

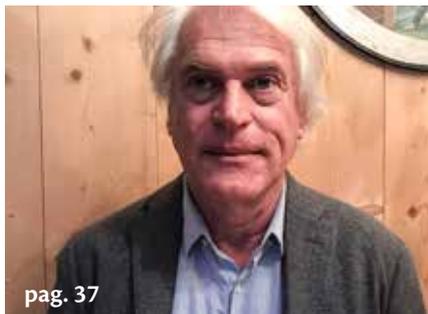


## Merano: "Tampone a tutti"

Corona accelera l'etica medica  
Emergenza gastroenterologia Bolzano  
La felicità si chiama Victoria



pag. 12



pag. 37



pag. 39

- 3 Dayhospital Merano: Tampone x tutti
- 5 Covid e l'etica medica
- 8 Patologia Bolzano: Ora di riprendere
- 10 SOS gastroenterologia Bolzano
- 12 Ginecologia Bressanone: Più uniti
- 14 Il commento

- 15 Agenda COMPATTA
- 29 Gita e assemblea provinciale
- 31 Oncologia Bolzano:  
Accumulati dalla paura
- 33 Paura no, ma tanto rispetto
- 35 Adesso conta la vicinanza emozionale

- 37 La corsa per il vaccino anti-corona
- 38 L'App Immuni
- 39 La storia: Victoria comunque
- 41 Il Covid-19 nei circondari
- 43 Buono e sano col Dr. Michael Kob

## PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori,

L'anno era cominciato così bene! Non solo per me, che mi sentivo così piena di spirito di iniziativa e di energia. Avevamo un sacco di progetti per la nostra associazione. C'era il grande evento dei Mondiali di Biathlon, in cui eravamo coinvolti in prima linea e poi... Fine. Tutti a casa. Uno shock! Vorrei cogliere l'occasione per esprimere dei ringraziamenti. GRAZIE GRAZIE GRAZIE! Alla giunta provinciale, al sistema sanitario, ai medici, al corpo infermieristico. Hanno fatto delle cose straordinarie, che non potremo mai apprezzare abbastanza! Dal profondo del cuore e in nome dell'Assistenza Tumori dell'Alto Adige, vorrei ringraziare coloro che normalmente stanno dietro le quinte e senza i quali nulla funzionerebbe. Ci hanno salvati loro.

Voglio ringraziare anche il nostro coordinatore Marcus Unterkircher, la segreteria centrale e tutte le segretarie di distretto. Hanno continuato a lavorare tutto il tempo, si sono occupati come sempre con cura di tutte le questioni burocratiche, sono stati

sempre disponibili. Il coordinatore Unterkircher si è occupato di tutte le misure di sicurezza e ha fatto in modo che ora tutto possa riprendere.

Il coronavirus non ha messo solo ognuno di noi di fronte a una prova difficile, ma anche l'intera Assistenza Tumori. Abbiamo dovuto annullare tutte le iniziative, la vendita delle primule e delle rose, l'assemblea sociale provinciale ed ancora molte iniziative nei vari distretti. Un calo netto delle entrate e delle donazioni. Dovremo imparare a gestire quello che abbiamo. La Chance, che tenete in mano, è più sottile del solito. Ma non volevamo rinunciarvi. L'Agenda quest'autunno è stata incorporata nella Chance, nell'Agenda COMPATTA, troverete tutti gli appuntamenti più importanti. E per qualsiasi domanda, i nostri uffici sono aperti e disponibili ad aiutarvi.

Ma ora si tratta innanzitutto di ricominciare. Con attenzione, rispetto e cautela per garantire la

sicurezza degli altri e anche la nostra. Possiamo, dobbiamo avere di nuovo fiducia. Certo la paura permane ed è normale che sia così. Noi cerchiamo di superarla, dobbiamo iniziare di nuovo ad incontrarci nel rispetto di tutte le misure di sicurezza. Sì, ci fidiamo. Abbiamo tutti bisogno di un confronto, bisogno degli incontri, di iniziative comuni. Vorremmo tornare alla normalità e superare la paura.

In questi giorni (metà giugno) sono già impegnata nell'organizzazione della gita provinciale e dell'assemblea provinciale che speriamo abbia luogo il 19 settembre a Dobbiaco. Non vedo l'ora di rivedere tutti voi.

Vostra Ida Schacher  
Presidente



Ida Schacher  
Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL  
Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE  
Salute



IMPRESSUM:

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

Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Marconi 1/B, 39100 Bolzano, Tel. 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it

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

Direttrice: Dott.ssa Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Foresta di pini, Val Sarentino

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

# Mascherina e tampone, tampone, tampone

Dr. Manfred Mitterer, Primario del Dayhospital Centrale di Medicina Interna di Merano - Studio scientifico



Foto: Othmar Seehauser

"Abbiamo testato ogni paziente adottando una prassi che ha superato di gran lunga gli standard abituali per l'Alto Adige". E il fatto che solo cinque pazienti sui mille testati in tre mesi nel suo reparto abbiano dovuto interrompere la terapia a causa dell'infezione, e questo nonostante la fase acuta della pandemia di Coronavirus, conferma la bontà della decisione del primario Manfred Mitterer.

Con il sostegno della direzione del distretto sanitario, il Dr. Manfred Mitterer è riuscito a mantenere il suo reparto funzionante e, soprattutto, libero dal Covid-19. La ricetta per questo: un perfetto triage aggiuntivo, che ha rigorosamente regolato l'accesso al reparto, mascherine, igiene, e tamponi, tamponi, tamponi.

Per i pazienti e per il personale. L'esperienza positiva della gestione del Coronavirus nel Day Hospital si è trasformata in un articolo scientifico, che è stato pubblicato sulla rivista della European Oncological Society e che, ne è convinto il Primario Manfred Mitterer, sarà citata tante volte. La prima edizione dello studio ha preso in conside-

razione il periodo dal 15 marzo al 9 aprile 2020 e i dati di 250 pazienti, una seconda edizione a maggio si è basata su un migliaio di pazienti.

"Abbiamo avuto quasi due settimane a disposizione per prepararci, imparando dalle esperienze e dalle notizie che ci giun-



gevano ogni giorno dalla Lombardia. Dovevamo reagire rapidamente, elaborare piani di emergenza e agire", ricorda il primario. Certo è stata una corsa contro il tempo. Era infatti più che evidente, che solo grazie a decisioni rapide e non burocratiche il suo team sarebbe stato in grado di gestire al meglio gli effetti della pandemia a beneficio dei pazienti, permettendo loro di poter continuare le terapie. "Questo si è visto anche in Germania", ribadisce il Dr. Mitterer. "I tedeschi sono riusciti a preparare in anticipo gli ospedali per l'emergenza, riorganizzando i reparti, e questo ancor prima che il numero di persone infette cominciasse ad aumentare."

All'ingresso del Day Hospital erano stati posizionati due infermieri, che hanno controllato ogni ingresso e sottoposto ogni persona ad un dettagliato questionario, dalla cui valutazione è stata fatta dipendere l'ammissione al reparto. Questo è stato fatto anche se l'accesso all'ospedale era già stato controllato nella tenda triage all'ingresso. Va detto, che anche se l'Alto Adige è una provincia piccola, non è stato possibile stabilire una procedura d'accesso uniforme in tutti i distretti.

Quando Mitterer guarda indietro ai mesi del lockdown, sente di nuovo addosso la tensione e la stanchezza di quei giorni. Ognuno dei suoi collaboratori, sottolinea il Primario, ha dato il meglio di sé nella sua area specifica. "Abbiamo potuto imparare molto dalla pandemia!" Più di ogni altra cosa, il Dr. Mitterer è convinto che sia stato l'uso della mascherina a contenere l'infezione. E, dove possibile, il mantenimento della giusta distanza. "Più ancora dei guanti. Starnuti, colpi di tosse ed il semplice aerosol che si crea parlando, sono molto più pericolosi del contatto con la pelle". Questo fatto non è stato preso molto sul serio all'inizio della pandemia e alcuni esperti lo hanno addirittura messo in discussione. Certo, per il personale e anche per i pazienti è risultato a volte estremamente faticoso dover indossare una mascherina tutto il giorno. Per capire questo, non bisogna solo ricordare le piaghe sui volti del personale ospedaliero lombardo. La respirazione diventa faticosa portando a

lungo una mascherina, soprattutto se si tratta di una FFP2. Mal di testa, mucose secche, difficoltà respiratorie sono solo alcuni degli effetti collaterali.

Il Prof. Mitterer attende con preoccupazione la primavera del 2021: "Non per quanto riguarda i nostri pazienti", ma bisogna guardare anche altrove. Alcuni reparti di oncologia in Italia sono rimasti chiusi per due o anche tre mesi. "Hanno portato avanti solo le terapie più urgenti. Se una terapia oncologica viene sospesa per un periodo di tempo così lungo, le conseguenze sono prevedibili... I tassi di ricaduta aumenteranno notevolmente!" Il Primario teme anche una seconda ondata della pandemia? "Il virus è sempre in circolazione, dobbiamo fare tesoro di quanto abbiamo imparato e agire di conseguenza e, soprattutto, rapidamente. Lo studio scientifico da noi pubblicato dimostra che funziona!"

#### Lo studio scientifico

"Tasso di infezione e gestione clinica dei pazienti oncologici durante la pandemia Covid-19: esperienze di un ospedale di cura terziaria nel Nord Italia" è il titolo di uno studio di sei pagine pubblicato sulla rivista online ESMO Open - Cancer Horizons il 10 giugno 2020.

#### Risultato

Sebbene gli autori dello studio, Dominic Fong, Simon Rauch, Christian Petter, Eva Haspinger, Monika Alber e Manfred Mitterer, mostrino chiaramente una maggiore prevalenza di Covid-19 nei pazienti affetti da cancro, essi illustrano anche che l'infezione da Covid non è una controindicazione per la continuazione del trattamento.

Dei cinque pazienti positivi (riscontrati fino a maggio) del

Day Hospital, solo uno è risultato sintomatico. Questo paziente è morto durante l'infezione da Covid-19, ma non a causa del virus, bensì per il suo avanzato cancro metastatico.

Per la pratica clinica questo significa che è fattibile una continuazione sicura della terapia oncologica nelle aree epidemiche durante la pandemia Covid-19, a condizione che vengano adottate misure preventive di controllo dell'infezione tempestive, coerenti e rigorose.

#### I dati

Lo studio ha confrontato i dati dei pazienti del Day Hospital Centrale di Medicina Interna di Merano, inizialmente in un intervallo di tempo che va dal 15 marzo al 9 aprile 2020, periodo in cui sono state effettuate 1.541 visite a 219 pazienti oncologici, che hanno ricevuto una terapia endovenosa. Tra questi, 156 avevano un tumore maligno solido (49 un tumore al seno, 23 un tumore ai polmoni, 18 un tumore al colon). L'età media dei pazienti era di 67 anni. Più della metà dei 219 pazienti esaminati mostrava almeno una co-morbilità. 81 pazienti hanno ricevuto la chemioterapia convenzionale, 48 l'immunoterapia e 38 una combinazione di entrambe le terapie. 31 pazienti hanno ricevuto la terapia in forma orale, 13 sono stati sottoposti a trattamento anti-ormonale.

Fino all'inizio di aprile, solo quattro pazienti del Day Hospital sono risultati positivi al tampone, ovvero l'1,8% dei pazienti esaminati. Nello stesso periodo nel distretto sanitario di Merano, tra le persone sottoposte a tampone, il tasso di infezione nei pazienti sintomatici o nei loro parenti è risultato del 6,9%. Non solo tutti i pazienti, ma anche l'intero staff del reparto è stato regolarmente sottoposto a tampone: nove medici, 23 infermieri, due tecnici e due segretarie. Secondo il Dr. Mitterer, l'importanza di tali studi e di rapporti sul campo basati su cifre e valutazioni scientifiche è dimostrata anche dal fatto che il Dipartimento di Oncologia dell'AKH di Vienna presenterà uno studio esattamente di questo tipo. ●



# Il Coronavirus è stato un acceleratore di etica medica

Dr. Herbert Heidegger – Primario, Coordinatore medico e Presidente del Comitato Etico



Durante la pandemia di Covid-19 ha combattuto su tre fronti, per così dire. Il Dr. Herbert Heidegger è direttore del Centro senologico e primario del reparto di Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale di Merano. Allo stesso tempo è il coordinatore medico del Distretto Sanitario di Merano e dal 2007 è presidente del Comitato Etico dell'Alto Adige.

**A** giugno il suo reparto stava ancora recuperando, anche se il "normale funzionamento" era stato quasi ripristinato. Ciò che lo preoccupa: "Le diagnosi di cancro nel Distretto Sanitario di Merano sono diminuite del 50% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente (data di riferimento aprile). Dal punto di vista

oncologico questo è un chiaro segnale che bisogna urgentemente ripristinare tutte le visite di screening. Durante il lockdown, nel nostro Centro senologico, le mammografie cliniche hanno avuto priorità rispetto allo screening mammografico".

**Chance:** Per quanto tempo l'attività del Centro senologico è stata interrotta a causa della pandemia di Coronavirus?

**Dr. Herbert Heidegger:** Quattordici giorni, poi abbiamo ricominciato, inizialmente con gli esami di follow-up. Ma a causa delle misure di sicurezza non abbiamo

&gt;



L'ospedale di Merano

potuto gestire il normale flusso di pazienti e siamo stati costretti a rimandare molti appuntamenti...

**Chance:** *Anche il lavoro chirurgico nel suo reparto è stato influenzato dal lockdown?*

**Dr. Herbert Heidegger:** No, gli interventi urgenti, e cioè soprattutto quelli di natura oncologica, non hanno subito ritardi. Nonostante tutto, conviene ribadirlo, non abbiamo avuto ritardi.

