come comportarsi, ma anche perché la malattia è ancora concepita come uno stigma, se non proprio una colpa.

Gli organizzatori dei Colloqui di Brunico sono decisi a stimolare ulteriormente il dibattito pubblico sul cancro in Alto Adige, a portare in tutta la provincia ciò



che ha messo radici a Brunico. Parlare apertamente e informare sulla malattia in un modo nuovo, aperto, toccante e informativo nello stesso momento. "Vogliamo sorprendere ancora di più, cambiando format e linguaggio. Niente lezioni, ma il cancro nella vita, la vita con il cancro", spiega Andreas Leiter. L'amicizia con l'oncologo dr. Christoph Leitner, la malattia di alcuni membri della famiglia, nella cerchia degli amici, ha portato lui e sua moglie Verena a occuparsi di questa tematica. "Vogliamo contribuire a eliminare la paura della malattia e combattere lo stigma sociale che colpisce le persone malate. Portare il cancro fuori dall'ospedale e dalla cerchia ristretta degli affetti, questa è l'idea di fondo. E portarlo su un palco ci sembra il mezzo più adatto! In quattro teatri nelle quattro

città altoatesine di Brunico, Bressanone, Bolzano e Merano, nei mesi di novembre e dicembre 2019 il cancro entrerà in scena come protagonista, proprio come entra nella vita delle persone colpite e delle persone vicine a loro." Così recitano i manifesti dell'iniziativa.

A parlare in questo ambiente insolito saranno degli esperti ma soprattutto chi vive in prima persona il cancro. Racconteranno in forma libera ciò che la malattia può causare, gli interrogativi con cui ci si deve confrontare. Che cosa accade quando la vita viene scardinata da un giorno all'altro, come questo influisce sulle relazioni interpersonali, sull'immagine di sé e quali sono le conseguenze, non solo negative, anzi spesso anche positive.

La serie inizia a Brunico, dove il 26 novembre, alle ore 20 presso il teatro cittadino, ci si interroga sulle conseguenze concrete della malattia per chi è colpito e per chi gli sta vicino. A Bressanone, il 28 novembre, tre persone racconteranno dal palco del teatro "Dekadenz" la loro sfida con il destino. Il cancro al seno, forma tumorale più frequente nelle donne, sarà invece al centro dell'incontro al teatro "Carambolage", il 5 dicembre a Bolzano e l'11 dicembre il cancro diventerà davvero uno spettacolo teatrale quando nel "Teatro nel Centro Storico" di Merano saranno due teatranti a raccontare la loro vita con la malattia.

Parliamone: Perché il cancro riguarda tutti noi! ●

Il prossimo febbraio si svolgerà il terzo round del Brunecker Krebsgespräche: l'8 febbraio alle 14.00 presso l'UFO di Brunico. Con esperti e persone colpite. Informazioni di prima mano e storie di vita che ispirano coraggio.



26 novembre a Brunico – atto primo

La prima serata in teatro è stato un successo. Al centro il destino di due persone: l'attore Peter Mitterrutzner, 77 anni, una vita piena e felice alle spalle e Felix, 3 anni, nato con la sindrome di Down, malato di leucemia e con una mamma, Michela, malata di tumore al seno. A raccontare la storia della sua famiglia era Matthias Santner. La psicologa Klara Astner invece ha parlato dell'importanza del biotestamento.



La (radio)terapia del futuro

Radiooncologia nell'Euroregio – Scambio e condivisione delle risorse



Foto: Othmar Seehauer

La radioterapia sta svolgendo un ruolo sempre più importante nella cura del paziente oncologico. Grazie agli sviluppi tecnici in questo particolare settore, alle nuove tecnologie e ad una migliore pianificazione dell'irradiazione, è possibile operare con sempre maggiore precisione e potenza. Le nuove qualità di raggi e la combinazione con altre forme di terapia non solo portano a migliori risultati nella cura del tumore, ma anche a una notevole riduzione degli effetti collaterali. Un convegno EUREGIO tenutosi il 5 ottobre presso l'EURAC di Bolzano ha affrontato il tema dello sviluppo della radioterapia fino al 2030.

La terapia oncologica è cambiata significativamente nell'ultimo decennio - la chemioterapia può ora essere parzialmente o completamente sostituita dall'immunoterapia; la chirurgia sta diventando sempre meno invasiva, grazie anche all'utilizzo della robotica; la radioterapia è una parte importante di molti trattamenti oncologici ed è stata rivoluzionata nell'ulti-

mo decennio. L'imaging online, la precisione sempre maggiore unita alla possibilità di aumentare la potenza senza danneggiare il tessuto sano, nuove qualità di raggi (protoni, ioni pesanti) e la combinazione delle procedure radiooncologiche con le nuove immunoterapie portano a risultati promettenti.

La maggior parte di queste innovazioni radiooncologiche è già attiva nell'intero territorio dell'Euregio. Tuttavia, oggi non è ancora del tutto chiaro come si svilupperà la terapia oncologica nei prossimi anni fino al 2030 e come si possa organizzare concretamente un uso congiunto di risorse speciali. La conferenza EURAC, alla quale hanno partecipato rinomati esperti di radioterapia

>



Esperti provenienti dall'intera EUREGIO e da altri paesi Europei si sono confrontati sugli aspetti più importanti della radioterapia

provenienti dall'intera Euregio, ma anche da altri paesi europei, aveva lo scopo di contribuire a chiarire le questioni aperte, suggerire possibili soluzioni per la cura ottimale dei pazienti oncologici nell'Euregio nel 2030 e, se necessario, avviarne l'attuazione.

Il dr. Martin Maffei, Primario del Reparto di Radioterapia di Bolzano, ha riassunto in breve i risultati del convegno: "La terapia radiooncologica è una componente essenziale e indispensabile nel trattamento multidisciplinare delle malattie neoplastiche. Già oggi la radioterapia può ricorrere a dispositivi ad elevate prestazioni che consentono terapie mirate, proteggendo i tessuti sani e riducendo gli effetti collaterali acuti e tardivi. Si tratta di una terapia in continua evoluzione, che presto introdurrà ulteriori importanti innovazioni. Il convegno del 5 ottobre a Bolzano, un riuscito connubio tra una tavola rotonda e una conferenza sulle innovazioni del futuro, è stato l'occasione per una condivisione di idee e per fare il punto su ciò che il Tirolo, l'Alto Adige e il Trentino si aspettano nel prossimo decennio nel campo della terapia oncologica, in particolare per quanto riguarda la radioterapia.

Ci saranno certamente sforzi per migliorare la collaborazione tra i diversi dipartimenti di radioterapia dell'Euregio, compresa la terapia protonica a Trento. Uno scambio di medici specialisti e specializzandi renderebbe anche la sede di Bolzano più attraente per il reclutamento di medici. Considerati i dati attuali e l'evoluzione prevista delle malattie tumorali, è essenziale investire in un'ulteriore espansione della radioterapia a Bolzano per poter soddisfare il fabbisogno previsto per il futuro.

Esperti nazionali ed internazionali hanno presentato innovazioni nel campo della ricerca e della radioterapia oncologica con fotoni e protoni, nonché sinergie tra la radioterapia e i nuovi farmaci antitumorali. La conferenza non si rivolgeva solo ad esperti del settore, ma offriva anche ai cittadini interessati la possibilità di informarsi e dare uno sguardo al futuro delle terapie contro il cancro." ●

I partecipanti della convegno

Prof. dr. Peter Lukas, **prof. dr. Stefano Maria Magrini** (presidente Airo), **dr. Luigi Tomio** (ex responsabile Radiooncologia Trento), **prof.ssa dr. Ute Ganswindt**, direttrice Clinica Universitaria Radioterapia e Radiooncologia di Innsbruck, **dr. med. Valentina Vanoni**, direttrice Radiooncologia Trento, **dr. med. Martin Maffei**, primario Servizio Radioterapia oncologica Bolzano, **dr. med. Maurizio Amichetti**, direttore del Centro Terapia protonica Trento, **dr. Alexander De Vries**, direttore Radiooncologia e Radioterapia Ospedale Feldkirch, **dr. Markus Haller** - direttore reggente Servizio Fisica sanitaria Azienda Sanitaria Alto Adige, **prof. dr. Mischa Hoogeman**, direttore Fisica sanitaria e Informatica, Olanda PTC Delft/ Erasmus MC Rotterdam, **prof. dr. Daniel Zips**, direttore Clinica Universitaria Radiooncologia Tubinga, **prof. dr. Frank Lohr**, direttore Radiooncologia - Policlinica Modena, **dr. Ira-Ida Skvortsova**, Clinica Universitaria Radioterapia e Radiooncologia Innsbruck, **dr. Marco Schwarz**, Fisica Sanitaria Centro Terapia Protonica Trento

Niente paura dei raggi

La radioterapia è la terapia del futuro - efficienza e qualità di vita



Foto: Othmar Seehauer

All'EURAC di Bolzano si è svolto all'inizio di ottobre un convegno sulla radioterapia. Esperti provenienti da Italia, Austria, Germania e Olanda hanno presentato gli ultimi sviluppi del settore. Il Dr. Martin Maffei, nel frattempo nominato Primario del Reparto di Radioterapia, è stato coinvolto nell'organizzazione e nella moderazione del meeting. Il reparto di Radioterapia si trova a Bolzano nella Clinica Bonvicini e dispone di tre moderni acceleratori lineari.

Chance: *Dr. Maffei, la radioterapia in futuro avrà un ruolo sempre più importante nella terapia del cancro. Negli ultimi anni sono stati compiuti progressi inimmaginabili in questo campo. Com'è la situazione in Alto Adige?*

Dr. Martin Maffei: L'incidenza del cancro aumenterà nei prossimi anni, paralle-

lamente alla piramide delle età. Ci aspettiamo dal 25 al 30% di diagnosi in più. Presto sostituirò il nostro ultimo vecchio dispositivo di radioterapia, che ha 15 anni, e metteremo in funzione un quarto acceleratore lineare.

Chance: *Cos'è esattamente un acceleratore lineare?*

Dr. Martin Maffei: In parole semplici, è un dispositivo che accelera gli elettroni. Questi vengono poi rallentati trasformandosi in dei fotoni ad altissima energia (radiazioni elettromagnetiche). Alla testa dell'acceleratore lineare si trovano poi un certo numero di dispositivi per modulare questi raggi e per creare un piano di trattamento.