**Chance:** *I distretti sanitari dell'Alto Adige hanno reagito in modo diverso alla pandemia... lei è anche il coordinatore sanitario.*

**Dr. Herbert Heidegger:** Nel nostro distretto si è deciso di testare tutti i pazienti e di farlo in tempo, prima del loro ricovero in reparto. I pazienti affetti da tumore e soprattutto quelli sottoposti a terapia oncologica sono più suscettibili alle infezioni,

tra cui Covid-19. Anche il personale del mio reparto è stato testato regolarmente. Abbiamo lavorato a stretto contatto con i medici ed i ginecologi sul territorio, eravamo in continuo contatto telefonico, il che significava che, anche se abbiamo eseguito meno mammografie e meno esami, siamo stati in grado ugualmente di valutare tempestivamente situazioni urgenti o incerte. Grazie a Dio abbiamo a disposizione degli ambulatori molto spaziosi, sicché non è stato un problema garantire il distanziamento. A ogni donna che si è presentata in ambulatorio per una visita è stata misurata la febbre e ha dovuto compilare un questionario. L'ingresso in ambulatorio doveva avvenire inoltre al massimo 15 minuti prima dell'appuntamento.

**Chance:** *Le pazienti erano spaventate?*

**Dr. Herbert Heidegger:** C'erano dei timori, soprattutto tra le pazienti oncologiche, ma in realtà avevamo tutto sotto

controllo. Seguiamo circa 1.500 - 1.600 donne in follow-up dopo un tumore alla mammella. Donne che ci conoscono, che noi conosciamo e con cui siamo frequentemente in contatto. Questo ci ha permesso di calmarle e di trasmettere loro fiducia. Alcune donne si sono rifiutate di venire in ospedale, mentre altre, casi magari meno urgenti, hanno addirittura insistito per essere controllate. In singoli casi siamo stati in grado di offrire anche un aiuto psicologico.

**Chance:** *Secondo lei il Covid-19 può provocare disturbi d'ansia a lungo termine. Intendo nei pazienti, ma anche nei medici e nel personale infermieristico?*

**Dr. Herbert Heidegger:** La paura era senza dubbio un sentimento molto presente in tutti, anche in noi medici. Ma credo che parlare di disturbi d'ansia sarebbe esagerato. Certo, il superamento dell'ansia è stato un tema di cui ci siamo occupati, e questo anche nel Direttivo distrettuale. Per due mesi

ci siamo infatti incontrati tutte le mattine alle 11 per un breve briefing sulla situazione. Non avevamo molta scelta, durante questa emergenza abbiamo semplicemente dovuto fare ciò che andava fatto. In questo contesto mi preme dire una cosa: la direttrice del nostro distretto sanitario, la Dr. Irene Pechlaner, è stata incredibilmente efficiente e presente! Non tutti i dirigenti lo sono stati allo stesso modo. Anche nel Comitato Etico abbiamo dovuto affrontare il tema della pandemia: questioni di triage, di limitazione dei diritti civili, di comunicazione, ecc. Questo lockdown ha sconvolto tutti, senza eccezioni. Anche noi medici. Pensiamo sempre di essere così bravi, parliamo ogni giorno delle fantastiche conquiste della medicina moderna, e poi arriva un virus e mette tutto gambe all'aria, sconvolgendo il funzionamento di un intero ospedale! Sono stati chiusi dei reparti, abbiamo dovuto riorganizzare il personale. Tutti abbiamo dovuto confrontarci con la nostra vulnerabilità biologica. Anch'io: è stato semplicemente drammatico. E non tutti sono stati in grado di farcela: chi era già bravo prima magari si è persino superato, chi già non era all'altezza prima è peggiorato. E la paura, anche la paura di sopravvivere, l'hanno vissuta anche i medici. Ci sono stati anche alcuni problemi a questo proposito... Devo dire che la parte infermieristica è stata particolarmente presente e forte. Spero che gli eroi di questi mesi saranno considerati tali anche in futuro.

**Chance:** Molti problemi quindi, non solo di natura medica e organizzativa, ma anche etica...

**Dr. Herbert Heidegger:** Una cosa è certa: il Coronavirus è stato un acceleratore dell'etica medica! Ci sono stati e ci sono tutt'ora molti problemi di natura etica che devono essere discussi a posteriori. Il problema della comunicazione, ad esempio. I pazienti sono stati trasferiti in altri ospedali senza spiegazioni, molti appuntamenti sono stati cancellati, il personale ospedaliero è stato spostato avanti e indietro. Ci sono stati grandi problemi e preoccupazioni in questo senso e questo modo di procedere ha causato molta frustrazione tra il personale. Il management non sempre ha reagito in modo ottimale. Il triage è stato un altro grosso problema. Il fatto che i posti di ventilazione in medicina intensiva potessero essere insufficienti. Come decidere in una situazione del genere? A chi dare e a chi rifiutare un letto in terapia intensiva?

Il problema degli anziani nelle case di riposo, la questione della migliore assistenza possibile ai pazienti, ad esempio attraverso la telemedicina, sicuramente una delle questioni che sono di grandissima importanza anche nell'era post-Covid...

**Chance:** Avete discusso anche il tema delle vaccinazioni?

**Dr. Herbert Heidegger:** Esattamente, c'è anche questo. È giustificabile ricorrere ad una vaccinazione generale obbligatoria? Si possono sottoporre persone sane ai test per il nuovo vaccino? O, al contrario, è permesso rifiutare la vaccinazione Covid...?

**Chance:** Non ha soltanto pazienti ginecologiche, ma anche di ostetricia.

**Dr. Herbert Heidegger:** Certo anche in questo ambito ci siamo trovati davanti ad una sfida straordinaria. Abbiamo dovuto rimodellare completamente tutti i processi. S'immagini, all'inizio del lockdown ai padri non è stato permesso di essere presenti ai parti. È stato drammatico sia per le donne che per gli uomini essere privati di questa esperienza, che è senza dubbio uno degli eventi più importanti e formativi della vita di coppia! Abbiamo fatto il tampone a tutte le puerpere. L'incertezza è stata grande anche per medici e ostetriche! Infatti, fino ad oggi (data di riferimento 19 giugno, n.d.r.) sono state sette le partorienti positive al Covid-19. Da metà aprile neanche una...

**Chance:** Ha avuto contatti con altri ospedali?

**Dr. Herbert Heidegger:** Sono stato contattato da molti colleghi e amici dalla Germania e dall'Austria, interessati a capire come gestire una tale emergenza, come organizzarsi. Erano contenti del vantaggio in termini di tempo e volevano sfruttarlo. Si sono informati sulle procedure, sulla vestizione, sui rapporti con i dipendenti. Abbiamo inviato loro dei video, per esempio come indossare gli indumenti protettivi. Ho anche scritto una relazione, "Le cure oncologiche in un'area epidemica di Covid-19 nel Nord Italia", che ha riportato anche le esperienze del Day Hospital oncologico, gestito dal primario, Dr. Manfred Mitterer. Per esempio, dove possibile, abbiamo sostituito il trattamento endovenoso con il trattamento orale, in modo che i pazienti non dovessero venire in ospedale. Abbiamo organizzato esami del sangue esterni e una

forma speciale di assistenza, non solo ma anche per i pazienti oncologici con sintomi Covid lievi, il tutto tramite delle equipe di assistenza mobile composte da medici e infermieri. In ogni caso non è stata una passeggiata! E con il senno di poi dovremo affrontare le lacune del nostro sistema sanitario.

**Chance:** E lei personalmente, come ha affrontato questa pandemia?

**Dr. Herbert Heidegger:** Devo ammettere che è stato tutt'altro che facile! Ci siamo trovati in mezzo alla tempesta, abbiamo dovuto agire e subito. Siamo stati bombardati da un'infinità di informazioni e di immagini senza avere il tempo di elaborarle. Non so, del tipo... Altri due morti nel reparto di terapia intensiva, neanche tanto vecchi... Le foto dei colleghi e del personale infermieristico negli ospedali in Lombardia... e così via. Tornando a casa dall'ospedale sono stato spesso fermato e controllato dalla polizia, non c'era nessun altro sulla strada.

E a casa, beh... Mia moglie sostiene che ho comunicato davvero molto poco. Ero sconcertato e pieno di domande. Andrà tutto bene? Abbiamo davvero il controllo? Come dirigente in un ospedale bisogna fare coraggio, mostrare presenza. Non è stato sempre facile! Come già detto, la sensazione di vulnerabilità biologica e di finitezza è sempre stata molto presente. E poi, anch'io ho sofferto le conseguenze del lockdown. Mia figlia, che vive a Monaco di Baviera, ha partorito due gemellini sei settimane fa e solo il prossimo fine settimana, cioè domani, mia moglie ed io potremo finalmente andarli a trovare... ●

# Noi ci siamo!

Il primario di Anatomia e Istologia patologica, Dr. Guido Mazzoleni



Il lavoro rallentato. Niente Screening, pochissime operazioni, qualche autopsia, purtroppo solo qualche... e poi finalmente da fine maggio la ripresa. Questa la descrizione in breve del periodo Coronavirus da parte del primario di Anatomia e Istologia Patologica dell'ospedale di Bolzano, Guido Mazzoleni.

**I**l lockdown ha colpito in pieno anche il suo reparto, l'Anatomia e Istologia patologica. Uno dei reparti di minore visibilità per i pazienti, ma di fondamentale importanza per il funzionamento di tutto il servizio medico dell'Alto Adige.

Per il suo reparto passano tutte le biopsie, quelle effettuate in modo preventivo,

a modo d'indagine e quelle effettuate durante gli interventi chirurgici, che aiutano a decidere ancora ad operazione in corso, se optare per una chirurgia conservativa o radicale. Un reparto con raggio d'azione provinciale, multizonale, che lavora al servizio dei quattro Comprensori Sanitari dell'Alto Adige. I laboratori effettuano le analisi macroscopiche, microscopiche, genetiche

e molecolari su cellule, tessuti, organi e liquidi biologici umani, indirizzate alla diagnosi di processi patologici dei più svariati tipi (dai tumori alle infiammazioni, ecc.). Inoltre il reparto del dottor Mazzoleni è di fondamentale importanza per tutto il programma di screening tumorale effettuato in provincia, quindi pap-test, le diagnosi citologiche di striscie cervico-vaginali e quelle



Dr. Guido Mazzoleni e un suo collaboratore al microscopio

istologiche su campioni di tessuti prelevati nei vari reparti ed ambulatori specialistici non solo degli ospedali pubblici ma anche nelle varie strutture private del territorio.

Altro ramo importante è l'esame autoptico di persone decedute sul territorio, anche di natura medico legale. E infine l'equipe del reparto di Anatomia e Istologia Patologica, medici e biologi, effettuano indagini di tipo genetico e molecolare indirizzate non solo a individuare difetti cromosomici nei nati ma, e questo in misura sempre maggiore, ad individuare predisposizioni genetiche a determinate malattie e rivelare caratteristiche cellulari decisive per il comportamento biologico di diverse malattie, specialmente quelle tumorali.

Se tutte queste importantissime attività vengono messe in standby, le conseguenze possono essere anche deleterie, conside-

rando che il fattore tempo è di fondamentale importanza, soprattutto nell'ambito delle malattie tumorali. Naturale quindi che il primario Mazzoleni abbia vissuto male il rallentamento dei lavori durante il lockdown. E le conseguenze si vedono. Il servizio di mammografia è stato riaperto lo scorso 8 giugno. "L'anno scorso a metà giugno si faceva circa il doppio di mammografie al giorno", ribadisce il Dr. Mazzoleni.

Nel Centro screening di Bolzano il numero di mammografie effettuabili (quindi numero di appuntamenti programmati) è passato da oltre 80 al giorno del periodo pre-Covid alle attuali 51 al giorno (valore medio giornaliero rilevato nelle due settimane successive alla riapertura dell'attività). A livello provinciale per il mese di luglio sono stati programmati 2.121 appuntamenti (in media 92 donne al giorno nei 23 giorni di attività previsti), a fronte

dei 4.570 appuntamenti programmati nel mese di luglio 2019 (199 donne in media al giorno). "Le liste sono lunghe e non c'è tempo da perdere!"

"Noi ci siamo", ribadisce il dottor Mazzoleni. Secondo lui si sarebbe potuto fare di più anche durante la fase acuta della pandemia di Covid-19. "Con le dovute precauzioni, ovviamente." Questo riguarda anche le autopsie. "Alcune sono riuscito ancora a effettuare, a mio rischio, prima dello stop arrivato da Roma". Un vero peccato, secondo il primario anatomopatologo. "Le indagini autoptiche in persone sospettate di Covid hanno evidenziato, per esempio, dei tumori mai diagnosticati, ma già in stadio avanzato." In definitiva continuare con l'attività autoptica avrebbe permesso sicuramente una più corretta gestione dei dati relativi alla mortalità da Covid. ●

## La Chance digitale

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



# L'emergenza non è finita, anzi

## Il reparto di gastroenterologia di Bolzano alle prese con meno spazi e tempi allungati

“Alla fine ci è andata anche bene.” Tira quasi un sospiro la Dr.ssa Lucia Piazzì, primario facente funzione del Reparto di Gastroenterologia all’Ospedale di Bolzano, anche se per lei o meglio il suo reparto l'emergenza non è per niente finita. “L'entità di questa epidemia, poi diventata pandemia, all'inizio ci è un po' sfuggita, quando giungevano le prime notizie dalla Lombardia.”

Invece quando poi è esplosa, da un momento all'altro, si sono rapidamente adeguati. Il suo reparto è abituato all'emergenza, da sempre combatte con carenza di spazi mancanti e lunghe liste di attesa. Una situazione certo non migliorata con il Covid. “Complessivamente prima di marzo si effettuavano 40 esami endoscopici al giorno, adesso sono tra 20 e 25.”

Durante l'emergenza Covid sono state eseguite solo le prestazioni urgenti in pazienti ricoverati o inviati dal Pronto Soccorso, mentre le visite di routine, gli esami endoscopici non urgenti /prioritari, le colonscopie di screening sono tutti stati spostati e il reparto ancora oggi è alle prese con lunghissime liste d'attesa.