Chance: *Quante persone possono essere trattate nel suo reparto?*

Dr. Martin Maffei: Con quattro acceleratori lineari, possiamo arrivare a 1.200 pazienti all'anno. Il vantaggio di questi dispositivi moderni non è solo la maggiore efficienza, ma anche il maggior tempo che ci rimane a disposizione per i nostri pazienti. Nessuno di noi è contento di lavorare a ritmo di catena di montaggio. Se i processi non sono più così stretti perché i nuovi acceleratori lineari funzionano in modo più efficiente e più veloce, avremo più tempo da dedicare al paziente.

Chance: *E come pensate di investire questo tempo guadagnato?*

Dr. Martin Maffei: Sicuramente occupandoci dei nostri pazienti. Questo ci dà più tempo per i colloqui e per la terapia di supporto, cioè il trattamento degli effetti collaterali delle terapie oncologiche. Il nostro lavoro è estremamente tecnico, comporta l'utilizzo di grandi dispositivi ed è proprio per questo motivo che è importante instaurare un rapporto di vicinanza e investire tempo nel paziente per poter ac-

colgiere le sue paure e preoccupazioni, per rispondere alle sue domande, per costruire una relazione. Siamo molto interessati a mantenere un contatto diretto con loro. Siamo contenti di attività come dragon boat che anche noi organizziamo, con l'aiuto dell'Assistenza Tumori, dei corsi di pittura e terapia del movimento per i nostri pazienti. Cerchiamo nel limite del possibile di creare un'atmosfera che trasmetta serenità.

Chance: *Quanti pazienti hanno effettuato la radioterapia nel suo reparto nel 2019?*

Dr. Martin Maffei: Secondo le nostre proiezioni, dovrebbero essere ca. 1.100 pazienti. I pazienti che necessitano trattamenti di brachiterapia sono ancora indirizzati a Trento. Ma non sono molti. A Bolzano trattiamo pazienti con tumore al seno, tumori otorinolaringoiatrici, linfomi, tumori polmonari, tumori alla prostata e tumori cerebrali. La collaborazione con i nostri medici di riferimento, cioè i reparti e i medici che ci inviano i pazienti per il trattamento radioterapeutico, funziona benissimo.

Chance: *La radioterapia sta diventando sempre più una radiocirurgia?*

Dr. Martin Maffei: Esattamente. Possiamo, ad esempio, trattare certi tumori cerebrali o metastasi in una o cinque sedute, grazie alla radiocirurgia in singola seduta o frazionata. La radiazione stereotassica può essere utilizzata anche per supportare l'immunoterapia e viene sempre più utilizzata in pazienti che hanno tra una e cinque metastasi. In futuro, la radioterapia stereotassica avrà un ruolo sempre più importante nella cura del cancro – e non solo – in più si tratta di un trattamento poco invasivo. La radioterapia stereotassica frazionata tramite acceleratori lineari ci permette di irradiare tessuti maligni nel corpo del paziente con una precisione nel controllo del posizionamento che varia tra pochi millimetri e valori inferiori al millimetro. Grazie alla precisione millimetrica e ad altre regolazioni dell'acceleratore lineare, è possibile irradiare piccoli tumori o metastasi con una dose davvero molto elevata risparmiando allo stesso tempo il tessuto sano circostante. Questo non da ultimo riduce la durata della radioterapia, nel migliore dei casi da un mese a pochi giorni, e di conseguenza non solo minori effetti collaterali e meno stress per il paziente, ma anche un guadagno in qualità di vita! ●

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

Sinfonia in rosso

Terza edizione della serata di gala a Sluderno – Sorpresa-dessert di Tina Marcelli



Una calda luce rossa, un albero illuminato di rosso e un tappeto rosso indicano la strada. La serata in rosso dell'Assistenza Tumori Val Venosta arriva così alla sua terza edizione. La sala della Kulturhaus di Sluderno è una sinfonia in rosso: i camerieri e il personale con tanto di grembiule rosso e papillon, gli ospiti con un piccolo accessorio rosso o completamente in rosso. E un menu che meriterebbe un cappello Gault Millau. In rosso, ovviamente.

Un'idea brillante che si sta trasformando in appuntamento fisso. La serata in rosso. Gli ingredienti: atmosfera elegante, una sala splendidamente decorata, buona musica e un menu in grado di deliziare i palati più raffinati. La formula è di Gerti Telsler, cuoca delle case di riposo di Sluderno e Malles, con il talento di una pluripremiata Maitresse de Cuisine. Ha realizzato la sua idea con l'aiuto di Ingrid Platzer e Rebekka Wallnhöfer. La prima serata in rosso si è svolta nel 2015, la seconda nel maggio 2018 e ora la terza il 29 novembre 2019. Una serata indimenticabile per gli ospiti,

venuti da tutta la Val Venosta. La novità di quest'anno è stata comunque quella di vedere in sala tanti giovani.

La Kulturhaus di Sluderno è una location perfetta. Questa volta sono stati 172 ospiti (impossibile accettarne di più) che si sono fatti viziare da Gerti e dal suo team. Il menu era stagionale, sostenibile, regionale e semplicemente delizioso:

- Crostini con pane appena sfornato
- Variazione di pesci marini
- Praline di patate ripiene di rapa "Lechner" accompagnate da una spuma di rafano al carré di maiale

- Salmerino di Mazia su un letto di rape marinate
- Sorbetto alle spezie alla birra Batzen con crostini di Schüttelbrot
- Filetto di manzo intero in crosta di nocciole con Puninwhisky-Jus, verdure invernali e purea di cipolla arrosto Barbiano

La sorpresa finale: il dessert creato da Tina Marcelli, chef del 5stelle family resort Feuerstein di Fleres, premiata con un cappello Gault Millau. Marcelli ha lavorato con l'aiuto dei suoi patissier Sandra Kofler e Christian Leitgeb:

- mousse di cioccolato bianco caramellato su una nuvola di latte polverizzata e caviale di rapa rossa

Anche la musica all'altezza della serata: i 18 musicisti della Big Band Malles sotto la direzione di Carlo Moser, hanno saputo riscaldare l'atmosfera della sala a suoni di jazz,

crooners, rock e pop. Dopo cena open end al bar su invito del Circondario Val Venosta dell'Assistenza Tumori. La presidente, Helga Wielander, ha ringraziato tutti coloro che hanno contribuito al successo di questa serata indimenticabile i volontari, tutti i partecipanti, gli sponsor numerosi e soprattutto Gerti, Rebekka e Ingrid che da mesi

hanno lavorato per fare di questa serata un evento indimenticabile. E per chi è tra le 70 persone che purtroppo non hanno trovato posto una piccola consolazione: vi diamo appuntamento per la prossima serata in rosso nel 2020. ●



- 1) Tutto pronto per gli ospiti
- 2) Ingrid Platzer, Gerti Telsler e Rebekka Wallnöfer
- 3) L'aperitivo solletica il palato
- 4) Gerti Platzer col Team del Bar
- 5) Simfonia di pescato di mare

Malgrado la carenza di medici

Nominati cinque nuovi primari e il direttore dell'Oncologia a Bressanone



L'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige offre alla popolazione un servizio medico di altissima qualità e vuole garantire questo standard anche in futuro. Intento non facile a fronte di una carenza di medici sempre più grave. Tra aprile e ottobre del 2019 sono stati nominati sei nuovi dirigenti di reparti. Tutti e sei i medici sono originari dell'Alto Adige e, a parte uno, lavorano già da anni in provincia di Bolzano.

Le nomine sono arrivate al termine delle procedure di selezione da parte delle commissioni esaminatrici. Queste ultime hanno presentato le proprie proposte al Direttore generale. In accordo con il Direttore sanitario Thomas Lanthaler e la Direttrice comprensoriale Christine Zelger, le nomine sono state infine ufficializzate dal Direttore generale Florian Zerzer.

Ivana Gutwenger il 1° settembre ha assunto la direzione del reparto di Anestesia e Rianimazione dell'ospedale di Bressanone. Michael Aigner è già stato nominato a maggio Primo dell'Urologia, sempre a Bressanone. E ancora a Bressanone, a partire dal gennaio del 2020, Martin Patscheider si occuperà del reparto ORL Gilbert Spizzo, dall'1.4.2019 è Dirigente medico specialista

per la Medicina interna, l'Oncologia e l'Ematologia dell'ospedale di Bressanone. Il 1° novembre invece Massimo Bernardo e Martin Maffei sono stati nominati rispettivamente Primo del Servizio aziendale per le Cure Palliative e Primo della Radioterapia oncologica.

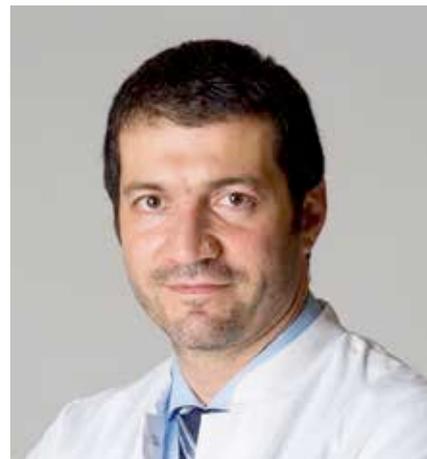




dr. Ivana Gutwenger



dr. Michael Aigner



dr. Gilbert Spizzo

Entrambi i nuovi Primari non sono certo degli sconosciuti: sia Massimo Bernardo che Martin Maffei lavorano nei rispettivi settori da molti anni ed entrambi sono da tempo responsabili delle "loro" strutture a Bolzano.

L'Assessore Thomas Widmann si è detto particolarmente soddisfatto del fatto che, soprattutto in tempi di carenza di medici, sia stato possibile trovare persone altamente qualificate disposte ad assumersi delle responsabilità e contribuire con le loro conoscenze specialistiche all'ulteriore sviluppo dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige: "Il fatto che medici altoatesini altamente qualificati scelgano di lavorare qui, persino tornando dall'estero, dimostra che l'Azienda sanitaria dell'Alto Adige è davvero un datore di lavoro attraente."

Il Direttore generale Florian Zerzer ha dichiarato: "La copertura di queste posizioni dirigenziali con persone altamente qualificate, competenti e motivate, con una buona visione verso il futuro, che portano con sé una grande voglia di riformare, è molto importante per lo sviluppo dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige. Oltre all'esperienza e alle conoscenze che i nuovi Primari e la nuova Primaria hanno acquisito nel corso della loro carriera, sia in Italia che all'estero. Tutti hanno anche una grande attenzione verso le novità e la volontà di creare cose nuove migliorando il servizio. In questo modo l'Azienda sanitaria dell'Alto Adige può evolversi ulteriormente".