“Certo, durante l'emergenza si è complicato tutto. Per gli spazi ridotti, per il fatto che abbiamo dovuto riorganizzare tutto, definire una procedura per la prevenzione ed il controllo dell'infezione da Covid-19 nel Servizio di Endoscopia digestiva, in quanto tutti gli esami endoscopici sono procedure a rischio di esposizione e infezione per il personale sanitario, reperire i dispositivi di protezione individuale (DPI), normalizzare alcune situazioni e anche abituarci a lavorare in condizioni certo non facili.”

Attività resa più complessa dalla vestizione (tuta, doppi guanti, maschera FFP3, visiera ecc.) e da tutte le misure di sicurezza necessarie sia all'interno del servizio che per le prestazioni erogate direttamente in area Covid. “Per la difficoltà, soprattutto i primi tempi, a reperire un quantitativo adeguato di DPI, siamo stati costretti a vivere alla giornata, ma posso assicurare che niente

è stato preso sotto gamba”, ribadisce la Dr.ssa Piazzì.

Nella fase di ripresa rimane difficile fare fronte alle liste d'attesa, visto che una sala endoscopica non può essere utilizzata in quanto il ricambio d'aria è inadeguato e la sala non è finestrata. Anziché quattro ci sono quindi solo tre sale endoscopiche attive ed una per le ecografie ed eco-endoscopie. A ciò si aggiunge l'allungamento dei tempi per singolo esame: “Dopo ogni esame dobbiamo areare il locale, a parte ovviamente igienizzare tutto”. Non meno importante il problema di capienza sia della sala d'attesa che della sala di risveglio, che si è ridotta per la necessità di garantire il distanziamento di sicurezza tra i pazienti, per cui è possibile ospitare al massimo rispettivamente 5 e 3 pazienti.

A tutto ciò, spiega la Primaria facente funzione, “si aggiunge la carenza di personale infermieristico, in quanto non tutti gli infermieri che durante la fase di emergenza sono stati spostati in reparti Covid sono rientrati. Con i turni di reperibilità da coprire e le ferie già programmate stiamo davvero lavorando con l'organico all'osso!”

Come ha vissuto personalmente la pandemia? “Ho vissuto un periodo di maggiore preoccupazione, di maggiore difficoltà, ma non ho mai avuto la sensazione di esserne travolta. Ogni paziente è stato gestito come se fosse Covid positivo, sicché abbiamo lavorato sempre con la massima cautela.” Da quando è ripresa l'attività endoscopica, ogni paziente viene sottoposto ad un accurato triage telefonico prima dell'accesso al servizio di endoscopia e ad un questionario

all'arrivo prima dell'esame, per poter classificare il paziente ad alto o basso rischio di infezione SARS-CoV-2. Nel frattempo sono ricominciati non solo gli esami urgenti, ma anche quelli prioritari.”

Ha risentito dell'emergenza Covid-19 anche lo screening, ribadisce la Dr.ssa Piazzì. Dopo la fase di arresto durante il lockdown lo screening del cancro del colon retto è ripartito ed ora in lista d'attesa ci sono anche le colonscopie di screening. Secondo il programma di screening del tumore del colon-retto, dopo un test per il sangue occulto fecale positivo, bisognerebbe effettuare una colonscopia entro trenta giorni. “Non ci stiamo dentro!”

Manca una sala endoscopica. “Anzi due, perché da anni siamo in attesa di una sala dedicata allo screening e ci manca il personale infermieristico! Abbiamo dovuto spostare anche le colonscopie di follow-up post-screening programmati, così come i controlli a chi dovrebbe fare la colonscopia ogni cinque anni per familiarità.” In questo caso, spiega la primaria di Gastroenterologia, bisogna prenotarsi con un anno di anticipo. “Chi si ricorda della prenotazione solo due mesi prima, non può fare l'esame, è impossibile. Ma il programmabile è solo un problema se non è programmato: i pazienti devono ricordarsi per tempo!”

Per far fronte al problema spazi e tempi, secondo il reparto è necessario trovare una sede più spaziosa per il Servizio di Endoscopia, oltre ad un aumento del personale soprattutto infermieristico. Nel frattempo per ridurre almeno in parte i tempi d'attesa, il reparto potrebbe ricorrere a prestazioni



La Dr.ssa Lucia Piazzini mostra le tre fasi di vestizione: Tuta protettiva, gilet di piombo e sopra un'ulteriore camicia. E poi copricapo, visiera e mascherina FFP3. E questo anche in piena estate!

aggiuntive, cioè a straordinari, come prospettato dall'Azienda, proposta accolta da una parte dei medici del reparto. Manca ancora la risposta da parte del personale infermieristico (data di riferimento 6 luglio, n.d.r.).

La Dr.ssa Piazzini vorrebbe, per poter ve-locizzare il servizio, poter fare il tampone e la sierologia per Covid-19 a tutti i pazienti prima dell'esame. "Così potremmo essere più tranquilli noi, lavorare meglio, con un abbigliamento più leggero e riducendo i

tempi dell'esame." E poi si potrebbe disporre meglio degli spazi. Intanto la Primaria sta aspettando che venga definita la procedura per i pazienti ambulatoriali... mentre le liste di attesa continuano a crescere... ●

## 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.



# Un buona palestra di vita

La primaria Sonia Prader, Bressanone: più uniti nel team



Può suonare strano ma, guardandosi indietro, la Dr.ssa Sonia Prader, primaria di Ginecologia e Ostetricia dell'Ospedale di Bressanone, dice che il Covid è stato, da certi punti di vista, un periodo positivo. Positivo, perché lei e la sua squadra si sono avvicinati ancora di più, perché si era chiamati in causa soprattutto come medici e non come "burocrati", perché attraverso un flusso costante di informazioni e una perfetta collaborazione si è riusciti a organizzare tutto in modo adeguato, perché nessun componente del suo reparto, né ostetriche, né infermiere, né medici dell'ospedale è stato contagiato. "E abbiamo fatto partorire delle donne gardenesi che erano in stato di quarantena!"

**L**a Dr.ssa Prader ha iniziato a lavorare in reparto il 2 gennaio e dopo appena due mesi è arrivato il lockdown. Troppo poco tempo per costruire una routine, ma abbastanza per conoscere il reparto quel tanto da poterlo ristrutturare con cura e con un lavoro di squadra. "All'inizio sono stata impegnata per diversi giorni solo per calmare tutti, per spiegare le poche cose

che si sapevano e per concentrarmi passo dopo passo e con cautela sul modo di procedere. Il personale aveva comprensibilmente paure e incertezze che dovevano essere superate. Quali sono i pericoli per me e la mia famiglia, come posso proteggermi? Si trattava di portare tutto da un livello emotivo a un livello razionale. Poi tutto ha funzionato".

Il problema maggiore sono state le pazienti oncologiche. "A seconda della patologia e dell'urgenza, abbiamo dovuto posticipare gli appuntamenti per le visite di controllo da tre a sei mesi. Ci siamo messi al telefono subito dopo il lockdown e abbiamo contattato le pazienti. A marzo abbiamo ipotizzato che tutto sarebbe tornato alla normalità entro luglio..."



L'ospedale di Bressanone

Anche durante la chiusura sono stati effettuati interventi urgenti al seno (10-15) e interventi ginecologici oncologici (5-7) a Bolzano. "Nella prima fase sono stati eseguiti solo gli interventi di emergenza e i tagli cesarei. Già dopo Pasqua abbiamo riportato il numero di interventi per neoplasie ai livelli pre-Covid". Sono stati fatti i tamponi a tutte le pazienti che hanno subito un intervento chirurgico o un taglio cesareo, e subito dopo sono stati effettuati test anticorpali. "Non tanto per la nostra sicurezza, in quanto eravamo protetti, ma nell'interesse delle pazienti e delle persone a contatto con loro", sottolinea la Dr.ssa Sonia Prader.

Da un punto di vista personale la Primaria vede l'attuale pandemia da Covid come un periodo di maturazione. Adattarsi dall'oggi al domani a qualcosa di assolutamente imprevedibile, è una buona palestra di vita. "Ho capito come funziono in una situazione di crisi, ossia sulla base del motto: diamoci da fare."

Se c'era una qualità di cui c'era gran bisogno, questa è stata il pragmatismo e con esso la capacità di accettare l'insicurezza e di prendere decisioni rapide. "Da una parte, c'erano linee guida e direttive aggiornate quotidianamente, d'altra parte era necessario reagire immediatamente". Due estremi che hanno caratterizzato la situazione in tutto il distretto della Valle Isarco. "Alla

fine la stretta collaborazione nel team si è rivelata una ricetta di successo, un sano mix di persone che tendono ad agire con cautela e in modo riflessivo e altre che agiscono istintivamente e rapidamente. Ci sono volute entrambe le cose per prendere decisioni sensate", sottolinea la Primaria. Nel complesso, la pandemia è stata un momento importante per l'intero ospedale. "Abbiamo imparato a fare affidamento l'uno sull'altro!"

Anche tra le pazienti si sono potute osservare reazioni molto diverse, persone che facevano finta di niente e persone che per paura sono diventate estremamente prudenti. "Una cosa è certa", dice la Dr.ssa Sonia Prader, "il Covid-19 ha influito su tutti noi, anche se forse non ne siamo ancora consapevoli". Il futuro ci dimostrerà se si possa parlare di una sorta di trauma collettivo.

All'inizio molte persone si sono confrontate con la paura del nuovo, dell'ignoto che ci minaccia, con il tema della morte, con la propria finitezza e quella dei familiari e dei conoscenti. "Penso che sia importante fare i conti con temi così profondi e vicini all'essenza delle cose e quindi affrontarli passo dopo passo. I politici hanno fatto un grande lavoro nel gestire la fase acuta e nel guidarci attraverso le difficoltà, ma ora dovrebbe aprirsi una vera discussione sui possibili miglioramenti del sistema (non so-

lo sanitario) e sulla preparazione a ulteriori situazioni di crisi. Per ora ho l'impressione che l'esame attivo dei punti deboli non sia considerato davvero prioritario.

"Se non ci si esprime, se non si è consapevoli di ciò che questa esperienza ha messo in moto, anche a lungo termine, in ogni individuo così come a livello di sistema, allora la paura che abbiamo vissuto non se ne va, e può tramutarsi per alcuni in panico e paralisi completa e si diffonderà di nuovo con la prossima crisi", ribadisce la Primaria. "Se mi consentite una generalizzazione, direi: gli altoatesini hanno una qualità ammirevole, sono persone che agiscono. Il Coronavirus potrebbe però aiutarci a lavorare su un altro aspetto: l'elaborazione emotivo-psichica attraverso la consapevolezza. Avvicinarsi apertamente e insieme a questo tema permetterebbe alla società di maturare".

Ora è il momento di prendersi del tempo e dialogare, sostiene Sonia Prader. Tempo per ritornare alla calma esteriore e interiore, tempo per rielaborare il vissuto, tempo per fare chiarezza e capire cosa significhi questa esperienza in chiave futura, per il singolo e per la società, tempo per lavorare su ciò che ci è sfuggito e per lavorare su ciò che abbiamo fatto. "Il mio appello è: parliamone. Questo ci aiuta tutti e ci rende più forti come comunità." ●



## Care lettrici, cari lettori,

il balcone sul lato sud-est, che dà sulla strada. Molto piccolo, largo poco più di un metro e lungo forse due. Questa è stata la nostra finestra sul mondo per due mesi. Gli appartamenti in centro città, al terzo piano, raramente dispongono di un giardino. E avere un giardino nei mesi di febbraio e marzo valeva quanto un terno al lotto! Il mio secondo balcone, un po' più grande, ma lato nord, era ancora troppo freddo durante i mesi del lockdown. Così ci restava il rifugio del piccolo balcone. A volte ci stavamo seduti anche in tre, stretti come le sardine. Aria fresca, un'illusione di "fuori". Su questo balcone abbiamo salutato i nostri vicini, cantato e suonato la chitarra. Osservato la strada vuota. E abbiamo applaudito il personale dell'ospedale, finché le nostre mani non ci hanno fatto male. Un piccolo gesto per grandi azioni. Certo, medici e infermieri continuavano a ribadire: "No, non siamo eroi". E probabilmente avevano ragione. Non eroi. Erano molto

di più! Erano persone comuni che si vedevano catapultate da un giorno all'altro in una situazione di emergenza senza precedenti, eppure continuavano il loro lavoro quotidiano con la stessa serietà, la stessa cura, la stessa competenza. In circostanze che nessuno prima avrebbe mai ritenuto possibili. Con mascherina, guanti doppi, abbigliamento speciale, misure igieniche estreme. O anche, almeno all'inizio, con misure di protezione inadeguate e improvvisate. Meno personale, meno spazio, grande stress e certamente anche, almeno in alcuni momenti, con sconforto e paura. Paura per se stessi, per i propri cari, per i pazienti, per il futuro. Come tutti noi. Grazie a loro è stato evitato il peggio. Rischiavano giorno dopo giorno e molti di loro si sono ammalati. Circa 30.000 in tutta Italia. Troppi di loro sono morti. Il Covid-19 lascerà il segno. Nel cuore e nella mente delle persone, nella società. Non solo in Lombardia, in città come Bergamo

o Milano, che hanno pagato il prezzo più alto. Anche in Alto Adige. Nessuno sa cosa succederà in autunno. Una nuova ondata di infezioni? Una crisi economica senza precedenti? Il post-Covid sarà decisamente diverso dal pre-Covid. Appena finito il lockdown non c'era più alcun dubbio su questo fatto. Precauzioni, distanziamento sociale, perdita di fiducia, lutto...