La Direttrice del Comprensorio sanitario di Bressanone, Christine Zelger, e il suo collega del comprensorio di Bolzano, Umberto

Tait, hanno definito i nuovi primari come dei "portatori di speranza" e si sono dichiarati convinti di aver fatto la scelta giusta.

Ivana Gutwenger già dall'ottobre del 2017 è responsabile per l'organizzazione del reparto di Anestesia e Medicina intensiva dell'ospedale di Bressanone e da febbraio 2019 ha svolto la funzione di Primaria facente funzioni del reparto stesso. Nel 2002 Ivana Gutwenger si è laureata presso l'Università di Innsbruck. Ha svolto l'intera formazione per il conseguimento del diploma di medico specialista in anesthesiologia presso il "Lehrkrankenhaus der Barmherzigen Bärden" di Ratisbona. Dopo una breve permanenza come medico specialista presso l'ospedale di Bressanone è tornata a Ratisbona dove, fino al 2017, ha prestato servizio come aiuto medico nella branca di anestesia e medicina intensiva. Oltre alla specializzazione, Ivana Gutwenger ha conseguito un'ulteriore qualificazione in medicina d'emergenza, in medicina intensiva, un master in medicina per la terapia del dolore e ha ottenuto l'attestato di manager in sala operatoria.

Michael Aigner dal 1999, quasi senza interruzione, svolge la propria attività presso l'ospedale di Bressanone e dal 2010 vanta l'esperienza di Dirigente sostituto e di Primario facente funzioni di Urologia. Dopo gli studi universitari ad Innsbruck, nel 1998 ha conseguito il diploma di medico specialista a Bressanone e a Bregenz (A). Aigner ha acquisito un alto grado di specializzazione nel campo della chirurgia del carcinoma prostatico con tecnica chirurgica aperta e laparoscopica. Tra le competenze del neo-Primario rientra anche l'assistenza di

pazienti degli ospedali di Vipiteno, Brunico e San Candido.

Gilbert Spizzo dal 2007 al 2017 ha lavorato presso il Day Hospital internistico dell'ospedale di Merano. Spizzo si è laureato nel 2000 presso l'Università di Innsbruck dove ha anche conseguito la specializzazione in medicina interna. Durante la sua attività medica presso la Clinica universitaria di Innsbruck ha continuato parallelamente l'attività di ricerca. Ha fondato un suo gruppo di lavoro ed è diventato responsabile del Laboratorio di Oncologia sperimentale presso l'Istituto di Ricerca Oncologica di Innsbruck. Ha pubblicato, insieme ai suoi collaboratori e alle sue collaboratrici, molti lavori scientifici. Era responsabile di un programma di studi clinici sui tumori solidi e ha coordinato uno studio austriaco multicentrico e interdisciplinare sul carcinoma gastrico. Nel 2007 ha conseguito l'abilitazione alla docenza in medicina interna presso l'Università di Innsbruck.

Martin Patscheider già dal 2005 svolge la sua attività nell'ambito dell'otorinolaringoiatria con diversi incarichi presso la Clinica Großhadern di Monaco. Ed è proprio in questa clinica che nel 2011 ha ottenuto la specializzazione in ORL. Nella clinica Großhadern ha acquisito un ampio spettro di capacità chirurgiche e conservative. Nell'ambito della sua pratica clinica ha contribuito all'implementazione dell'ambulatorio di chirurgia somnologica. Altri settori di cui si sta occupando sono la microchirurgia dell'orecchio per la riabilitazione dell'udito e la chirurgia oncologica del tratto aerodigestivo superiore. Obiettivo di Patscheider è continuare l'ottimo lavoro



dr. Martin Patscheider



dr. Massimo Bernardo



dr. Martin Maffei

fino ad ora svolto nel reparto di ORL dell'ospedale di Bressanone e degli ambulatori a Brunico, Vipiteno e San Candido, nonché garantire un'assistenza medica moderna in collaborazione con tutte le strutture dell'Azienda sanitaria.

Dal 1989 **Massimo Bernardo** svolge la propria attività presso il reparto di Geriatria dell'Ospedale di Bolzano e dal 1999 è responsabile delle Cure Palliative, ruolo che gli ha conferito grande notorietà ben

oltre i confini del Comprensorio. Bernardo è anche consulente scientifico dell'associazione "Il papavero – der Mohn", che si dedica alle necessità dei malati gravi. Nato nel 1961, ha studiato medicina a Padova, dove ha completato anche la formazione specialistica in geriatria. Alla specializzazione sono seguiti corsi di formazione sul tema dell'Etica in Medicina e, nel 2005, un master in Medicina palliativa.

Martin Maffei, classe 1977, ha studiato ad Innsbruck e Bologna ed è uno specialista in radioterapia e radio-oncologia. Le sue tappe per la formazione e l'aggiornamento lo hanno portato presso varie strutture europee. Dal 2014 è Vice-primario del Servizio di Radioterapia oncologica e dal 2018 ne è Primario facente funzioni. In questa sua veste è riuscito anche ad attirare a Bolzano esperti ed esperte di alto livello, che hanno preso parte a congressi ed a corsi di formazione. ●



Pierpaolo Bertoli Direttore sanitario

Dal 15 settembre 2019 Pierpaolo Bertoli è il nuovo Direttore sanitario reggente dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige.

Dal 1988 Pierpaolo Bertoli lavora nell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige - prima all'Ospedale di Bolzano e a Merano. Dal 2007 ha svolto la funzione di Vice-Coordinatore sanitario ed infine, dall'ottobre 2018, quella di Coordinatore sanitario del Comprensorio sanitario di Merano. Pierpaolo Bertoli non è solo un esperto organizzatore e amministratore nel settore sanitario, ma anche un medico

con grande esperienza. Bertoli è specialista in igiene e medicina preventiva e può vantare anche altre due specializzazioni in Ortopedia-Traumatologia e Medicina dello Sport. Ha inoltre completato il "Corso di formazione di management per dirigenti amministrativi e sanitari" bandito dalla Provincia autonoma di Bolzano oltre ad un Master "Health Care Management" presso la University of Salzburg Business School.

Pierpaolo Bertoli è stato per molti anni anche medico della squadra di calcio FC Südtirol/Alto Adige. L'obiettivo di Bertoli è dare un supporto allo sviluppo ed al miglioramento della qualità dei servizi nonché di fornire un contributo positivo nei processi di cambiamento e nella riorganizzazione. "Vorrei lavorare a stretto contatto con i miei colleghi medici e negli ambiti tecnico-assistenziale ed amministrativo". ●

Una giornata incredibile

14 settembre: Gita provinciale ATAA a Bressanone con programma a sorpresa



“Una giornata incredibile”, così riassume la presidente del circondario Val d’Isarco Gardena, Nives Fabbian De Villa, la giornata del 14 settembre. Come di consueto, la Gita provinciale era stata pianificata da tempo. Alla fine, l’organizzazione ha dovuto far fronte a due eventi imprevisti: la consacrazione del bolzanino Don Michele Tomasi come nuovo vescovo di Treviso e il festival di musica popolare “Senza Frontiere”; a conti fatti hanno contribuito a rendere questa gita un’esperienza indimenticabile per i partecipanti.

Alle 10.30 è iniziato il programma con la SS Messa. Più di 250 soci provenienti da tutte le parti della provincia si sono riuniti nella chiesa parrocchiale di San Michele per il tradizionale servizio di apertura della giornata. In realtà, il circondario Val d’Isarco già mesi prima, aveva riservato il Duomo, ma una decisione di Papa Francesco ha reso necessario un cambio di programma: il 6 luglio scorso infatti il vicario del vescovo, Michele Tomasi di Bolzano, è stato nominato nuovo vescovo di Treviso e la cerimonia di consacrazione era stata fissata per il 14 settembre.

Dalle 11.30, cioè dopo la messa solenne celebrata perfettamente in tre lingue da padre Michael Goller, originario della Val Badia, i membri dell’ATAA hanno avuto la possibilità di optare se assistere sotto un cielo blu brillante di fine estate all’ingresso

in Duomo di 17 vescovi, cinque abati, 230 sacerdoti e 500 ospiti d’onore o invece partecipare alle esibizioni del festival transfrontaliero di musica popolare “Musica senza frontiere” con gruppi provenienti da Germania, Austria, Svizzera e Italia nel centro di Bressanone. Questa infatti era la seconda sorpresa non prevista dal programma ufficiale.

La messa e il pranzo al Forum di Bressanone, deliziosamente preparati e serviti dal servizio catering delle contadine della Val Sarentino, “Ollerhondselbergmochts”, sono stati accompagnati dalla chitarra e dal canto di Gerlinde e Franziska Goller. Nella chiesa ha cantato anche il coro parrocchiale italiano di San Michele.

Dopo il pranzo seguito da un ricco buffet di torte, i membri hanno potuto assistere

alle esibizioni del gruppo di ballo popolare di Varna e anche partecipare alle danze, dopo aver ascoltato i saluti della presidente e della vicepresidente del circondario Val Isarco Gardena, Nives Fabbian De Villa e Elfriede Burger Scapin; della presidente provinciale dell’Assistenza Tumori, Ida Schacher e della consigliere comunale, Paula Bacher, venuta in rappresentanza del sindaco di Bressanone, Peter Brunner, che ha dovuto dare precedenza alla consacrazione del vescovo.

Infine, un regalo molto carino da portare a casa come ricordo di questa giornata speciale: davanti ad ogni piatto è stato messo un vasetto di fiori come segnaposto, un dono offerto dai membri del Circondario di Bressanone. ●

Sapere aiuta a guarire

12a conferenza mamazone di paziente diplomata nell'EURAK Bolzano



Martina Ladurner (3a da sx) e Erika Laner (5a da sx) con i referenti della conferenza

Per molte donne è un appuntamento fisso in agenda: la conferenza “Paziente diplomata”, organizzata da mamazone, quest'anno già alla 12a edizione. Una conferenza per la paziente matura e attiva, che non delega la sua salute ai soli medici, e una conferenza per tutte le donne che vogliono essere informate anche senza essere malate.

Nel focus non solo il ruolo importante dei centri senologici per la diagnosi precoce, la prevenzione dell'osteoporosi, le terapie più all'avanguardia del tumore al seno e le sfide del futuro o il tema delle vaccinazioni per le malate di tumore, ma anche la terapia complementare per la cura degli effetti collaterali, l'importanza della terapia del movimento e la situazione giuridica delle pazienti. Erika Laner e Martina Ladurner di mamazone Alto Adige

hanno potuto aprire la conferenza come sempre davanti ad una sala piena.