Anche l'Assistenza Tumori Alto Adige deve fare i conti con il virus. Niente "Rosa per la vita". Nessun evento di beneficenza. Meno donazioni. Tuttavia l'ATAA ha deciso di far uscire lo stesso la Chance, con un po' di ritardo, leggermente ridotta, ma un segno di vicinanza ai soci. Un omaggio agli ospedali, ai medici e al personale infermieristico dell'Alto Adige. GRAZIE. E un segno di continuità. Un segno di speranza...

*Nicole Dominique Steiner*

## IL 5 PER MILLE all'ATAA

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

Nella dichiarazione dei redditi di quest'anno 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 dell'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 possono 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



# Agenda 2020

**COMPATTA**

EVENTI, CORSI E SERVIZI  
DELL'ASSOCIAZIONE TUMORI ALTO ADIGE  
**DA STACCARE**

## BOLZANO SALTO SCILIAR

### GITA PROVINCIALE SOCIALE A DOBBIACO

-  **Data:** sabato 19 settembre
-  **Partenza:** alle ore 7.15 in Via Perathoner e alle ore 7.30 in Via Dalmazia davanti alla chiesa Regina Pacis
-  **Rientro:** verso le ore 19
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori

**Necessario:** Tesseramento anno 2020.

### INVITO AI COLORI - PITTURA AD ACQUARELLO - TECNICA DELLE VELATURE

Tentare un approccio con la pittura non significa saper dipingere. Il mondo dei colori appartiene ad ognuno: ci circonda in modo vivo nella natura pulsando nel ritmo delle stagioni o nelle manifestazioni atmosferiche. Ci sorride nel fiorire di un fiore, in un gioco di nuvole, in un brillio sulle cime della montagna. Il mondo dei colori è un po' come in una fiaba, una magia racchiusa in uno scrigno. Basta aprirlo con curiosità, i colori cominciano a danzare. In un gioco di luce ed ombra si incontrano e si separano creando nuovi colori, contrasti forti o sfumature gentili. È un invito ad aprire lo scrigno di magici colori. Dipingiamo con i colori ad acquarello, perché attraverso il loro carattere fluente è più facile avvicinarsi alla trasparenza e brillantezza del mondo dei colori.

-  **Luogo:** Via Tre Santi n. 1, 1° piano, Bolzano
-  **Date:** dal 28 settembre al 07 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 9 alle ore 11
-  **Istruttore:** Edgar Harald Spittler, artista di Bolzano
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

### GINNASTICA POST-TERAPEUTICA

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress. Ci aiuta ad accettare il cambiamento.

-  **Luogo:** SSV, Via Roen 12, Bolzano
-  **Data:** 1° turno: martedì dal 29 settembre al 15 dicembre, dalle 17 alle 18
-  **Istruttore:** Marco Egi
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 lezioni
-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data:** 2° turno: informazioni in ufficio, Tel. 0471 283719
-  **Istruttore:** Monica Fattor
-  **Quota di partecipazione:** 30 Euro per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 8 persone

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

### GINNASTICA RILASSANTE

Semplici ed armoniosi esercizi aiutano il nostro corpo ad essere sempre più tonico e rigenerato. Questi esercizi si fanno da seduti, in piedi e camminando. Si possono eseguire anche da soli a casa. Gli esercizi corporei sono facili da eseguire e riducono lo stress psicofisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.

-  **Luogo:** Via Tre Santi, 1° piano, Bolzano
-  **Data:** dal 23 settembre al 16 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.30 alle ore 10.30
-  **Istruttore:** Guido Moser
-  **Quota partecipazione:** 30 Euro per 12 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 5 persone

**Necessario:** certificato medico oppure autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

### GRUPPO DI BALLO

Il ballo fa bene al corpo, ti mantiene allegra/o in salute. La musica fa bene all'anima, lascia i pensieri a casa. Chiudi la porta e sta in nostra compagnia: stai con Anna Maria. In base al calendario scolastico vi aspettiamo ogni venerdì per ballare insieme.

-  **Luogo:** Sala Guido Fronza, Via Dalmazia 30, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio
-  **Istruttore:** Anna Maria Azzarelli
-  **Quota di partecipazione:** è gradita un'offerta
-  **Numero partecipanti:** min. 8 persone

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

### CASTAGNATA A CEMBRA LISIGNAGO (TN)

Per la prima volta insieme al circondario Merano Burgraviato. "L'unione fa la forza" allora troviamoci, mangiamo insieme, guardiamoci negli occhi. Dedichiamo il nostro tempo agli altri: ci aiuterà a vivere meglio noi e far stare meglio l'altro.

Il circondario di Merano, visto l'ottimo risultato ottenuto in anni di grigliate insieme al circondario della Val Venosta, quest'anno ha deciso di organizzare la castagnata insieme al Circondario Bolzano. La difficoltà è stata nel trovare il locale pronto ad ospitare un centinaio di persone. Grazie a Cristina, membro del Direttivo del Circondario di Bolzano che ha lanciato l'idea di andare in Trentino, dove ha trovato, in località Lago Santo, tra i boschi della Val di Cembra, il ristorante Happy Ranch. Vi aspettiamo numerose/i.

-  **Luogo:** Happy Ranch a Cembra Lisignago in Trentino
-  **Data:** sabato 17 ottobre
-  **Partenza:** alle ore 10.15, via Perathoner, alle ore 10.30 in via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis), Bolzano
-  **Rientro:** verso le ore 19
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari; 25 Euro per soci sostenitori

**Necessario:** Tesseramento 2020

Per i soci del circondario di Bolzano Salto Sciliar:

**Prenotazione:** entro il 6 ottobre presso l'ufficio di circondario

### SCRITTURA CREATIVA

Giocare con le parole e spolverare ricordi. Lasciarsi andare e seguire il flusso dei pensieri con e senza la penna. Parlare, ridere e ascoltare. Due ore con se stessi. Non bisogna essere scrittori per partecipare al corso. Lo scrivere viene in modo del tutto spontaneo e illumina l'anima.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano
-  **Data:** dal 14 settembre ogni due settimane, lunedì tra le ore 17 e le ore 19 (sempre per 2 ore)
-  **Istruttore:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 37,50 Euro per 6 incontri

**Necessario:** certificato medico oppure autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

### CAFÈ LETTURA

Leggere insieme, come ai tempi prima dell'arrivo della televisione. Chi lo desidera può leggere ad alta voce: uguale se è una pagina, un capitolo o cinque minuti. Si può anche solo ascoltare e alla fine condividere insieme quello che si è appena letto. Cosa mi dice? Cosa ho sentito? Che cosa mi ricorda? E' bello stare insieme due ore senza pensare a nulla, senza pensare alla malattia, intorno a un tavolo gustando una tisana, un succo di frutta, con una torta, con dei biscotti che ognuno porta. Stare insieme in un'atmosfera rilassante, sciogliendo eventuali contratture fisiche, prendendoci del tempo solo per noi.

-  **Luogo:** Via Tre Santi 1, Bolzano, sala sedute 1° piano
-  **Data:** dal 21 settembre ogni due settimane, lunedì tra le ore 17 e le ore 19
-  **Istruttore:** Nicole Dominique Steiner
-  **Quota di partecipazione:** 37,50 Euro per 6 incontri

**Necessario:** certificato medico oppure autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

### STAND PER LE INFORMAZIONI PRESSO LA GIARDINERIA REIDER DI BOLZANO IN OCCASIONE DELL'AVVENTO

Il 21 novembre (sabato pomeriggio) e il 22 novembre (domenica) siamo presenti con dolci e torte anche salate.

### GIORNATE INFORMATIVE PRESSO L'OSPEDALE DI BOLZANO

Il 23 e 24 novembre il circondario di Bolzano Salto Sciliar organizza uno stand per informazioni all'entrata dell'ospedale San Maurizio di Bolzano.

### FESTA DI NATALE CON SANTA MESSA

 **Data:** sabato 12 dicembre

*I luoghi della Santa Messa e del pranzo verranno comunicati in seguito tramite la segreteria del circondario.*

### INCONTRI PER LAVORI MANUALI

MANU è un insieme di laboratori artigianali creativi dove persone di diversa età, sono accompagnate da una esperta nella realizzazione di oggetti utili, belli e creativi secondo le proprie idee. Ciascuno può creare con le proprie mani, nella propria lingua e seguendo il proprio stile. Nei laboratori viene incentivato non solo l'aspetto del lavoro manuale artigianale, ma anche quello sociale, culturale e lo star bene insieme.

-  **Luogo:** MANU – Laboratori aperti  
Via S. Quirino 20/c, 39100 Bolzano

Informazioni presso l'ufficio di circondario, Tel. 0471 283719

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. La ginnastica in piscina è divertente. In acqua ci si muove in leggerezza e in agilità, portando al proprio corpo benessere.

-  **Luogo:** Piscina "Karl Dibiasi", Viale Trieste, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio
-  **Istruttore:** Marco Egi
-  **Quota di partecipazione:** 20 Euro per 8 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 8 persone

-  **Luogo:** Piscina "Don Bosco", Via Montecassino 1, Bolzano
-  **Data:** informazioni in ufficio
-  **Istruttore:** Monica Fattor
-  **Quota partecipazione:** 20 Euro per 8 lezioni
-  **Numero partecipanti:** min. 8 persone

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

### VISITA SENOLOGICA CON LA DOTT.SSA ROSETTA MIETTO

Chi desidera una visita senologica con la dottoressa Rosetta Mietto di Milano, prevista per il mese di novembre/dicembre, si può prenotare presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719.

### IL MIO NUOVO IO: SUGGERIMENTI DI ESTETICA DURANTE E DOPO LA TERAPIA TUMORALE

Programma di laboratorio di makeup gratuito dedicato a donne di tutte le età, che abbiano effettuato o stiano effettuando cure chemio- e/o radioterapiche o con farmaci biologici. Un'esperienza importante che offre alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare, in un momento di fragilità, benessere e fiducia in sé e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** Dermokapil, Via Visitazione 2, Bolzano
-  **Data:** una volta al mese su appuntamento
-  **Istruttore:** Heinrich Strimmer
-  **Quota di partecipazione:** gratuita

### CONOSCERE SE STESSE: L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile, si impara a conoscere il proprio tessuto mammario – prima si comincia meglio è.

A partire dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! Diventate voi le esperte del vostro seno.

I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono fissati tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90–120 min. (con un massimo di 4 partecipanti). Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca ed è rivolto alle donne di ogni fascia di età.

**Prenotazioni:** Centro senologico di Bolzano tel. 0471 908 950 dal LUN al VEN, dalle ore 9 alle ore 12

### LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Maria Teresa Zanoni e Sonja Mitrova effettuano il linfodrenaggio negli ambulatori di Bolzano e Fiè allo Sciliar. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

Le prenotazioni si accettano presso la segreteria dell'ufficio di circondario di Bolzano, tel. 0471 283719.

**ISCRIZIONI: PRESSO LA SEGRETERIA DELL'UFFICIO DI CIRCONDARIO DI BOLZANO, TEL. 0471 283719**

**Importante! Eventuali disdette si accettano fino a due giorni prima dell'evento. Dopo tale data la quota versata non sarà più restituita.**

**Serata informativa**  
 "plant-power il potere della frutta  
 e della verdura" con il Dietologo  
 Dottor Michael Kob  
 Mercoledì 30 settembre, ore 20.00  
 Giardiniera Schullian,  
 Via Merano 75/A, Bolzano

## VAL ISARCO – ALTA VAL ISARCO – GARDENA

### PITTURARE E SCOPRIRE

Attraverso l'apprendimento delle tecniche fondamentali di disegno e pittura vogliamo sviluppare ulteriormente le nostre capacità creative. Conosciamo così l'esposizione non verbale come un importante mezzo espressivo, vivere la tolleranza e la sincerità. Il nostro obiettivo è quello di creare, in un'atmosfera rilassata, una sensazione positiva di vita. Immergendoci liberamente in una ricerca artistica iniziamo assieme il cammino alla scoperta del nostro equilibrio interiore.

-  **Luogo:** sede di circondario, Via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** 4 settembre, 11 settembre, 25 settembre, 2 ottobre, 16 ottobre, 30 ottobre, 6 novembre  
ogni venerdì, dalle ore 15 alle ore 17.30
-  **Condizione:** Hartwig Thaler, Bressanone, artista figurativo
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** 10 persone

**Da portare:** 3 pennelli di setola media grandezza,  
1 pennello a punta fine a scelta

### GITA PROVINCIALE A DOBBIACO

-  **Data:** sabato 19 settembre
-  **Contributo spese:** 20 Euro per soci ordinari, 25 Euro per soci sostenitori. Il contributo di partecipazione si paga tramite bonifico bancario o presso la sede di circondario (Cassa Rurale Val Isarco, filiale di Bressanone, IBAN IT55 V083 0758 2210 0030 0222 534 oppure presso la Banca Popolare, filiale di Bressanone IBAN IT 62 L 05856 58220 070570202192) entro il 15 settembre.

**Necessario:** pagamento della quota associativa 2020  
**Prenotazioni:** entro venerdì 11 settembre

### BALLO PER LA MEZZA ETÀ

In un'atmosfera distesa e rilassata imparerete balli provenienti da diverse epoche e da diversi paesi e musiche di vario genere. A differenza del ballo di società, si danza in varie formazioni: in due, in tre, in quattro, in cerchio, da soli...il che rende tutto più divertente. Musica, movimento e compagnia influiscono positivamente sul nostro benessere fisico e psichico. Donne e uomini interessati, di ambedue i gruppi linguistici, sono cordialmente invitati. Non è richiesta alcuna conoscenza preparatoria, è sufficiente il piacere del movimento, della musica e della compagnia. L'apprendimento dei balli avverrà senza alcuno stress da competizione.

-  **Luogo:** oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 21 settembre fino al 14 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 9 alle ore 10, 13 lezioni
-  **Condizione:** Josefina Frener, Bressanone
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** da 12 a 24 persone

**Da portare:** scarpe leggere e senza tacco  
**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)  
**Iscrizioni:** dal 1 settembre

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e c'insegna ad accettare il cambiamento. Differenti esercizi consentono di ridurre lo stress psico-fisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intensi.

### Bressanone

-  **Luogo:** oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 24 settembre fino al 10 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 9 alle ore 10, 12 lezioni
-  **Conduzione:** Saro Scaggiante, Bressanone
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** min. 6 persone

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica e materassino

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione

(da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

### Vipiteno

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare "Dr. Josef Rampold" a Vipiteno
-  **Data:** 24 settembre fino al 17 dicembre, ogni giovedì, dalle ore 18 alle ore 19, 12 lezioni (tranne il 5 novembre)
-  **Conduzione:** Erwin Braunhofer, Vipiteno
-  **Numero partecipanti:** minimo 6 persone
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione

(da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 1 settembre presso l'ufficio di circondario di Bressanone tel. 0472 812 430

### Ortisei

-  **Luogo:** palestra della scuola elementare di Ortisei
-  **Data:** 7 ottobre fino al 16 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 14 alle ore 15
-  **Conduzione:** Margarethe Mussner Ratschiller, Ortisei
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione

(da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

## GINNASTICA DOLCE CON ESERCIZI RESPIRATORI

Ascolta il tuo respiro e riporta consapevolmente il tuo pensiero alla mente. Libera così il peso dal tuo petto. Una respirazione consapevole, unita a movimenti dolci, ti insegna a sfruttare il respiro al fine di percepirti e di rilassarti.

### Bressanone

-  **Luogo:** Oratorio Don Bosco, Viale Mozart 32, Bressanone
-  **Data:** 22 settembre - 15 dicembre, ogni martedì, dalle ore 9.00-10.30, tranne il 3 novembre e 8 dicembre
-  **Direzione:** Alena Dubovcova, Naz/Sciaves
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** 8-14 persone

**Da portare:** calzini antiscivolo ed un materassino

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

### Ortisei

-  **Luogo:** Via Grohmann 3 a Ortisei
-  **Data:** 21 settembre - 16 novembre, ogni lunedì, ore 19.45-21.00 tranne il 12 ottobre e 2 novembre
-  **Direzione:** Ruth Carolina Rifesser, Ortisei
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** 8-14 persone

**Da portare:** calzini antiscivolo ed un materassino

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione

(da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

## GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

-  **Luogo:** Acquarena, Via Mercato Vecchio 28b, Bressanone
-  **Data:**  
1° turno: dal 23 settembre fino al 16 dicembre, ogni mercoledì, dalle ore 9.10 alle ore 10, 12 lezioni (tranne il 4 novembre)  
2° turno: settembre (data da definire), ogni giovedì, dalle ore 17.30 alle ore 18.20, 12 lezioni
-  **Conduzione:** istruttore di nuoto del SSV Bressanone
-  **Numero partecipanti:** minimo 6 persone

**Da portare:** indumenti da piscina

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione

(da firmare presso l'ufficio)

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

-  **Luogo:** piscina coperta Balneum, Vipiteno
-  **Data:** dal 14 settembre fino al 7 dicembre, ogni lunedì, dalle ore 9 alle ore 10, 12 lezioni (tranne il 2 novembre)
-  **Conduzione:** Annelies Schaiter, Vipiteno
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Numero partecipanti:** minimo 6 persone

**Da portare:** indumenti da piscina

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione

(da firmare presso l'ufficio)

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

## "PRIMAVERA": GRUPPO DI AUTO AIUTO A BRESSANONE

-  **Luogo:** sede dell'Associazione, Via Brennero 1, Bressanone
-  **Data:** dal 22 settembre, ore 16, una volta al mese
-  **Direzione:** Marina Bruccoleri, Bressanone

**Per ulteriori informazioni:** Vi preghiamo di rivolgervi alla Sig.ra Fabbian De Villa Nives, cell. 340 6878768

### **"FIDANZA": GRUPPO DI AUTO AIUTO GUIDATO A ORTISEI**

**Luogo:** Café Terrazza, Ortisei

**Data:** dal 7 ottobre, ogni mercoledì, dalle ore 15 alle ore 16

**Da contattare:** Elisabeth Tappeiner Dellago, Ortisei,  
Tel. 0471 796 739

### **IMPARIAMO A FARE LE PANTOFOLE**

**Luogo:** in sede in Via Brennero 1, Bressanone

**Data:** sabato 26 settembre, 3 ottobre e 10 ottobre, dalle ore 14.30 alle ore 17

**Conduzione:** Elfriede Burger Scapin, Bressanone

**Numero partecipanti:** da 4 a 8 persone

**Da portare:** 5 ferri N. 3, lana e cotone

**Iscrizioni:** dal 1 settembre

### **CASTAGNATA**

Haidnerhof è stato menzionato per la prima volta nel dodicesimo secolo, pertanto uno dei più antichi masi della Val d'Isarco. I primi proprietari furono molto probabilmente dei principi, come dimostrano le belle decorazioni delle molte stanze.

Al tempo della Rivoluzione Francese l'edificio non fu risparmiato; una forte pioggia ha potuto però evitare che il maso fosse ridotto in cenere. Nel 2004 il sig. Obexer Franz Josef e la moglie Ingrid presero in consegna il maso.

**Luogo:** Haidnerhof a Perara vicino a Bressanone

**Data:** sabato 17 ottobre, arrivo verso le ore 12.30

**Quota di partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari, 30 Euro per eventuali accompagnatori (devono essere soci sostenitori).

**Prenotazione:** dal 1 settembre

### **LAVORI MANUALI PER IL MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA**

Il nostro mercatino natalizio di beneficenza è reso possibile grazie ai lavori manuali ed alle prelibatezze fatte in casa da tante persone che ci aiutano. Siamo felici di ogni cosa che ci viene offerta e che possiamo poi mettere in vendita al mercatino. Il ricavato netto andrà completamente a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

### **MERCATINO NATALIZIO DI BENEFICENZA**

Mercoledì 25 novembre alle ore 17, nella sede di Via Brennero 1, ci sarà l'inaugurazione del nostro Mercatino natalizio. Saremo lieti di darvi il benvenuto!

Il nostro **Mercatino natalizio** è aperto dal 26 novembre al 8 dicembre, dalle ore 9 alle ore 12.30 e dalle ore 14.30 alle ore 18.30. Sabato, domenica e giorni festivi orario continuato, dalle ore 10 alle ore 18.00.

### **UN AIUTO PER L'ANIMA**

Accompagnamento e consulenza in periodi particolari. Una malattia come il cancro porta con sé conseguenze non solo fisiche ma anche psicologiche. La maggior parte delle persone colpite vive momenti di paura, depressione, disperazione. Per di più ci si domanda come si potrà convivere con la malattia e come si potrà rimettersi in carreggiata. Anche i rapporti interfamiliari, con gli amici e con l'ambiente possono mutare, cambiano i criteri e l'immagine di sé. Durante questa fase serve l'aiuto di professionisti. Quindi l'Assistenza Tumori Alto Adige, circondario Val d'Isarco/Alta Valle Isarco offre ai suoi soci – in aggiunta all'aiuto psicooncologico negli ospedali – una consulenza psicologica da psicologhe e psicoterapeute appositamente formate, oppure l'accompagnamento di lifecoach diplomate. L'offerta è rivolta ai soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige ed è gratuita. Le date per gli incontri verranno concordate individualmente.

### **LA RETE "MALATI PER MALATI"**

"I dottori sanno meglio di noi qual è il trattamento medico per la nostra malattia. Noi però sappiamo meglio di loro qual è il trattamento migliore per noi in quanto persone." Ursula Schmidt, fondatrice del Verband Frauensebsthilfe nach Krebs (Associazione di auto aiuto femminile tumori)

In questa "rete" le persone che hanno vissuto una malattia come il cancro condividono le loro conoscenze ed esperienze con i malati appena colpiti da questa patologia.

### **COME ANDARE AVANTI?**

Noi abbiamo già percorso questa strada: da malati o da famigliari. E condividiamo volentieri con voi le nostre esperienze, raccontandovi cosa abbiamo vissuto e descrivendovi in modo franco quel che ci è accaduto nei frangenti più diversi. Prendiamo sul serio le vostre domande, angosce e paure, perché abbiamo attraversato qualcosa di simile. I nostri colloqui non possono sostituire né il parere di un medico né la consulenza psicologica offerta da professionisti debitamente formati. Semplicemente descriviamo le nostre esperienze dalla prospettiva del malato. E forse questo vi può essere d'aiuto nelle tante decisioni da prendere.

### **SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO**

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile, si impara a conoscere il proprio tessuto mammario. Dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci! I Centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono stabiliti tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90-120 min., con un massimo di 4 partecipanti. Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca e sono per donne di ogni fascia di età.

#### **Prenotazioni:**

- Centro senologico di Bolzano, tel. 0471 908 950, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Bressanone, tel. 0472 812 580, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Merano, tel. 0473 264 151, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Brunico, tel. 0474 581 333, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12

#### **LINFODRENAGGIO**

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

Le terapisti Tanja Rainer ed Edith Huber esercitano negli ambulatori di Bressanone, Vipiteno e Rio Pusteria. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

**ISCRIZIONI: UFFICIO DI BRESSANONE, TEL. 0472 812 430**

## MERANO BURGRAVIATO

#### **ARTETERAPIA**

“L’attenzione dell’arteterapia è rivolta alla decodifica del linguaggio come specchio delle vicende interne e relazionali dell’utente” Achille de Gregorio

La fase di ambientazione aiuta ad avere fiducia nei materiali grafico-plastici, nell’atelier come luogo che protegge e nel gruppo. Col tempo verranno trovate e curate la forma personale di espressione creativa e le proprie potenzialità. Blocchi interni si sciogliono, pensieri ed emozioni veicolati diventano simboli comunicabili. La messa in forma visiva e concreta rende condivisibili le immagini e permette di rendere riconoscibili desideri, traumi, aspirazioni, inquietudini e problemi. All’interno di una protetta e concordata relazione d’aiuto, grazie ad un percorso di cura individualizzato e tutelato, tramite segni, forme e materia, nasce il rinforzo, la possibilità di esprimere e quindi la gestibilità del malessere. Il percorso, individualizzato e tutelato, attinge a metodi e utensili delle aree grafica, pittura, scultura e mixed media.

- 📍 **Luogo:** sede del circondario Merano, Via delle Corse 27
- 📅 **Data:** tutto l’anno ogni mercoledì per 1,5 ore
- 👤 **Condizione:** Patrizia Trafoier, arteterapeuta
- 💶 **Quota partecipazione:** 20 Euro soci ordinari, 25 Euro soci sostenitori

#### **GITA PROVINCIALE**

- 📍 **Luogo:** Dobbiaco
- 📅 **Data:** 19 settembre 2020
- ▶ **Partenza:** ore 8.00 dal Piazzale Prader a Merano
- 💶 **Quota partecipazione:** 20 Euro ordinari, 25 Euro sostenitori

**Necessario:** pagamento della quota associativa 2020

**Prenotazioni:** giovedì 10 settembre 2020

#### **GINNASTICA LEGGERA (QI GONG)**

- 📍 **Luogo:** è programmato all’Ospedale Franz Tappeiner, Reparto Riabilitazione; dettagli alla prenotazione
- 📅 **Data:** da giovedì 1° ottobre, dalle ore 17.30 alle ore 19

#### **CASTAGNATA A CEMBRA LISIGNAGO (TN)**

“Tutti noi esseri umani dovremmo unirvi, aiutarci sempre, dovremmo godere della felicità del prossimo”.

Inizia così uno dei migliori discorsi sull’umanità tratto dal film “Il grande dittatore” di Charlie Chaplin datato 1940. Sono parole sempre attuali; ecco, il circondario di Merano, visto l’ottimo risultato ottenuto in anni di grigliata insieme alla Val Venosta, ha pensato con la presidente di Bolzano Salto Sciliar, Claudia Bertagnolli, di fare la tradizionale castagnata unendosi anche tra questi circondari. La difficoltà stava nel trovare un locale capace di ospitare un centinaio di persone. – Quest’anno la soluzione l’ha trovata Bolzano nei boschi della Val di Cembra.

“L’unione fa la forza”, dice un proverbio e allora troviamoci, mangiamo insieme, guardiamo negli occhi delle persone, dedichiamo attenzione agli altri, ci aiuterà senz’altro a vivere meglio.

- 📅 **Data:** sabato 17 ottobre
- ▶ **Partenza:** alle ore 10.30 piazza Prader
- 👤 **Quota partecipazione:** 20 Euro soci ordinari, 25 Euro soci sostenitori

**Iscrizioni:** fino al 6 ottobre

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN PALESTRA

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e c'insegna ad accettare il cambiamento.

- 📍 **Luogo:** palestra Fondazione Padri Cappuccini Opera Serafica Merano, via Goethe 15
- 📅 **Data:** dal 8 ottobre ogni giovedì, dalle ore 15.30 alle ore 17 (10 volte)
- 👤 **Condizione:** Jürgen Prantner
- 👤 **Quota partecipazione:** 25 Euro ordinari, 30 Euro sostenitori

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Da portare:** abbigliamento da ginnastica

### SERATA INFORMATIVA

Serata informativa con il primario dott. Herbert Heidegger ed un referente ospite sulla tematica "la salute del seno".

- 📍 **Luogo:** Ospedale di Merano, sala conferenza riabilitazione, III piano (traduzione simultanea in lingua italiana)
- 📅 **Data:** ottobre

### SANTA MESSA NATALIZIA

- 📅 **Data:** venerdì 11 dicembre, ore 11 a Maia Bassa, la chiesa verrà comunicata alla prenotazione

**Iscrizioni:** fino al 3 dicembre

### SENTIRSI BENE: AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Nell'autopalpazione non esiste il "giusto o sbagliato", ma è importante porre attenzione a se stessi. Attraverso l'autopalpazione mensile si impara a conoscere il proprio tessuto mammario.