Il successo della terapia in centri senologici multidisciplinari

In Alto Adige sono tre i centri senologici: Bolzano, Bressanone e Merano. Il dr. Wolfgang Gatzemeier, senologo presso Humanitas Cancer Center di Rozzano, Milano, ha parlato dell'importanza di una terapia condivisa da un team multidisciplinare,

garanzia per fornire alle donne la migliore diagnosi e la migliore terapia possibile. I grandi numeri, così ha continuato il dr. Gatzemeier, sono la garanzia di una migliore sopravvivenza. È statisticamente dimostrato che la terapia effettuata in un centro con più di 150 casi l'anno garantisce più successo che quella in un centro con meno di 50 pazienti l'anno.



Il dr. Carlo Carnaghi ha presentato le terapie all'avanguardia

Specializzazione, esperienza chirurgica e approccio multidisciplinare sono i presupposti del successo terapeutico. I primi centri senologici sono stati istituiti nel corso degli anni '70.

Il dr. Melvin J. Silverstein ha fondato il Van Nuys Breast Center in California nel 1979, a Milano il dr. Umberto Veronesi già nel 1975 aveva istituito un dipartimento indipendente per la senologia. "In un normale reparto di chirurgia", ha spiegato il dottor Gatzemeier, "non esisteva una corsia preferenziale per le pazienti con carcinoma mammario." Per potersi definire un centro senologico, bisogna garantire il rispetto di criteri severi, certificati anno dopo anno. Almeno 150 casi all'anno, più di 50 operazioni, almeno 1.000 mammografie e 5.000 screening. L'equipe deve comprendere due breast-nurse e almeno un radiooncologo. Tra il primo contatto e l'inizio della terapia non devono trascorrere più di quattro settimane. È obbligatorio discutere il caso in sede di tumorboard prima e dopo l'operazione. Il seno-network in Italia conta attualmente 250 centri.

Dieci anni fa ancora inconcepibile: la moderna terapia del cancro al seno

Se non fosse uno scienziato, potrebbe quasi parlare di miracoli. Il dr. Carlo Carnaghi,

primario di Oncologia presso l'Ospedale di Bolzano, ha presentato la moderna terapia del cancro al seno illustrando anche una breve panoramica del futuro. Secondo le proiezioni, nel 2019 in Italia ci sono stati 53.500 nuovi casi. Il cancro al seno rimane quindi il cancro più comune tra le donne.

Le terapie stanno diventando sempre più individualizzate e possono essere adattate sempre più specificamente alle cellule tumorali tipizzate: sono la terapia con anticorpi monoclonali, la terapia ormonale e/o la chemioterapia. Il tasso medio di sopravvivenza dopo cinque anni in Italia è dell'87%, il miglior risultato in Europa! Secondo Carnaghi, i tumori particolarmente aggressivi, con una prognosi di solo un anno, ora hanno un tasso di sopravvivenza del 37% dopo otto anni. Mentre in passato l'attenzione principale dei medici era rivolta alla prevenzione e al trattamento postterapico, oggi ci si concentra sul cosiddetto survivorship: cioè la sopravvivenza a lungo termine dopo la fase acuta della malattia. Questo significa dover far fronte a problemi come depressione, squilibri ormonali, osteoporosi, neuropatie, alterazioni nella sfera sessuale e il reinserimento sociale dei pazienti. Anche in questo caso, il centro senologico è il punto di riferimento per le pazienti.

Grazie ai test genetici oggi è possibile calcolare la possibilità di recidive e valutare se è indicata o meno una chemioterapia. In Lombardia e in Alto Adige questi test sono già inseriti nei LEA e quindi gratuiti. Il tumorboard multidisciplinare è stato ampliato di una componente molecolare, cioè biologi, bioinformatici e genetisti. Carnaghi: "Le terapie stanno diventando sempre più complesse. Nel 2017 e nel 2018, ci sono state circa 20.000 nuove pubblicazioni solo sul cancro al seno. Un numero che può essere gestito solo grazie ad un software selettivo. Nei libri di mio padre c'era appena mezza pagina sul cancro al seno".

Un punto dolente è l'esplosione dei costi associati ai nuovi farmaci. La chemioterapia per un paziente affetto da cancro al polmone, ad esempio, costa 360 euro in sei mesi. Un'immunoterapia di dodici mesi costa 77.000 euro! Oggi, il paradigma è cambiato, dice il primario di oncologia. "In passato, abbiamo usato una medicina reattiva; oggi, la medicina è diventata proattiva. Può sembrare fantascienza, ma non si tratta più di reagire, ma di prevenire. Non stiamo più cercando la malattia, stiamo cercando pazienti che potrebbero ammalarsi a causa di certe condizioni".



I centri multidisciplinari garantiscono un maggior successo delle terapie.

Consigli per la vaccinazione

Le vaccinazioni sono un argomento importante, soprattutto ma non solo, d'inverno. Dr. Ciro Onza, Direttore del Servizio di Igiene e Salute Pubblica, ha riferito sul tema: "Quali vaccinazioni sono indicate per le pazienti con tumore al seno durante la terapia e dopo le cure?" Fino a pochi anni fa, ai pazienti oncologici veniva erroneamente detto di non sottoporsi a vaccinazioni a causa del rischio di stimolare la crescita cellulare. Oggi è stato riconosciuto che non è così. Dr. Onza: "Gli studi hanno dimostrato che le vaccinazioni non hanno alcun effetto sulla malattia e non aumentano il rischio di recidive. Al contrario, ai pazienti oncologici si raccomanda di vaccinarsi almeno due settimane prima dell'inizio della terapia o, se ciò non è possibile, durante gli intervalli tra una terapia e l'altra. Il Servizio Igiene e Salute Pubblica offre ai malati di cancro e ai loro congiunti ogni lunedì una consulenza vaccinale gratuita. Per le persone immunodepresse c'è un servizio preferenziale di prenotazione, il martedì dalle 14.30 - 16.00 e il mercoledì e il venerdì dalle 8.30 - 12.30, al numero di telefono 0471 909202. Vaccini, come ad esempio la vaccinazione antinfluenzale o anti-pneumococco, possono essere somministrati senza esitazione anche durante la terapia, vaccini vivi invece a partire da

tre mesi dopo la fine della terapia (es. herpes Zoster, morbillo, parotite, rosolia e varicella). In ogni caso, è molto importante che anche le persone che vivono a contatto con un paziente oncologico siano vaccinate per evitare un'eventuale trasmissione di queste malattie. Il dottor Onza ha raccomandato a ogni paziente tumorale, indipendentemente dal periodo influenzale, di chiedere un consulto vaccinale.

Combattere gli effetti collaterali in modo olistico

La dr. Karmen Sanoll, specialista in anestesia e medicina intensiva, ha presentato un approccio olistico per combattere gli effetti collaterali della terapia antitumorale. È importante che l'approccio complementare sia visto come un supporto alla medicina convenzionale e non come un sostituto. La medicina cinese e antroposofica, il trattamento naturopatico, la fitoterapia e l'omeopatia possono aiutare contro effetti collaterali come stanchezza, disturbi del sonno, nausea, disturbi digestivi, polineuropatia e dolore, ansia o sintomi della menopausa causati dalla terapia ormonale, senza appesantire ulteriormente l'organismo. Infusi con sostanze ortomolecolari, agopuntura, cura degli aromi, QiGong e Yoga, lo zenzero, il polline dei fiori o il ginseng sono solo alcune delle possibilità.

La dr. Sanoll ha rivelato una ricetta molto semplice contro le dolorosissime afte: succhiare cubetti di ananas congelati.

Dalla parte del paziente

Nel contesto della malattia tumorale può purtroppo accadere che un paziente abbia bisogno di assistenza legale. I motivi sono diversi: un errore medico, problemi con l'esonazione del ticket, problemi legati al ricovero in una casa di cura, alla concessione di un livello di assistenza ritenuto inadeguato o con il parere negativo riguardo una domanda nell'ambito della legge 104. Problemi legati alla nomina di un tutore per una persona malata di demenza / Alzheimer o riguardo all'invalidità civile. Stefano Mascherone, Segretario Regionale e Direttore del "Forum per i diritti del malato" (TDM) e di "Cittadinanzattiva" ha parlato dei "Diritti dei malati di cancro al seno nella società di oggi. Che aspetto ha il futuro?" Il telefono nell'ufficio di Cittadinanzattiva è occupato 3 - 4 ore al giorno, 0471 - 1815538. Un telefono cellulare è disponibile durante tutta la giornata: 327 0475723. Mail: info@cittadinanzattiva-altoadige.org. I pazienti hanno diritto ad una prima consulenza gratuita e, se devono essere assistiti, il TDM può avvalersi dell'aiuto di due medici legali, quattro avvocati e di un consulente del lavoro. ●

Evitare i rischi, prevenire il cancro

Campagna “Io mi controllo! E tu?” – Spot radiofonico sulla diagnosi precoce



Con il motto “Io mi controllo! E tu?”, l'Assistenza Tumori Alto Adige per la prima volta fa opera di sensibilizzazione sul tema della diagnosi precoce e della prevenzione del cancro con uno spot su Radio Nbc.

Ogni anno circa 2000 persone in Alto Adige si ammalano di cancro. Attualmente i tumori sono la seconda causa di morte in Alto Adige, in Italia e anche in Europa, dopo le malattie cardiovascolari. Ma si può prevenire il cancro? Ciò che è certo è che tutti possono contribuire in qualche modo alla prevenzione.

“La prevenzione è la migliore arma contro il cancro. Con il nostro stile di vita possiamo quotidianamente contribuire alla nostra salute”, spiega il Dr. Guido Mazzoleni, primario di anatomia ed istologia patologica dell'ospedale di Bolzano, che gestisce anche il Registro tumori dell'Alto Adige. È stato dimostrato che un cambiamento dello stile di vita, a lungo termine riduce il rischio di malattie tumorali. Un'indicazione

che compare anche nelle dieci regole del “Codice europeo contro il cancro”. Il fumo e il sovrappeso dovrebbero essere evitati. L'esercizio fisico quotidiano, un'alimentazione equilibrata con frutta e verdura fresca e un consumo di alcol scarso o nullo, contribuiscono a prevenire il cancro. Un'altra regola è una protezione sufficiente contro le radiazioni solari e le sostanze cancerogene.