Dai 20 anni l'autopalpazione mensile dovrebbe diventare un'abitudine. Non facciamoci scoraggiare dalle difficoltà iniziali e impariamo a conoscerci!

I centri di senologia dell'Alto Adige offrono corsi istruttivi nell'ambito dell'autopalpazione, con la tecnica MammaCare. I corsi sono gratuiti e vengono stabiliti tramite appuntamento telefonico. La durata del corso è di circa 90-120 min., con un massimo di 4 partecipanti. Il corso viene svolto in lingua italiana e tedesca e sono per donne di ogni fascia di età.

### Prenotazioni:

- Centro senologico di Bolzano, tel. 0471 908 950, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Bressanone, tel. 0472 812 580, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Merano, tel. 0473 264 151, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12
- Centro senologico di Brunico, tel. 0474 581 333, da lunedì a venerdì, dalle ore 9 alle ore 12

### LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

Le terapistesse Anna Rita Romagno, Valentina Mamma e Ingeborg Nollet effettuano il linfodrenaggio manuale negli ambulatori di Merano e Lana. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

**INFORMAZIONI: UFFICIO DEL CIRCONDARIO MERANO DA LUNEDÌ A GIOVEDÌ, DALLE ORE 9 ALLE ORE 12, TEL. 0473 445 757**

**Avviso: I posti disponibili per le varie gite, manifestazioni e corsi sono limitati causa COVID-19. Alla prenotazione verranno date informazioni più precise. La precedenza sarà data agli ammalati secondo l'anno di malattia.**

## ALTA PUSTERIA

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e ci insegna ad accettare il cambiamento.

- 📍 **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** 23.09. e 30.09. (da recuperare del corso di primavera) nuovo corso: 10 volte dal 07.10.2020, ogni mercoledì
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità, con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

- 📍 **Luogo:** Acquafun, San Candido
- 📅 **Data:** da recuperare 6 unità del corso di primavera, a partire da mercoledì, 21 ottobre ore 8.30

### PITTURA TERAPEUTICA

Il bisogno di esprimere con linguaggi non verbali ciò che è dentro di noi è una esigenza reale. Le parole a volte non riescono a descrivere le emozioni che premono con forza e hanno bisogno di essere esternate, non importa in quali forme. Come abbiamo più volte sottolineato l'obiettivo non è mai stato la ricerca dell'artista, del nuovo talento pittorico.

- 📍 **Luogo:** sede del circondario a Dobbiaco
- 📅 **Data:** da lunedì, 05.10.2020 10 volte
- 💶 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

### „UN FIORE PER LA VITA“

La tradizionale azione "Un fiore per la vita" verrà nuovamente organizzata e i mazzolini benedetti saranno distribuiti dietro una piccola offerta dopo le SS. Messe.

- 📍 **Luogo:** davanti alle chiese dopo le SS. Messe nelle parrocchie del nostro circondario
- 📅 **Data:** 15.08.2020

### GITA PROVINCIALE / ASSEMBLEA PROVINCIALE DEI SOCI

- 📍 **Luogo:** Dobbiaco
- 📅 **Data:** 19.09.2020

### PELLEGRINAGGIO CHIESETTA SAN PIETRO

Insieme visiteremo la bellissima e più antica chiesetta della nostra zona nei boschi sopra Santa Maria.

- 📍 **Luogo:** Santa Maria
- 📅 **Data:** mercoledì 7 ottobre ore 13.30

### GITA D'AUTUNNO

Prima del riposo invernale ci metteremo ancora in cammino per una meravigliosa escursione in autunno.

- 📍 **Luogo:** data da stabilire
- 📅 **Data:** data da stabilire

### CASTAGNATA

Trascuriamo una serata insieme con le tipiche pietanze del Törggelen e in tanta allegria.

- 📍 **Luogo:** da stabilire
- 📅 **Data:** giovedì, 22 ottobre ore 17
- 💶 **Quota di partecipazione:** 15 Euro

### WATTEN A PREMI

Ormai tradizione, ci troveremo al Kirchenwirt a Santa Maria per il Watten a premi.

- 📍 **Luogo:** presso il Kirchenwirt a Santa Maria, Dobbiaco
- 📅 **Data:** domenica, 15 novembre

### CONCERTO D'AVVENTO

Con musica natalizia e testi meditativi con Klara Lampacher.

- 📍 **Luogo:** Sesto, nel centro congressi "Haus Sexten"
- 📅 **Data:** domenica 29 novembre 2020 ore 15.00

### FESTA NATALIZIA

Tutti sono cordialmente invitati a festeggiare il Natale con noi!

- 📍 **Luogo:** il luogo sarà comunicato
- 📅 **Data:** Giovedì, 17 dicembre 2020

### LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapie. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. La terapeuta Renate Trafoier effettua il linfodrenaggio presso gli ambulatori di Dobbiaco e di Monguelfo. Su richiesta possono essere effettuati interventi a domicilio.

- 📅 **Orario di terapia:** lunedì dalle 8.30-13.30  
martedì dalle 8-13 (Monguelfo-Tesido)  
mercoledì dalle 8-12, giovedì dalle 8.30-14.30

### INFORMAZIONI PRATICHE

Restiamo a Vostra disposizione per fornirvi ulteriori dettagli su corsi ed eventi. Vi preghiamo di ricordare che per partecipare ai suddetti è necessario iscriversi presso l'ufficio del circondario.

Tel. 0474 972800 - E-Mail: oberpustertal@krebshilfe.it

**Cancelazioni:** Nel caso in cui non possiate partecipare a un corso e/o ad un evento, vi preghiamo di comunicarlo tempestivamente. Grazie! Il nostro ufficio rimane chiuso dal 23 dicembre 2020 fino al 4 gennaio 2021!

## BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

### GRUPPO D'INCONTRO "LA MIA 2A VITA"

Il gruppo crea un ambito protetto e sereno per affrontare meglio la malattia. Importanti punti base del lavoro sono: miglioramento del comportamento salutare e della qualità di vita, informazioni tramite brevi relazioni, esercizi, giochi di ruolo o consigli per la tutela del benessere, il tutto per rinforzare la salute fisica e psichica.

- 📍 **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala 4.37
- 📅 **Data:** a partire da lunedì 7 settembre, dalle ore 17 alle ore 19.30, ogni tre settimane
- 👤 **Condizione:** dott. Anton Huber e dott.ssa Christine Centurioni, psicooncologi
- 💰 **Quota di partecipazione:** 90 Euro per la seconda parte dell'anno

### SCRIVERE COME TERAPIA

Se riusciamo a dare parole ai nostri sentimenti, diventano tangibili. Ogni persona ha un proprio linguaggio interiore, con il quale riesce ad esprimere la propria anima. Il corso dà la possibilità di conoscersi meglio, di trovare la propria creatività o di lavorare su episodi della propria biografia con l'assistenza psicologica.

- 📍 **Luogo:** Ospedale di Brunico, Parte L, 4° piano, sala 4.69
- 📅 **Data:** primo incontro venerdì 11 settembre (6 volte), dalle ore 8.30 alle ore 11.30
- 👤 **Condizione:** Michaela Falkensteiner (metodica) e dott. Anton Huber (psicologo)
- 💰 **Quota di partecipazione:** 50 Euro per il secondo semestre

### GITA PROVINCIALE A DOBBIACO

- 📍 **Luogo:** Dobbiaco
- 📅 **Data:** 19 settembre 2020
- 💰 **Quota di partecipazione:**  
20 € per soci ordinari  
25 € per accompagnatori

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità, con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

#### Brunico

- 📍 **Luogo:** piscina del centro "Trayah" a Brunico
- 📅 **Data:** dal 8 ottobre, ogni giovedì, dalle ore 15 alle ore 16 (10 volte)
- 👤 **Condizione:** Dagmar Thaler
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

#### Riscone

- 📍 **Luogo:** piscina Cron4
- 📅 **Data:** da ottobre (10 volte)  
L'orario esatto sarà comunicato al momento dell'iscrizione.
- 👤 **Condizione:** SSV Brunico, Sezione nuoto
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

#### Campo Tures

- 📍 **Luogo:** piscina Cascade
- 📅 **Data:** dal 30 settembre, ogni mercoledì dalle ore 10 alle ore 11
- 👤 **Condizione:** Nicole Fuchsbrugger
- 💰 **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Prenotazione:** obbligatoria almeno 10 giorni prima dell'inizio del corso presso l'ufficio di circondario, tel. 0474 551 327

### GRUPPO DI PITTURA "SCHMETTERLINGE"

Noi dipingiamo – dipingiamo per liberare la nostra anima, voliamo sulle ali dei colori e della libertà – non ci sono alti né bassi, dipingiamo e ci lasciamo cadere nel mondo infinito dei colori.

- 📍 **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo), Via Vecchia 6
- 📅 **Data:** dal 7 ottobre ogni mercoledì, dalle ore 8.30 alle ore 11.30 (10 lezioni)
- 👤 **Condizione:** Ruth Oberschmied e Franz Josef Hofer
- 👥 **Numero partecipanti:** min. 3 persone
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 Euro

### INCONTRI PER LAVORI MANUALI

Ci incontriamo per scambiare le nostre abilità nei lavori manuali, per condividere il nostro piacere di lavorare a mano e per confezionare, in piacevole compagnia, oggetti carini.

- 📍 **Luogo:** sede di circondario Bassa Pusteria
- 📅 **Data:** primo incontro martedì 6 ottobre, dalle ore 14.30 alle ore 16, ogni due settimane
- 👤 **Condizione:** Christine Terzer Unterberger

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e c'insegna ad accettare il cambiamento. Differenti esercizi consentono di ridurre lo stress psicofisico, raggiungendo così un benessere e una sensazione di relax più intenso.

- 📍 **Luogo:** palestra del Centro Sociale Trayah, Brunico
- 📅 **Data:** dal 6 ottobre ogni martedì, dalle ore 9.00 alle ore 10.00 (10 lezioni)
- 👤 **Condizione:** Karin Nocker, diploma in istruttrice Qi Gong
- 💰 **Quota partecipazione:** 25 Euro

**Iscrizioni:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario al momento dell'iscrizione)

### LABORATORIO DELL'ARGILLA

Si può provare il lavoro manuale più antico del mondo che coinvolge tutti i sensi. Dare forma all'argilla e costruire un oggetto rilassa e fa trovare la pace.

-  **Luogo:** Casa delle Associazioni (ex bocciodromo) a Brunico, Via Vecchia 6 (massimo 8 partecipanti)
-  **Data:** dal 7 ottobre, ogni mercoledì, dalle ore 14 alle ore 16.30 (8 lezioni)
-  **Condizione:** Heidi Unterberger
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro

### LABORATORIO DEL LEGNO

Inoltrandosi nella scultura del legno si scopre se stessi tra idee e realizzazione, ispirazione e artigianato. Il legno consente di distanziarsi dalle quotidianità e di tuffarsi in un nuovo mondo.

-  **Luogo:** laboratorio di Heidi Unterberger a Brunico (massimo 4 partecipanti)
-  **Data:** dal 8 ottobre, ogni giovedì, dalle ore 14 alle ore 17 (8 lezioni)
-  **Condizione:** Heidi Unterberger
-  **Quota partecipazione:** 25 Euro

### CASTAGNATA DEL CIRCONDARIO VAL PUSTERIA

Ci troviamo per passare una serata in compagnia con i piatti tipici del Törggelen. Per il nostro intrattenimento suonerà il trio "Die 3 lustign Milina".

-  **Luogo:** Hotel Lanerhof a Mantana (San Lorenzo)
-  **Data:** giovedì 22 ottobre, ore 17
-  **Quota di partecipazione:** 15 Euro

### BRICOLAGE PER IL MERCATINO DI NATALE

Prepariamo corone d'avvento e decorazioni natalizie per il nostro Mercatino di Natale a Brunico.

-  **Luogo:** locale della banda musicale di Brunico in Via Galileo Galilei 3
-  **Data:** dal 23 al 26 novembre, dalle ore 8.30 alle ore 12 e dalle ore 14 in poi

### MERCATINO DI NATALE

Il Mercatino di Natale a Brunico è aperto ogni giorno dalle ore 10 alle ore 19. Siamo in cerca di volontari che mettano a disposizione il loro tempo (qualche ora) per vendere le corone d'avvento e le decorazioni natalizie presso il nostro stand.

-  **Luogo:** Mercatino di Natale, Via Bastioni a Brunico
-  **Data:** dal 26 novembre al 2 dicembre

### FESTA D'AVVENTO E SANTA MESSA

-  **Luogo:** ci troviamo alle ore 16 presso le Ursuline a Brunico, Parco Tschurtschenthaler, per la festa d'avvento e in seguito alle ore 18 andremo insieme nella chiesa delle Ursuline per la Santa Messa, accompagnata dal gruppo musicale "Vocalensembl 2020"
-  **Data:** venerdì 11 dicembre

### IL NUOVO IO: WORKSHOP DI TRUCCO DOPO O DURANTE LE TERAPIE TUMORALI

Workshop di trucco offre alle donne la possibilità di riappropriarsi della propria femminilità e di riconquistare benessere e fiducia in sé e nel proprio corpo.

-  **Luogo:** sede del circondario
-  **Data:** una volta al mese su prenotazione
-  **Istruttrice:** Isolde Seeber, Makeup Artist
-  **Quota di partecipazione:** gratuita

### GRUPPO DI MUTUO AUTO AIUTO "DER BAUM - ATTIVI DOPO IL TUMORE ALLA PROSTATA"

Il carcinoma alla prostata è il carcinoma più frequente negli uomini sopra i cinquant'anni. I gruppi mutuo auto aiuto accompagnati da uno psicologo sono un aiuto importante e molto valido per superare questa situazione difficile.