Al fine di individuare precocemente possibili tumori, bisogna monitorare costantemente il proprio corpo cogliendone i segnali. In caso di cambiamenti, va subito consultato un medico. “Utilizzate anche gli esami offerti in Alto Adige per la diagnosi precoce”, sottolinea il primario Guido Mazzoleni. Tra i più importanti di questi cosiddetti screening vi sono la mammogra-

fia, il Pap o HPV test e gli esami preventivi per il cancro all'intestino e alla prostata. Per la mammografia, tutte le donne sopra i 50 anni ricevono un invito con un appuntamento già fissato. Per gli altri screening invece ognuno deve fare affidamento su se stesso. Non dimenticateli. I controlli regolari nell'ambito degli screening possono salvare delle vite: prima viene diagnosticato un cancro, più alta è la possibilità di guarire. La maggior parte delle malattie tumorali sono oggi considerate alla stregua di malattie croniche, cioè malattie con le quali convivere a lungo. Naturalmente ammesso che siano scoperte in tempo e che il paziente si attenga ad uno stile di vita salutare e responsabile. ●

Seminare, raccogliere e fare il pane

Iniziativa della Stazione Forestale di Monguelfo
per i bambini ATAA Alta Pusteria



Gli occhi brillanti dei bambini dicono più delle parole. Ogni anno la Stazione Forestale di Monguelfo organizza un'iniziativa per bambini malati di tumore coinvolgendo anche i genitori e i volontari dell'associazione. Quest'anno si trattava di seminare dei cereali, mietere e seguire il processo di lavorazione fino al pane caldo, appena sfornato. I bambini hanno potuto accompagnare un ciclo produttivo completo vivendo da vicino una tradizione della loro valle.

Nel mese di maggio, il farro e la segale erano stati seminati a mano nel giardino forestale vicino a Braies in un campo preparato dall'aratro tirato da un cavallo. Il tempo era grigio, ma non importava a nessuno! All'inizio di settembre il grano era pronto per la mietitura. Gli adulti l'hanno tagliato con la falce e i bambini l'hanno raccolto disponendolo in mucchi per farlo asciugare.

Il raccolto è poi stato portato alla Scuola Agricola di San Lorenzo di Sebato per la macinazione. Il 26 ottobre le famiglie si sono di nuovo incontrate, questa volta a Teside, presso il maso Stacher della famiglia Kargruber per fare del pane. I bambini hanno lavorato l'impasto con le mani e formato dei panini. Durante la lievitazione

e la cottura nel forno a legna hanno potuto visitare il mulino del maso, in modo da poter conoscere anche questa fase della produzione. Il pane caldo appena sfornato è stato poi mangiato tutti insieme. Naturalmente con speck e formaggio, burro fresco e creme da spalmare fatte in casa. Che delizia.

E poiché è rimasta ancora un po' di farina, ci sono delle volontarie che si sono rese disponibili a preparare dei biscottini di Natale da distribuire alle famiglie che hanno partecipato. A dire la verità, era previsto di farlo tutti insieme il 23 novembre, ma a causa del maltempo in Val Pusteria, che ha lasciato tanti masi senza corrente e tante strade chiuse, non è stato possibile.

La Stazione forestale di Monguelfo, sotto la guida dell'ispettore Günther Pörnbacher, organizza da diversi anni delle giornate particolari per i piccoli malati di cancro dell'Alta Pusteria. Una giornata nella foresta sulle tracce di animali e piante, la coltivazione di patate e quest'anno la coltivazione di cereali. Attività all'aria aperta che avvicinano i bambini non solo alla natura ma anche alle tradizioni della loro terra d'origine. L'anno prossimo, l'ispettore forestale Pörnbacher dovrà trovare qualcos'altro, poiché il giardino forestale di Braies purtroppo non sarà più disponibile. Servirà per allevare giovani alberi per le foreste decimate dalla tempesta Vaia a fine ottobre 2018. ●

L'ottava Coppa Dynafit della Val Venosta

...si ricorda di nuovo dell'ATAA – sport e divertimento per una buona causa – ringraziamo



La Coppa Dynafit Val Venosta entra nella sua ottava edizione. Tra il 23 novembre 2019 e il 22 febbraio 2020 si disputeranno gare di sci alpinismo e ciaspolate in cinque diverse località dell'Alta Val Venosta. Tre gare si svolgeranno dopo il tramonto: il 28 dicembre alle 18; il 17 gennaio 2020 alle 19:30 a Belpiano e il 7 febbraio 2020 alle 19:30 alla Malga San Valentino. Alle 10 del mattino, invece, le gare del 23 novembre alla stazione a valle di Tarres e del 22 febbraio a Vallelunga.

Non si tratta di manifestazioni competitive o almeno non solo. Chiunque può partecipare, a parte l'obiettivo di arrivare bene, contano soprattutto l'aspetto salutare, il divertimento e la compagnia. I partecipanti possono decidere se partecipare a tutte le gare o solo ad alcune.

La partenza sarà suddivisa in tre categorie. La classe agonistica che richiede un certificato medico sportivo e poi le classi hobby ed escursionistica, che non hanno carattere competitivo. In queste due ultime si parte tutti insieme, chi con gli sci da

skitour e chi con le racchette da neve. Qui non conta la velocità, conta solo esserci. Chi partecipa tre volte riceverà un regalo. I vincitori della gara agonistica invece possono aspettarsi dei bei premi da portare a casa. Tutti poi, agonisti e non, hanno la possibilità di vincere un bel premio alla tombola messa in palio tra tutti gli iscritti. Come ogni anno poi l'organizzazione della coppa Dynafit Venosta ha potuto contare sul generoso contributo degli sponsor.

Il team della CoppaDynafit è composto da: Alexander Erhard, Stefan Karnutsch,

Klaus Wellensohn, Anton Steiner, Stefan Kuppelwieser, Stefan Holzknacht e Franz Gruber. Sono sostenuti da una trentina di volontari. Negli ultimi anni, gli organizzatori hanno sempre messo la quota di iscrizione a disposizione di un'associazione di beneficenza. Per l'ottava edizione, il team Dynafit ha scelto per la terza volta il Circondario Val Venosta dell'Assistenza Tumori come beneficiario. Dopo l'ultima gara, il 22 febbraio, l'assegno sarà consegnato ai rappresentanti dell'associazione. Informazioni sulle gare: Telefono: +39 0473 633 101 e www.ski-running.com. ●

Cosa ti augurerei

Cosa ti augurerei
Un angelo
Per i tuoi sogni
perché si avverino.

Un angelo
Per la gioia,
affinché riempia
la tua vita

Un angelo
Per la speranza,
affinché accompagni
il tuo cammino.

Un angelo
Per l'amore
Affinché ti dia
Sostegno e calore

Un angelo
Per la pace
Affinché possa guidare
I tuoi pensieri e le tue azioni

(Marion Schmickler)



Soggiorni estivi climatici 2020

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 2020, deve essere rinnovata.**
- Diritto di precedenza hanno i soci ordinari/ammalati entro il 5. anno di malattia (incluso 2015). 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 rimanenza 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 24 aprile 2020**, compilare e firmare l'**autocertificazione sullo stato di salute**. Tale autocertificazione viene messa a disposizione presso gli uffici della **sede centrale e dei circondari** 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:

- sistemazione in stanza singola
- costi per prestazioni extra riguardanti l'alloggio (aria condizionata, frigobar, telefono ecc.)

- programmi di intrattenimento, 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 o 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 famigliari. Un rimborso proporzionale della quota di partecipazione o spese di viaggio non sono previste
- assicurazioni di responsabilità verso terzi, di viaggio, di malattia o di infortunio
- prestazioni correlate 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 408785) **da lunedì 02 a venerdì 13 marzo 2020 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 2020 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

- deve essere versata **entro il 24 aprile 2020** 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 2015, 2016, 2017, 2018, 2019
B	dopo il 5 (quinto) anno	= Anni 2014, 2013, 2012, 2011, 2010
C	dopo i 10 anni	= Anni 2009, 2008, 07, 06, ..., 2000 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	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	25.05.2020 – 06.06.2020	250 €	375 €	605 €	12
2 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	26.05.2020 – 07.06.2020	250 €	375 €	560 €	12
3 Montagna	S. Martino Casies	Hotel Waldruhe	26.08.2020 – 05.09.2020	210 €	315 €	720 €	10
4 Mare	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	24.08.2020 – 05.09.2020	250 €	375 €	735 €	12
5 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	31.08.2020 – 12.09.2020	250 €	375 €	560 €	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	22.06.2020 – 05.07.2020	250 €	375 €	735 €	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.** Supplemento per la stanza singola e per la stanza doppia uso singola sono a carico del paziente e verranno pagati direttamente all'Associazione Mutilati della Voce. Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi direttamente alla **signora Liane 348 74 56 973.**

Cosa	Giorni	Luogo	Hotel	Periodo	Quota
Mare	14	Rimini	Hotel Regina	24.05 – 07.06.2020	250 €

La quota di partecipazione deve essere versata entro il 24 aprile 2020 (non si accettano pagamenti in contanti)

RICHIESTA DI VERSAMENTO (Ordine effettuabile presso qualsiasi banca)

Beneficiario: Assistenza Tumori Alto Adige Via Marconi 1b 39100 Bolzano

Cassa di Risparmio IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000

Importo €

Causale pagamento: Soggiorni estivi 2020 **indicare il turno**

Per la ricezione dell'ordine: Data, timbro e firma

Nome del partecipante

Via

Luogo

COSA SUCCEDA NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR



Trasloco interno

Da settembre la sede del nostro ufficio in Via Tre Santi si è rinnovata: abbiamo una sala sedute/attesa che all'occorrenza si trasforma in sala corsi ed incontri.



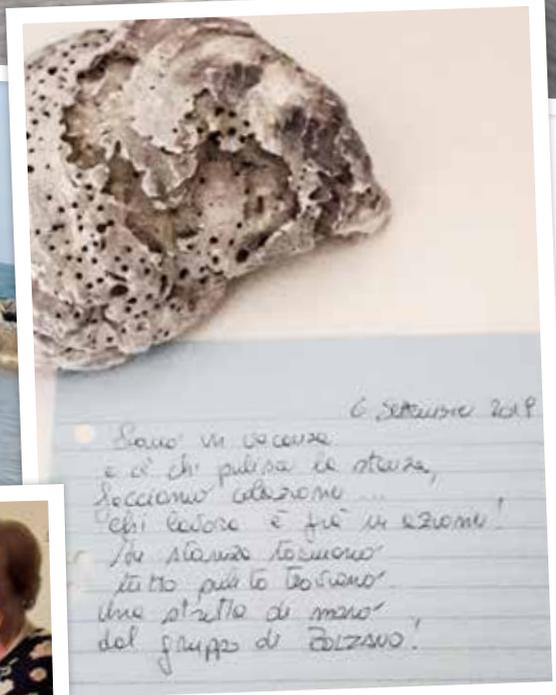
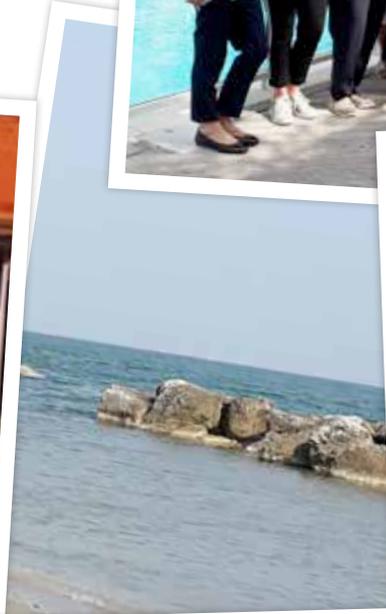
Gita provinciale a Bressanone

Una bella messa celebrata dal canonico Markus Moling nella Chiesa San Michele. Al Forum i soci sono stati accolti da una bellissima tavolata per il pranzo. Gerlinde e Franziska con i loro canti ci hanno rallegrato la giornata. Il ballo come fine della bella giornata.



Misano Adriatico

Per la prima volta la presidente del circondario, Maria Claudia Bertagnolli, ha accompagnato il gruppo del soggiorno al mare. I giorni a Misano, tra fine agosto e inizio settembre sono stati un'esperienza positiva, interessante e di crescita personale. Ringraziamo Laura sempre pronta ad organizzare: una divertente serata di ballo, una gita culturale a San Marino.



Un pensiero gentile scritto da Daniela, fermato con una conchiglia raccolta in spiaggia.



In hotel si festeggia il compleanno di Carla



COSA SUCCEDA NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

- ◀ **Castagnata a Velturmo**
Bella castagnata con un bellissimo tempo, quasi estivo. Compagnia simpatica, pranzo ottimo.

Vi ricordiamo di rinnovare
la quota associativa
per l'anno 2020.



Anticipazione
L'ufficio di Bolzano Salto Sciliar sarà
chiuso dal 20 dicembre 2019 al 6
gennaio 2020. Auguriamo a tutti/e
buone Feste e un Felice Anno Nuovo.

Contatto

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

VALLE ISARCO



◀ **Gita estiva Lago di Misurina**
Giovedì 18 luglio i membri del circondario sono partiti in gita al Lago di Misurina.



▶ **Kneipp a Varna/Scaleres**
Il 25 luglio assieme con il circondario Bassa Pusteria siamo andati all'impianto Kneipp di Varna/Rio Scaleres, dove la nostra terapeuta Edith ci ha spiegato il metodo Kneipp e ci ha mostrato gli effetti dei bagni con dell'acqua fredda.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO



Gita provinciale a Bressanone

Le contadine della Val Sarentino, responsabili del catering nel Forum di Bressanone, hanno viziato i nostri soci con le loro specialità. Il gruppo folcloristico di ballo di Varna ed il duo Gerlinde & Franziska hanno saputo creare una bellissima atmosfera.

Festa dei contadini Val di Vize >

Domenica primo settembre 2019 ha avuto luogo la prima festa Contadina in Val di Vize. Un'occasione bellissima per poter visitare dei masi ed assaggiare i loro prodotti. L'incasso di € 1.600 è andato a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

La quota associativa
per l'anno 2020
può essere rinnovata
a partire da gennaio.



Castagnata >

Sempre un bell'inizio della stagione fredda: la Castagnata. Quest'anno al "Maratscherhof" a Elvas. I vincitori della lotteria, felici dei loro premi!



Preparazione lavori manuali per 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 alle ore 18.30.



Anticipazione
L'ufficio di Bressanone sarà chiuso dal 23 dicembre 2019 al 6 gennaio 2020. Auguriamo a tutti Buone Feste e un Felice Anno Nuovo 2020!



Da gennaio 2020
due nuovi corsi
– Bressanone e
Ortisei

Potete iscrivervi ai corsi dal 7 gennaio in poi

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

ALTA PUSTERIA



Conferenza influenza

Arriva tutti gli anni ed è sempre diversa. Il pubblico ha seguito con grande interesse la conferenza del primario Dr. Gottfried Kühebacher sul tema del vaccino antiinfluenzale.



Gita alla malga Steinberg

Salendo alla malga Steinberg si incontra una sorgente termale. Il gruppo si è fermato per una meditazione.



Due concerti particolari

Organo e cornamusa, che combinazione interessante. Herman Kühebacher e Toni Taschler hanno tenuto due concerti di beneficenza per il circondario Alta Pusteria nelle chiese di Dobbiaco e di Tesido. Il pubblico dei due concerti, che hanno riempito le chiese, è stato entusiasta dalla combinazione mistica dei suoni di questi due strumenti.





Festa estiva dello sport a San Candido

Il club "Frecce Tricolori" di San Candido e il suo presidente Rudy Krautgasser hanno sempre a cuore i malati. Ringraziamo per il sostegno.



Soggiorno in montagna

Ci siamo ritrovati per passare una bellissima giornata insieme ai partecipanti del soggiorno in montagna.



Un fiore per la vita

In tutte le parrocchie dell'Alta Pusteria abbiamo distribuito fiori in cambio di un'offerta. Ringraziamo tutti i volontari e tutti quelli che hanno voluto sostenerci con un'offerta.



Conoscere le erbe

Le conosce proprio tutte! Un pomeriggio in compagnia di Hansjörg Mittich per conoscere le erbe delle nostre montagne. Ringraziamo per questo bell'incontro.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

ALTA PUSTERIA



◀ **Corsa delle Tre Cime**
Ringraziamo il comitato organizzatore dell'Alpine Run Sesto che si ricordano sempre dell'Assistenza Tumori dedicandoci una parte dei loro ricavi.



◀ **Offerta del Servizio Giovani e della Preparazione al matrimonio**
Ringraziamo il referente dei corsi preparativi al matrimonio, Dr. Christiano Mazzi e il Servizio Giovani Alta Pusteria per la loro offerta.

◀ **Sagra di Dobbiaco**
Ringraziamo gli organizzatori della sagra di Dobbiaco per la loro donazione.



▶ **Conferenza "Sapere-seno"**
Una serata per conoscere le novità nel campo della prevenzione, della diagnosi e della terapia del tumore al seno. Un grazie di cuore a dr. Sandra Ladstätter, dr. Sara Wasserer e a dr. Herbert Hanni.



BASSA PUSTERIA



Törggelen con gli amici dell'Alta Pusteria

Una tradizione irrinunciabile, il nostro Törggelen all'Hotel Laner a Mantana. Ad allietare i partecipanti anche un gruppo di danza folcloristica che ha invitato i più audaci a unirsi a loro nelle danze.



Alla scoperta delle erbe medicinali

Il 28 giugno abbiamo fatto un'escursione alla scoperta delle erbe, medicinali e non, con Veronika. Sulla strada per la malga Lercher a Vila di Sopra ci ha mostrato diverse erbe spiegando le loro proprietà salutari e come utilizzarle. Inoltre, abbiamo potuto assaggiare le erbe stesse o invece le loro essenze che Veronika ci aveva portato. L'escursione è stata completata da una merenda alla malga Lercher.



COSA SUCCEDA NEI CIRCONDARI

BASSA PUSTERIA



Il metodo Kneipp

Pomeriggio Kneipp a Varna il 25 luglio: Sebastian Kneipp ha raccomandato "l'acqua come rimedio". La nostra terapeuta Edith ci ha mostrato diverse applicazioni, come ad esempio i bagni per le braccia e le gambe e ci ha spiegato molti fatti interessanti riguardo al metodo Kneipp.



Mostra

Dal 27 settembre al 9 novembre sono state in mostra le opere del gruppo di terapia della pittura "Farfalle" nella libreria di Brunico.



Big Mortadella

Come tutti gli anni in due fine settimana a metà luglio e attorno a ferragosto sono stati distribuiti dei panini con mortadella in cambio di un'offerta nel centro di Brunico.



MERANO - BURGRAVIATO



◀ Concerti estivi Stachelburg Parcines

Durante i mesi estivi, l'Associazione Turistica di Parcines ha organizzato tre concerti con Sepp Messner Windschnur, Michael Aster e i "Blue Folks". In tutte e tre le manifestazioni è stata esposta una scatola per raccogliere offerte a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Il bel tempo ha richiamato un pubblico numeroso ai concerti. In totale sono stati raccolti 2.404,72 €. Grazie mille per la generosità.



^ Gita in Val d'Ultimo

Undici appassionati escursionisti si sono incontrati al maso Wegleiter a Santa Valburga il 30 agosto, punto di partenza per un'escursione alla ricerca di erbe aromatiche organizzata da Traudl Schwiembacher. In seguito ci siamo recati in autobus a Santa Gertrude al ristorante Edelweiss. Dopo il pranzo ci siamo incamminati fino ai larici millenari, alla cascata e all'edificio storico "Villa Hartungen", passando per San Nicolò. È stata una giornata meravigliosa. Grazie a tutti coloro che hanno contribuito alla sua riuscita!

^ Mercato delle pulci

Abbiamo organizzati diversi mercati delle pulci durante l'anno. Il ricavato va a favore dei soci del circondario di Merano.



^ Sacchetti con lavanda secca >

A quasi cent'anni Frieda Lamprecht ha voluto dare ancora una, anzi due mani all'Assistenza Tumori, cucendo con mani abilissimi e fiori di lavanda secca. Un lavoro che le ha profumata non solo le mani ma anche tutta la casa. Purtroppo qualche settimana fa Frieda ci ha lasciata non svegliandosi più dopo il suo amato pisolino del pomeriggio. Se ne andata come sempre avrebbe voluto, dormendo nel suo letto! In suo caro ricordo, Brigitte Halbeisen e Hedwig Pichler hanno offerto i sacchetti confezionati con tanta cura al mercato dei masi di Saltusio in cambio di un'offerta libera. Alla fine abbiamo potuto raccogliere 469,58 €.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



Törgelen 2019

L'11 ottobre i membri del circondario di Merano si sono riuniti per il tradizionale Törgelen. In una giornata di sole e con temperature miti, sono partiti verso Novacella per visitare il monastero e la chiesa. Il nostro membro Josef Pöhl ha raccontato alcuni aneddoti del suo periodo passato a Novacella. In seguito il gruppo si è recato al maso Köferer per un delizioso pranzo. Nel pomeriggio abbiamo mangiato le castagne e le tipiche ciambelle della Valle Isarco. Una giornata perfettamente riuscita da tutti i punti di vista.