-  **Luogo:** Ospedale di Brunico, parte L, 4° piano, sala ginnastica
-  **Data:** ogni primo martedì del mese, dalle ore 18 alle ore 20
-  **Condizione:** dott. Hartmann Aichner e dott. Anton Huber
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro all'anno

**Iscrizioni:** presso dott. Hartmann Aichner (Tel. 348 355 86 55), presso dott. Anton Huber, (Tel. 0474 581 805) o presso l'ufficio di circondario di Brunico (Tel. 0474 551 327)

### CUSCINI A FORMA DI CUORE: UN SOSTEGNO IN TEMPI DIFFICILI

Confezioniamo cuscini colorati a forma di cuore per donne operate di tumore al seno. In situazioni di riposo o durante la guida in macchina il cuscino allieva il dolore delle cicatrici.

-  **Luogo:** sede di circondario Bassa Pusteria Brunico, Piazza Cappuccini 9
-  **Data:** da concordare

### INFORMAZIONI SUL TESTAMENTO BIOLOGICO

Chi si vuole informare sul testamento biologico può rivolgersi all'ufficio dell'Assistenza Tumori di Brunico per un appuntamento.

### LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048. Le terapisti Agatha Pallhuber e Elisabeth Schwingshackl effettuano il linfodrenaggio annuale negli ambulatori di Brunico, di Campo Tures e di Pedraces. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

**Prenotazione:** presso l'ambulatorio di Brunico, tel. 0474 550320

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:**  
**UFFICIO DI CIRCONDARIO, TEL. 0474 551 327**

## OLTRADIGE-BASSA ATESINA

### ARTE-TERAPIA DEL COLORE SECONDO IL METODO STELLA MARIS

Il percorso di arte-terapia ad indirizzo antroposofico è volto ad attivare le risorse espressive individuali, ad offrire una nuova esperienza creativa che permetta attraverso la tecnica dell'acquerello di comprendere la propria situazione interiore in maniera più oggettiva. Il metodo Stella Maris nello specifico mostra il rapporto tra colore e sentimento e la loro relazione con le forze di volontà. L'utente viene sollecitato amorevolmente lungo il percorso a vivere più consapevolmente il rapporto con se stesso e con la propria biografia, identificando e sciogliendo le tensioni e i nodi che la rendono unica e inimitabile, attraverso un approccio non verbale.

-  **Luogo:** Egna, Sala riunioni sede Assistenza Tumori
-  **Data:** autunno – da concordare
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro per 10 incontri
-  **Referente:** Emanuela Laurenti

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema cardiocircolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità, con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

-  **Luogo:** Termeno, Hotel Traminerhof, Strada del Vino n. 43
-  **Data:** da giovedì 5 novembre (7 volte)  
1° turno: giovedì, dalle ore 16.00 alle ore 17.00  
2° turno: giovedì, dalle ore 17.00 alle ore 18.00
-  **Conduzione:** Karin Silvestri
-  **Quota di partecipazione:** 17,50 Euro

**Da portare:** *indumenti da bagno e calzini o scarpette antiscivolo*  
*Necessario: l'autocertificazione solo per nuovi partecipanti da firmare in ufficio*

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO

Leggeri esercizi per rinforzare il cuore, migliorare la circolazione e favorire la mobilità. L'attività fisica contribuisce anche a migliorare la percezione del nostro corpo, così come a ridurre timori e stress, e c'insegna ad accettare il cambiamento.

-  **Luogo:** Sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** a partire dal 15 settembre, ogni martedì, dalle ore 16.30 alle ore 17.30 (10 unità)
-  **Conduzione:** Bernardette Morandell
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro
-  **Luogo:** palestra comunale Pianizza di Sopra
-  **Data:** a partire dal 17 settembre, ogni giovedì, ore 17.00 – 18.00 (10 unità)
-  **Conduzione:** Peter Romaner
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

### CORSO DI RILASSAMENTO E RESPIRAZIONE

Gli ammalati di tumore sono sottoposti in modo particolare a forte stress, che può essere causato dalla diagnosi stessa, dalle terapie o anche successivamente nella vita quotidiana. Ci sono diverse tecniche, attraverso la respirazione cosciente, la musica, ecc., che possono dissolvere le tensioni interiori e le paure che ne derivano, interrompere i pensieri fissi e riuscire a riposare mentalmente. È scientificamente provato che, attraverso il rilassamento, il nostro sistema nervoso passa alla "modalità di recupero", ricaricando, in modo automatico, corpo e spirito di nuova forza ed energia.

-  **Luogo:** Sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** mercoledì, a partire dal 30 settembre, dalle ore 17.15 alle ore 18.30 (6 volte)
-  **Quota di partecipazione:** 15 Euro
-  **Coach:** Martina Puentes

**Da portare:** *materassino, coperta, piccolo cuscino, calzetti caldi, abbigliamento comodo*

**Iscrizioni:** *prenotazioni, informazioni e firmare l'autocertificazione per i nuovi partecipanti presso l'ufficio di circondario*

### SERATE INFORMATIVA

**Riflessologia al piede – possibili usi ed effetti (Solo in lingua tedesca)** – Hanne Marquardt dice: È un fatto incredibile che con il trattamento di certi punti del piede si può migliorare la salute della persona. La terapia di riflessologia al piede fa parte della medicina alternativa e viene usata anche nella terapia del dolore

-  **Luogo:** Centro parrocchiale di Termeno, Via Hans Feur 8
-  **Data:** giovedì 1° ottobre ore 20.00
-  **Relatore:** dott. FT. Peter Alexander Romaner

### ALLENAMENTO DI BALLO DI GRUPPO

Ballo libero con Elsa

-  **Luogo:** Sala UDAE, Largo Municipio 26, Egna
-  **Data:** da martedì 6 ottobre, dalle ore 14.45 alle ore 16.15

**Prenotazioni:** *informazioni e firma dell'autocertificazione (solo per nuovi partecipanti) presso l'ufficio di circondario*

### CASTAGNATA

Incontro degli ammalati e dei loro familiari.

-  **Luogo:** "Bürgerhaus" in via Mindelheim, Termeno
-  **Data:** sabato 10 ottobre, ore 12.30
-  **Quota di partecipazione:** soci ordinari 15 Euro, soci accompagnatori 25 Euro

**Iscrizioni:** *presso l'ufficio di circondario, Tel. 0471 820 466*

## SERATA DI BENEFICENZA

Serata con il coro della S.A.T. e campioni sportivi

-  **Luogo:** "Haus Unterland", Egna
-  **Data:** sabato 14 novembre, ore 20.00
-  **Ingresso:** a offerta libera

**Info:** presso l'ufficio di circondario

**Prenotazioni:** tel. 0471 820 466

## FESTA DI NATALE

-  **Luogo:** "Bürgerhaus" in Via Mindelheim, Termeno
-  **Data:** sabato 12 dicembre, ore 12.30
-  **Quota di partecipazione:**  
15 Euro soci ordinari / 25 Euro soci accompagnatori

## SOLIDARIETÀ NELL'AVVENTO

Nei mesi che precedono il Natale le nostre iniziative sono:  
**Confezionamento dei pacchetti regalo** presso "Jungmann" a Egna, presso "Maxi Mode Center" ad Appiano e presso "Tigotà" a Laives.

**La giornata delle arance:** sabato 14 novembre e sabato 19 dicembre a Egna, domenica 20 dicembre a Termeno

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

Il terapeuta Lorenzo Maito eroga il servizio di linfodrenaggio negli ambulatori di Laives, Caldaro e Egna. In caso di necessità si effettuano anche visite a domicilio.

**Prenotazioni:** Ufficio della sede di Egna, tel. 0471 820 466.

## SERVIZIO DI TRASPORTO PAZIENTI ASSOCIATI

Presso il nostro circondario è presente un servizio di volontari per il trasporto degli ammalati verso le strutture sanitarie provinciali e non, per radio- e chemioterapia.

**Prenotazioni:** Ufficio della sede di Egna, tel. 0471 820 466.

## VAL VENOSTA

### GITA PROVINCIALE SOCIALE

-  **Luogo:** Dobbiaco
-  **Data:** sabato 19 settembre 2020
-  **Quota di partecipazione:** 20 Euro per soci ordinari e 25 Euro per soci sostenitori

**Iscrizioni:** entro il 6 settembre

### UNA SCHIENA IN SALUTE

Grazie a specifici programmi d'allenamento è possibile prevenire disturbi della schiena e altre limitazioni di movimento.

-  **Luogo:** palestra Göflan, Silandro
-  **Data:** da lunedì 19 ottobre, dalle ore 18.15 alle ore 19.15
-  **Conduzione:** Devid Trenkwalder
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione (da firmare presso l'ufficio di circondario)

**Da portare:** indumenti da ginnastica

### GINNASTICA DI MANTENIMENTO IN ACQUA

Grazie alla spinta ascensionale dell'acqua, gli esercizi risultano particolarmente delicati su articolazioni, tendini e schiena, oltre a rinforzare la muscolatura e il sistema circolatorio. Inoltre la ginnastica in piscina è divertente, poiché la leggerezza e l'agilità, con cui l'acqua consente di muoversi, trasmettono una percezione positiva del proprio corpo.

#### Malles

-  **Luogo:** piscina di Malles
-  **Data:** dal 23 ottobre (10 volte), dalle ore 14.00 alle 15.00
-  **Conduzione:** Maria Belopotocanova
-  **Numero partecipanti:** min. 10 persone
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione da firmare presso l'ufficio di circondario

**Da portare:** indumenti da piscina, scarpette in gomma  
Numero minimo di partecipanti: 10 persone

#### Silandro

-  **Luogo:** piscina della "Lebenshilfe" a Silandro
-  **Data:** dal 21 ottobre ogni mercoledì, dalle ore 17 alle ore 18 (10 volte)
-  **Conduzione:** Waltraud Lunger
-  **Numero partecipanti:** max. 8 persone
-  **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione da firmare presso l'ufficio di circondario

**Da portare:** indumenti da piscina, scarpette in gomma

## CASTAGNATA

Quando all'inizio di ottobre l'autunno dipinge tutta la campagna in colori variopinti, è arrivato il tempo per la nostra castagnata.

- 📍 **Luogo:** Himmelreichhof - Ciardes
- 📅 **Data:** 17 ottobre, alle ore 12.00
- € **Quota di partecipazione:** 20 Euro

**Iscrizioni:** entro il 14 ottobre

## IN FORMA CON SIMONE

Leggeri esercizi per rinforzare e migliorare la percezione del nostro corpo.

- 📍 **Luogo:** palestra della scuola elementare di Corces
- 📅 **Data:** dal 22 ottobre (dieci volte)
- 👤 **Istruttrice:** Simone Spechtenhauser
- € **Quota di partecipazione:** 25 Euro

**Necessario:** certificato medico o autocertificazione da firmare presso l'ufficio di circondario

**Da portare:** indumenti sportivi

## FESTA NATALIZIA

L'Avvento risveglia dolci ricordi, prendiamoci un po' di tempo e godiamo la tranquillità.

- 📍 **Luogo:** Goldene Rose - Silandro
- 📅 **Data:** 19 dicembre, ore 11.00 Santa Messa e alle 12.00 pranzo
- € **Quota di partecipazione:** 20 Euro

**Iscrizioni:** entro il 15 dicembre

## PREGARE INSIEME PER GLI AMMALATI

Vi invitiamo alla preghiera per gli ammalati nella cappella dell'ospedale di Silandro al 5° piano.

- 📅 **Data:** ogni secondo lunedì del mese, dalle ore 19 alle ore 20

## UN LUOGO PER SOFFERMARSI

Una sospensione per l'anima.

Pittura terapeutica, laboratorio della scrittura, ascoltare musica, incontrarsi, tempo per me stesso.

- 📍 **Luogo:** sede del circondario di Silandro
- 📅 **Data:** durante gli orari di apertura dell'ufficio

## INSIEME, L'UNO PER L'ALTRO

Lavori manuali, feltro, pitturare, ceramica, fare delle escursioni a piedi, scrivere ecc. Possiamo imparare insieme a sviluppare le nostre capacità.

- 📍 **Luogo:** ufficio del circondario di Silandro
- 📅 **Data:** il primo mercoledì di ogni mese, ore 15

## LINFODRENAGGIO

Un linfedema secondario è un accumulo di acqua nel tessuto, a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia. Con provvedimenti adeguati (linfodrenaggio e calza contenitiva) un linfedema può essere ridotto. Per poter effettuare il linfodrenaggio serve la prescrizione dello specialista, nonché l'esenzione ticket con il codice 048.

La terapeuta Ingeborg Nollet eroga questo servizio negli ambulatori di Silandro, Laces e Prato allo Stelvio.

Le prenotazioni si accettano nell'ambulatorio a Silandro, tel. 0473 736 641.

### Orario di terapia:

Ambulatorio Silandro: lunedì, dalle ore 14 alle ore 18

Ambulatorio Laces: giovedì, dalle ore 14 alle ore 18

Ambulatorio a Prato allo Stelvio: martedì, dalle ore 8.30 alle ore 12 e dalle 13 alle ore 18, giovedì dalle ore 8 alle ore 12

**IL PAGAMENTO DELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE PER I VARI EVENTI VA VERSATO AL MOMENTO DELL'ISCRIZIONE PER I CORSI COME PER LE GITE.**

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONE PRESSO L'UFFICIO DI CIRCONDARIO 0473 621 721**

# Gita sociale provinciale

19.09.2020

## Cari soci,

quest'anno la gita sociale ci porterà a Dobbiaco in Alta Val Pusteria dove sabato 19 settembre celebreremo la Santa Messa nella chiesa parrocchiale di Dobbiaco. Dopo la Santa Messa percorreremo la Via Crucis più antica di tutto il Tirolo. Per il pranzo sociale ci recheremo poi al Grand Hotel di Dobbiaco e nel pomeriggio recupereremo la nostra Assemblea Generale dei Soci annullata a causa della pandemia COVID19.