< Corone autunnali

Il 16 ottobre sono state messe in vendita presso uno stand informativo delle bellissime corone autunnali, frutto delle mani abili di Hildegard Stecher e Berta Kasseroler. Ogni corona un pezzo unico. Grazie mille per questo aiuto! Per il prossimo anno sappiamo già di poter contare su un'altra artista volontaria.

**Cercansi volontari:
Invitiamo tutti i soci a
collaborare attivamente
per sostenere il nostro
direttivo circondariale,
diventato più piccolo.
"Solo insieme
siamo forti".**



> Estate Attiva di San Martino

All'inizio di luglio la sezione Passiria dell'ATAA ha ricevuto la visita degli accompagnatori e dei bambini dell'Estate Attiva di San Martino, che sono venuti per conoscere le attività dell'Assistenza Tumori. Sono rimasti impressionati quando hanno appreso delle varie attività, dell'aiuto umanitario e concreto, della solidarietà che ricevono le persone malate di tumore, come anche del fatto che non bisogna avere timore di avvicinarsi alle persone malate. Beate Righi gli ha raccontato del fotoshooting nei Mondi di Cristallo di Swarovski al quale ha potuto partecipare insieme a tante altre persone malate, tutti travestiti da angeli e gli ha mostrato alcune delle bellissime foto fatte in questa occasione. I bambini e i loro accompagnatori hanno deciso di voler sostenere anche loro i malati di tumore e venerdì 19 luglio hanno venduto delle torte sulla piazza di San Martino raccogliendo 890,40 €! Grazie di cuore.



< Donazione capelli per parrucche

A maggio Andrea Prünster e sua figlia Sara, 8 anni, hanno deciso di dare un taglio: Si sono recate al salone Elisabeth di San Martino per donare i loro capelli all'Assistenza Tumori. Le volontarie dell'associazione in agosto sono andate a trovarle a casa per consegnarle un buono per un taglio, sempre presso il salone Elisabeth.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



◀ Un giorno da fotomodella - Nana - recover your Smile! Beate Righi racconta

“Sono arrivata all'associazione Nana – recover your Smile tramite un post in facebook di una collega di lavoro, anche lei malata di tumore. È un'organizzazione no-profit che si è posta come obiettivo di regalare ai malati di tumore una giornata indimenticabile, documentata da un fotoshooting. Ho avuto la fortuna di essere stata scelta per il servizio fotografico Swarovski. L'8 giugno, insieme ad una cara amica, mi sono diretta a Wattens vicino a Innsbruck, ai Mondì di Cristallo Swarovski. È iniziato tutto con un invito a pranzo nel ristorante Daniel's Kristallwelten. Eravamo otto donne malate con a seguito familiari o amici.

Siamo state accolte da una bellissima atmosfera e da un team incredibilmente gentile e cortese. Dopo il pranzo ci hanno offerto una visita guidata attraverso i Mondì di Cristallo e il fotografo ci ha spiegato dove intendeva fare lo shooting. Poi ci siamo ritrovate insieme a raccontarci la nostra storia, un momento molto emozionante e toccante, accompagnato anche da qualche lacrima, che si sono asciugate presto quando siamo state invitate a scegliere i nostri costumi. Ognuna di noi è stata assegnata ad una stilista - visagista. Con la mia, Gabi, c'è stata subito intesa. Ha scelto per me un abito da sposa molto sobrio con delle maniche ad ali d'angelo. Un sogno di vestito! Dopo essere stata truccata e pettinata, sono stata invitata a passeggiare tra le sale dei Mondì di Cristallo dove sono poi stata ripresa dal fotografo in diverse pose. Non dimenticherò mai questa giornata e questa bellissima esperienza che mi ha fatto anche conoscere delle persone meravigliose. E grazie alle fotografie posso rivivere queste emozioni. Ringrazio di cuore il Mondo dei Cristalli di Swarovski e l'associazione 'Nana – recover your Smile' per questa giornata da sogno.”



┐ Venerdì in Passiria 1

In occasione dei Venerdì in Passiria abbiamo offerto, in cambio di un'offerta libera, un angolo gioco per i piccoli e degli oggetti fatti di jeans vecchi. Ringraziamo Hedwig Hofer, che ha cucito gli oggetti con molto amore, come anche Rita Graf, Brigitte Halbeisen, Lena Hofer e tutti i nostri soci che ci hanno aiutato. Il ricavo degli oggetti jeans ammonta a 987,52 €. Inoltre abbiamo ricevuto 1.029 € per il servizio di babysitter dall'associazione turistica Val Passiria.

Nella foto: Isabella, Rita, Annaliese e Erika



Venerdì in Passiria 2

In occasione dei Venerdì in Passiria a San Leonardo abbiamo venduto delle cartoline fatte dai nostri soci e da persone amiche.



“Fidatevi, noi siamo qui per voi!”

I bigliettini sulla nostra porta: molte cose sono più facili da sopportare insieme! Ridere e piangere insieme, condividere le emozioni, aiutarsi l'un l'altro, scambiarsi esperienze e semplicemente essere se stessi! Star bene, e poi di nuovo essere triste, combattendo con se stesso, con il suo corpo, con la malattia. Nessuno è solo! Lavoriamo dal profondo del cuore come volontari per l'Assistenza Tumori in Alto Adige! Erika Gufler, Isabella Halbeisen e Annaliese Gufler.



◀ Conferenza a Castel Goglio “Ho un cancro – la mia chance per vivere in modo autentico”

Ha scelto lei il titolo della conferenza a Castel Goglio il 20 luglio scorso, un dialogo tra Johanna Gufler e Helene Trippacher. L'idea per questo incontro è nata durante i numerosi colloqui tra loro due. A marzo 2016, Johanna si è ammalata di tumore. Questo il suo racconto: “Con la diagnosi è crollato il mio mondo, ho passato momenti di disperazione, rabbia, ansia ma anche di speranza. E proprio per questa esperienza ho voluto trasmettere al pubblico presente al Castel Goglio che la malattia non porta solo del male, ma che dalla malattia possono nascere anche delle cose belle e buone. Nel periodo acuto ho avuto spesso la sensazione di essere ridotta alla sola malattia. Invece io, Johanna, sono molto di più che solo la mia malattia. Grazie alla malattia sono riuscita ad arrivare a vivere la mia vita in modo più autentico. Vivo e riesco a godermi le mie giornate in molto più consapevole. Sono molto più consapevole di me stessa. Ho una famiglia meravigliosa che mi sostiene ogni giorno, molti amici e conoscenti che mi invitano, o che vengono a trovarmi, che pregano per me e mi mandano pensiero positivi e saluti pieni di affetto, mi viziano con dei piccoli e grandi doni. Per questo ho voluto cogliere l'occasione per ringraziare a tutti che mi accompagnano e mi sostengono. La frase finale dell'incontro ha un valore particolare per me: “Accompagnata, protetta e benedetta d'amore.” È questo che auguro a tutti voi! Johanna Gufler

◀ Il presidente del circondario Merano Burgraviato, Oskar Asam, Johanna Gufler e Helene Trippacher a Castel Goglio.



INFO

Donare i capelli è un gesto molto generoso. La lunghezza minima è di 35 cm, i capelli non devono essere tinti. Per il taglio ci si può rivolgere al **Salone Elisabeth** a San Martino che consegna le trecce fatte dai capelli tagliati all'**Haarstudio Mayr** di Brunico o al **Salone Fantasy** di Terlano che li consegnano a loro volta ad un'azienda produttrice di parrucche.

A Merano si può rivolgere per la donazione capelli al **Salone Desiro**, che li consegna all'associazione austriaca “**Haarfee**”, che produce parrucche per bambini. Il taglio per la donazione è gratuito. Il ricavo dalla vendita dei capelli tagliati va all'Assistenza Tumori Alto Adige. Silke Uhrland, proprietaria del **salone Desiro**, gestisce anche un negozio per parrucche fatte di capelli veri e artificiali, per donne, uomini e bambini.

Informazioni da Erika, cell. 348 7492604, Annaliese, cell. 347 8224300 e Isabella, cell. 349 4457515.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA



◀ Gita ad Anterivo

Hanno seguito con molto interesse le spiegazioni e le storie raccontate da Rita attorno alla torrefazione del caffè ad Anterivo. Alla fine è stata anche offerta una degustazione della squisita bevanda, accompagnata da una merenda.



◀ Gita alla Mendola

Tona, un membro del nostro gruppo di auto aiuto, ci ha invitati nella sua baita al Passo della Mendola. Suo marito ha preparato la famosa polenta di Caldaro con salsiccia e formaggio. Hanno pensato anche alla sete dei loro ospiti. È stata una bellissima giornata spensierata e allegra. Purtroppo non tutti hanno potuto partecipare. Grazie a Tona e a suo marito (il gruppo di auto aiuto Oltradige)

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 da un mese prima dell'evento.

▶ Pellegrinaggio a Pietralba

Don Christian Pallhuber di Appiano ci ha accompagnato nel Pellegrinaggio al Santuario di Pietralba, celebrando la S. Messa. Abbiamo commemorato anche i nostri amici scomparsi. Ringraziamo a Christian e Helene per le belle parole delle preghiere di intercessione.



Chiusura fine anno

L'ufficio di Egna sarà chiuso dal 22 dicembre 2019 al 06 gennaio 2020.

Buone Feste e Buon Anno Nuovo!



◀ Gita alla Malga Cislón

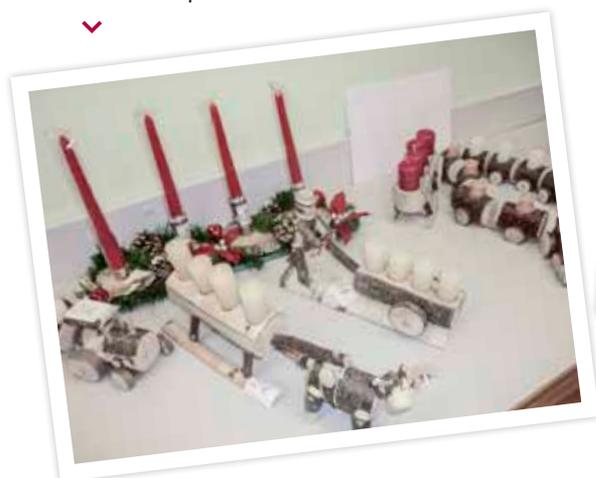
Un allegro gruppo si è messo in cammino verso la nuova Malga Cislón. Dopo la S. Messa, officiata da Vasył Demchuk, c'è stato il pranzo malgaro con un menù collaudato da anni: polenta con salsiccia, formaggio e insalata di cappucci. Don Vasył ci teneva tanto ad estrarre i biglietti per la lotteria. La giornata è passata troppo veloce. Ci rivedremo l'anno prossimo.



Soggiorno a Favogna ▶
Gli ingredienti di una settimana perfetta: delle cuoche allegre alle prese con i canederli, della musica gioiosa, una festa per il compleanno di Reini... I partecipanti hanno tratto beneficio dalle escursioni nella natura incontaminata, dalla compagnia e ovviamente dal buon vitto. All'anno prossimo... e grazie mille alle cuoche!



Mercatino delle meraviglie
Abbiamo preparato una piccola esposizione di oggetti natalizi presso la sede del circondario di Egna. Chi è interessato può venire a curiosare.



◀ **Serata informativa di Gemmo-Terapia**
Margareth Nicolussi Gummerer ha illustrato i vantaggi della gemmo-terapia. Un rimedio valido per tanti disturbi e in tanti casi della vita. Grazie per questa introduzione.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA



◀ **Gita provinciale a Bressanone**
La città vescovile ha messo l'abito più bello per onorare la gita dell'Assistenza Tumori. La sala è stata decorata stupendamente, e ogni ospite è stato sorpreso da un dono "piccante". Le cuoche hanno preparato un menù speciale e le ore pomeridiane sono trascorse rapidamente tra musica e chiacchiere. Il gruppo dell'Oltradige-Bassa Atesina ha trascorso una giornata veramente bella. Grazie ai responsabili ed agli organizzatori.



“Strauben” all’“Oktoberfest” della Ditta Würth
La ditta Würth consente ogni anno all'interno dell'Oktoberfest aziendale, che dei volontari dell'Assistenza Tumori possano preparare degli "Strauben". Prima sono partiti a fare la spesa: 50 l di latte, 625 uova, 100 kg di farina ecc. per poter preparare 600 "Strauben", da distribuire in cambio di un'offerta. Grazie a tutti i volontari e alla Ditta Würth di Egna.

Torneo di bocce ad Appiano
Il "Club Amatori Bocce" di Appiano ci ha offerto il ricavo del torneo estivo. Mille grazie!





◀ **Concerto di beneficenza**
Ringraziamo i fratelli Jos e Jörg Platter che hanno organizzato nella loro giardiniera un concerto con Doris Warasin seguito da un meraviglioso rinfresco. La serra è stata una cornice floreale meravigliosa per questa performance.



▶ **Törggelen a Termeno**
Una tavola imbandita per bene, un menù degno di una stella, musica gioiosa e una compagnia piacevole hanno fatto del nostro Törggelen una giornata indimenticabile. Caldarroste e mosto ne sono stati la conclusione degna. Peccato che le giornate così passino sempre troppo in fretta. Ringraziamoli alle cuoche, al personale di servizio, al "rosticciatore" e anche a coloro che hanno sparecchiato e lavato i piatti. Alla prossima.... Grazie!



▶ **Onorificenza al socio fondatore servizio trasporto ammalati**
Giuseppe Civetta, da sempre socio dell'Assistenza Tumori, è stato tra i fondatori, e lui stesso autista, del servizio di volontari per il trasporto degli ammalati del Circondario verso le strutture sanitarie, per le radio- e le chemioterapie. Giuseppe Civetta è stato insignito della spilla onoraria del Comune di Egna per la sua pluriennale attività di volontariato in favore della comunità.



▶ **Consegna offerta Run for Life - KIKU**
Nell'ambito di una piccola festa è stata consegnata l'offerta da parte del Comitato Organizzatore "Run for life", distribuito in parti uguali all'Assistenza Tumori e al Lions-Club. Ringraziamo anche la ditta KIKU di Cornaiano per il succo di mela offerto.



COSA SUCCEDA NEI CIRCONDARI

VENOSTA



◀ Marmo & Albicocca

Fresca e varia, ecco come definire la festa culturale Marmo & Albicocca a Lasa. Come tutti gli anni anche il circondario Val Venosta dell'Assistenza Tumori ha partecipato con uno stand informativo.

La festa
dell'Avvento,
il 13 dicembre,
ore 16.00
a Malles



Novità: Gruppo auto aiuto

Chi partecipa - farsi coraggio e aiutarsi a vicenda.

Iscrizioni nell'ufficio della sede del circondario, tel. 0473 621721

Anticipazione

L'ufficio rimane chiuso dal 23 dicembre al 1° gennaio 2012. Auguriamo a tutti Felice Natale e un benedetto Anno Nuovo.



◀ Gita provinciale

Bressanone è la città più antica del Tirolo. La gita provinciale ci ha portato nei vicoli antichi e nel centro vivace di questa bellissima città. Ci siamo incontrati per festeggiare la S. Messa insieme e per poi stare in compagnia godendo dell'ottimo pranzo e del programma preparato dai soci della Val Isarco.



Disposizione anticipata di trattamento:

Il Dr. Hermann Zingerle aiuta a compilarla, informazioni e appuntamenti nell'ufficio del circondario, tel. 0473 621721 frohes Neues Jahr.



Gruppo auto aiuto per chi è in lutto:
Lo scambio in un gruppo di persone nella stessa situazione; dividere le esperienze e trovare le strategie per superare la perdita.

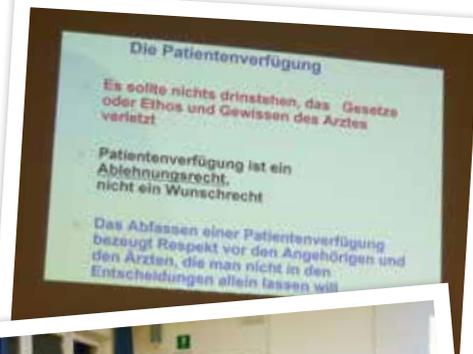


Törggelen >

Quando le giornate si fanno più corte e i boschi si tingono d'oro inizia il periodo del Törggelen. I soci si sono incontrati nel Knofelkeller a Tarres per una serata a base di piatti tradizionali come il misto di carni e insaccati, krapfen e castagne.

< **Terapia del movimento**

Una componente importante della prevenzione è la terapia del movimento. Il movimento non giova solo al fisico ma anche alla psiche e aiuta ad alleviare tante malattie. Fare del movimento rende allegri e dà energia.



Conferenza biotestamento ^

In collaborazione con le giornate d'azione dell'Alta Venosta, l'Assistenza Tumori ha organizzato una conferenza sul tema "Disposizione anticipata dei trattamenti, DAT". Il Dr. Wunibald Wallnöfer ha fornito informazioni dettagliate su questo importante argomento. Con un testamento biologico scritto, si può determinare in anticipo quali misure di prolungamento della vita, come l'alimentazione artificiale o la somministrazione di antibiotici, devono essere prese o meno se non si è più in grado di intendere e di volere.



Dr. Michael Kob
dietologo

Lasagne con ragù di lenticchie



Ingredienti

Per il ragù di lenticchie

- 200 g lenticchie secche rosse o gialle
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 500 g passata di pomodoro
- 100 ml vino rosso o brodo vegetale
- 1 scalogno
- 2 spicchi d'aglio
- 1 carota
- 2 sedani verdi
- 1 ramo di rosmarino
- Sale e pepe qb
- 1 foglia d'alloro

Per la salsa besciamella

- 1 l latte di soja neutrale
- 100g farina
- 25g olio d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- un pizzico di noce moscata
- ca. 6 sfoglie di lasagne, senza uova
- fiocchi d'avena (opzionali)

Preparazione:

1. Tagliare fine lo scalogno, l'aglio, le cartote e il sedano in piccoli dadi. Scaldare l'olio d'oliva in una casseruola, aggiungere la verdura tagliata e lasciar andare per 5 minuti.
2. Aggiungere le lenticchie e poi i pomodori, un po' di vino rosso, l'alloro e il rosmarino. Condire con sale e pepe.
3. Lasciare andare a fuoco basso per 20 minuti circa. Se il tutto dovesse diventare troppo denso aggiungere un po' di acqua o brodo vegetale.
4. Mentre cuoce il ragù si può procedere con la preparazione della besciamella. Scaldare un po' di olio d'oliva in una pentola non troppo piccola, aggiungere la farina girando bene con un frustino per evitare che si formino grumi e aggiungere il latte di soja.
5. Condire con sale e un po' di noce moscata grattugiata, portare ad ebollizione, sempre girando con il frustino, e lasciar bollire a fuoco basso finché si addensa un po' (non troppo!).
6. Scaldare il forno a 180°C.
7. Coprire il fondo di una teglia rettangolare con uno strato sottile di ragù di lenticchie e adagiare sopra questo letto le sfoglie di lasagne (meglio precotte). Coprire di nuovo con lasagne e poi con uno strato di besciamella, continuando così fino ad esaurimento.
8. Coprire l'ultimo strato di lasagne mescolando ragù e besciamella, aggiungere i fiocchi di avena e infornare per 40 minuti circa, togliere dal forno dopo che si è formata una crosta dorata.

Questa ricetta è: priva di colesterolo, povera di grassi saturi, senza lattosio, proteica, vegana e vegetariana.

In differenza alla carne macinata, le lenticchie sono ricche di fibre e non contengono grassi, grassi saturi, niente colesterolo e sono povere di sale. Come tutte le leguminose le lenticchie sono ricche di proteine e di ferro. L'impronta ecologica delle lenticchie (in quanto a formazione di gas di serra, utilizzo di acqua e terra) è quasi di 30 volte più bassa che quella della carne rossa. Il consumo di troppa carne rossa inoltre è cancerogeno.

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

Via Marconi, 1b | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 33 48
info@pec.krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-			

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	-
	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	14 ³⁰ - 15 ³⁰	-	-

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

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

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	-	-	-

Ambulatorio Laives

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

Ambulatorio Egna

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

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

Ambulatorio Merano

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

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰

Ambulatorio

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

VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	15 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

ALTA PUSTERIA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	09 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	-
	-	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-	16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

Ambulatorio Dobbiaco

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

Ambulatorio Monguelfo Tesido

Via P.-Johann-Schwingshackl, n. 1
39035 Monguelfo Tesido

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰			

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

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



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