**Prenotazioni:** entro il venerdì 04 settembre presso le proprie sedi di circondario

**Diritto di precedenza:** è riservato ai soci ordinari. Eventuali accompagnatori devono essere soci dell'Associazione e potranno partecipare solo in caso di posti disponibili

**Orario e luogo di partenza :** vi saranno comunicati dopo la Vostra prenotazione

Il contributo di partecipazione si paga tramite bonifico bancario o presso le sedi di circondario entro il 04 settembre. Eventuali disdette si accettano fino a 2 giorni prima dell'evento, dopodiché la quota non sarà più restituita!

## Quota di partecipazione per:

soci ordinari	€ 20,00
eventuali accompagnatori	€ 25,00

.....

# Assemblea provinciale dei soci

A causa della pandemia COVID19, l'Assemblea Generale dei soci ha dovuto essere annullata. Si svolgerà in concomitanza con la gita annuale dei soci 2020.

In occasione dell'Assemblea Generale dei soci informeremo i nostri soci, tra l'altro, sulle attività dell'anno scorso, sul bilancio e sulle attività particolari dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Il bilancio, le deleghe e le altre informazioni saranno pubblicati e disponibili in tutti gli uffici di circondario, pubblicate sul sito web dell'Associazione e attraverso i nuovi media e pubblicate su due quotidiani altoatesini del rispettivo gruppo linguistico.

*Traduzione simultanea in italiano.*

**Data: sabato, 19 settembre dalle ore 14.30**

**Luogo: Grand Hotel Dobbiaco, via Dolomiti 31, 39034 Dobbiaco**

## Programma

### Ore 10.15

Arrivo a Dobbiaco

### Ore 10.30

Santa Messa nella chiesa parrocchiale di Dobbiaco con percorrenza della Via Crucis più antica del Tirolo

### Ore 12.15

Pranzo sociale al Grand Hotel di Dobbiaco

### Ore 14.30

Assemblea Generale dei Soci

### Ore 17.00

Rientro

## Ordine del giorno

1. Saluto della Presidente
2. Nomina del Presidente e del Segretario dell'Assemblea
3. Breve intervento degli Ospiti d'Onore
4. Relazione del Consiglio Direttivo
5. Relazione dell'Organo di controllo
6. Approvazione del bilancio al 31.12.2019 e delle relative relazioni
7. Lasciti testamentari: Ilse Steiner Erb, Brunner Marianna
8. Comunicazioni varie

# CONTATTI

## ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

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

## BOLZANO - SALTO - SCILIAR

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>	09 <sup>00</sup> - 13 <sup>00</sup>	-
	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	14 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>	-	-

## Ambulatorio I & II

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

## Ambulatorio Fiè

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

## OLTRADIGE - BASSA 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 <sup>00</sup> - 12 <sup>00</sup>				
	-	14 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	-	-	-

## Ambulatorio Laives

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

## Ambulatorio Egna

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

## Ambulatorio Caldaro

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

## MERANO - BURGRAVIATO

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

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

## Ambulatorio Merano

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

## Ambulatorio Lana

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

## VAL VENOSTA

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

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

## Ambulatorio

Via Principale 134 | 39028 Silandro  
Tel. +39 0473 73 66 41

## 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 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	08 <sup>30</sup> - 12 <sup>00</sup>	-

## Ambulatorio Brunico

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

## Ambulatorio Campo Tures

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

## Ambulatorio Pedraces

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

## ALTA PUSTERIA

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

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

## Ambulatorio 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 39  
eisacktal@krebshilfe.it

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

## Ambulatorio Bressanone

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

## Ambulatorio Vipiteno

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

## Ambulatorio Rio di Pusteria

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

# “Abbiamo dovuto ricorrere ad una medicina meno elegante...

...ma comunque efficiente.” L'oncologa Elisabetta Cretella dell'Ospedale di Bolzano



“Il Covid mi ha avvicinato di più ai miei pazienti. La cosa che ci ha accumulato è stata la paura”, sostiene la Dr.ssa Elisabetta Cretella, medico del Reparto di Oncologia dell'Ospedale di Bolzano. “In questo periodo mi sono resa conto di cosa significhi vivere costantemente con la paura di ammalarsi da un momento all'altro. E se non lo vivi sulla tua pelle, devo ammettere che non lo riesci a capire!” La condizione di tutte le persone con diagnosi di tumore insomma. Il suo reparto ha seguito alla lettera le linee guide dell'AIOM, Associazione Italiana dell'Oncologia Medica, al fine di mantenere le cure adeguate senza aumentare il rischio di contagio.

**C**erto, sono stati tempi difficilissimi, segnati da grande pressione e stress. Il personale medico e infermieristico è stato diviso in due gruppi, ognuno impegnato in turni settimanali. “Così siamo rimasti a casa tre settimane in tutto durante il lockdown, o invece abbiamo prestato servizio chiusi in ufficio, facendo magari le chiamate ai nostri pazienti, senza passare

per il reparto.” In questo modo si è voluto evitare il rischio che tutti si ammalassero nello stesso momento e il reparto restasse senza personale. Subito, all'inizio della pandemia, anche alcune figure del personale dell'oncologia si sono ammalate di Covid.

I pazienti oncologici corrispondono a tre categorie: i pazienti in (chemio)terapia

attiva, i pazienti che devono iniziare le cure e i pazienti “guariti” che vanno seguiti nel tempo. L'organizzazione del reparto prevede che ci siano delle fasce orarie specifiche per ogni tipologia di paziente e delle sale d'attesa diversificate.

All'inizio della pandemia sono state sospese subito le visite di controllo per evitare

che aumentasse il rischio di contagio. I pazienti sono stati contattati telefonicamente dai loro medici oncologici di riferimento e se gli esiti degli ultimi esami non destavano preoccupazione, sono stati messi in standby. "Quando si è capito che andava per le lunghe, abbiamo dato appuntamenti a due o tre mesi di distanza. Chi in questa categoria aveva invece problemi, sia per intolleranza della cura che per comparsa di sintomi sospetti, è stato invitato subito a un controllo clinico urgente."

A partire da maggio, durante il mese di giugno e fino all'inizio di luglio, sottolinea l'oncologa Elisabetta Cretella, il reparto è riuscito a recuperare un po' alla volta tutte le visite arretrate, continuando comunque anche con quelle già programmate.

Per quanto riguarda la categoria prime visite, paziente dunque con diagnosi che devono iniziare la cura, l'attività è continuata senza nessuna interruzione, però con affluenza ridotta. Dr.ssa Cretella: "Le prime visite urgenti, dove era necessario iniziare un trattamento chemioterapico a breve, non hanno avuto alcun ritardo; in alcuni casi dove il trattamento non era urgente, si è preferito attendere la diminuzione dei contagi."

Altro problema rilevante era il fatto che anche la radiologia ha dovuto limitare la sua attività. Questo ha comportato uno spostamento di tutti gli accertamenti non urgenti.

Di solito certi esami vengono fatti in determinati intervalli: le ecografie ogni mese, la tac ogni due, gli oncologi hanno dovuto scegliere quale esame radiologico potesse aspettare. "Abbiamo dovuto fare una medicina meno elegante e più spartana, basata sulla vecchia semeiotica, basandoci sui sintomi e gli esami di laboratorio per capire la risposta ai trattamenti", sostiene Cretella. "Comunque da giugno è tutto ripreso come prima!"

Lo spostamento degli appuntamenti radiologici o oncologici avrà delle ripercussioni sulle eventuali recidive, ad esempio nel carcinoma mammario? "No, i controlli di follow up non sono esami preventivi, ma di diagnosi precoce. In alcuni casi non è rischioso per la sopravvivenza della paziente se una mammografia viene effettuata a 18 mesi anziché a 12. Su questo punto mi sento di tranquillizzare le pazienti."



La tenda triage allestita davanti all'Ospedale di Bolzano

Le urgenze sono comunque sempre state fatte, anche la Chirurgia oncologica ha cercato di mantenere il "ritmo", valutando in ogni caso l'urgenza dell'intervento. Se la diagnosi istologica indicava una neoplasia in situ, era un caso che poteva aspettare alcune settimane, mentre chi presentava un tumore più aggressivo, come un tumore triplo negativo con linfonodo già compromesso, è stato trattato subito. Durante la chiusura delle sale operatorie alcuni casi urgenti sono stati dirottati su altri ospedali non Covid.

Sulla decisione di fare dell'Ospedale di Bolzano, unico vero grande centro clinico dell'Alto Adige, la struttura di riferimento per il Covid, l'Oncologia preferisce non esprimersi. "All'inizio sembrava dovesse essere Merano, ma poi si è optato per Bolzano. Certo qui nel capoluogo alla fine siamo stati graziati dalla nuova clinica. È stata una scelta evidentemente necessaria per contenere l'infezione e monitorare la malattia."

E i medici, come hanno vissuto questa pandemia? "Paura ne abbiamo avuta tutti, mi creda. Paura per noi stessi, paura per i familiari, paura per i pazienti." Da questa paura sono state determinate anche alcune scelte. "Un paziente in chemioterapia è vulnerabile, quindi ci siamo anche chiesti se

fosse giusto e responsabile somministrare la chemio ad una persona, oppure se fosse meglio non farla per non aumentare il rischio di un'infezione da Coronavirus. E come già detto all'inizio: il Covid ha permesso ai medici di entrare davvero nella pelle dei loro pazienti, per i quali la paura è una compagnia abituale."

Una cosa che preme molto alla Dr.ssa Elisabetta Cretella è di rassicurare i pazienti fuori trattamento. Chi è a cinque anni dalla diagnosi, ma anche a tre o a un anno, non deve temere di essere più vulnerabile di una persona che non abbia mai avuto un tumore. "Assolutamente no!"

La Dr.ssa Cretella e i suoi colleghi, sia medici sia infermieri, non si sono mai sentiti "eroi" nel periodo clou del Covid. "Ognuno di noi è stato al suo posto e ha agito di conseguenza, con criterio e dovere, come sempre."

Quello che ha evidenziato il Covid, secondo l'oncologa Cretella, è senz'altro che bisogna riconoscere la professionalità, che bisogna investire in strutture, in attrezzature, nella formazione, nella garanzia di poter svolgere la professione al meglio. "E questo sempre, non solo in casi eccezionali!" ●

# Paura no, ma rispetto!

Un colloquio con la coordinatrice infermieristica dell'Oncologia di Bressanone, Julia Müller



Julia Müller è dal 2019 coordinatrice infermieristica dei reparti sub-intensivi e oncologici dell'Ospedale di Bressanone. Dal 2013 la trentenne, che è anche membro del consiglio direttivo distrettuale dell'ATAA Val Isarco-Gardena, lavora come infermiera. Il personale infermieristico e i medici insieme hanno raggiunto risultati straordinari durante la pandemia di Coronavirus.

**Chance:** Signora Müller, com'è stato lavorare in queste condizioni estreme?

**Julia Müller:** Insolito ed esigente. È stato molto difficile organizzare tutto, soprattutto all'inizio. Il Dr. Gilbert Spizzo, direttore medico di Oncologia, ha accettato questa sfida sin dall'inizio insieme a tutto il suo team di medici e infermieri. Tra le altre cose, ha distribuito video tra il personale per quanto riguarda i dispositivi di protezione e il loro corretto utilizzo.

**Chance:** Ci sono state precauzioni specifiche per i pazienti oncologici in ospedale?

**Julia Müller:** Sì, erano considerati particolarmente a rischio e dovevano essere protetti da ogni rischio di infezione, per questo motivo è stato creato un accesso separato per loro. Inoltre ogni paziente e gli eventuali accompagnatori hanno dovuto compilare un questionario. La temperatura e la saturazione di ossigeno sono state misurate ad ogni accesso. A tal fine è stato necessario creare un nuovo servizio, con l'aiuto parziale di altri servizi e dipartimenti. Soprattutto a noi infermieri, le telefonate con i parenti hanno generato un notevole carico di lavoro aggiuntivo. Parenti e accompagnatori sono stati ammessi solo in

caso di urgenza e necessità. L'obiettivo era quello di "schermare" l'Oncologia, ovvero ridurre il più possibile il contatto con gli altri reparti al fine di ridurre al minimo il rischio di infezione per i pazienti.

**Chance:** E ci siete riusciti...

**Julia Müller:** Assolutamente. Guardando indietro, posso dire con orgoglio che l'intera squadra in queste circostanze ha lavorato in modo eccezionale e disciplinato.

**Chance:** Ha avuto paura?



**Julia Müller:** Non direttamente paura, parlerei piuttosto di rispetto per questo virus, e ce l'ho ancora. All'inizio la preoccupazione più grande era che ci potesse essere un portatore positivo asintomatico di Sars-Cov-2 tra di noi e infettare pazienti, colleghi e familiari. Eravamo tutti molto prudenti e preoccupati che qualcuno dall'esterno portasse il virus nel reparto...

**Chance:**...e i pazienti?

**Julia Müller:** Anche loro avevano paura di portare l'infezione dall'ospedale a casa in un ambiente protetto. Ecco perché alcuni pazienti hanno preferito spostare i loro appuntamenti. Al minimo sospetto, alla minima incertezza, i pazienti sono stati messi in isolamento.

**Chance:** I pazienti oncologici non solo sono stati considerati un gruppo a rischio molto vulnerabile, ma sono stati anche doppiamente colpiti a causa del rinvio dei check-up e degli esami preventivi. E il tempo è un fattore molto importante per la cura del cancro. Come è stata gestita la situazione a Bressanone?

**Julia Müller:** Tutto ciò che non era urgente è stato rinviato, nell'interesse della sicurezza del paziente. Nonostante tutte le precauzioni di sicurezza e le norme igie-

niche che abbiamo preso e che abbiamo rigorosamente rispettato, c'era sempre un rischio residuo di infezione, che non poteva essere escluso. Gli appuntamenti urgenti però sono stati ripresi dopo un'interruzione di sole due settimane.

**Chance:** Avrebbe mai immaginato una cosa del genere, una tale pandemia e un tale lockdown?

**Julia Müller:** No, mai! Non in questa dimensione e con questa violenza. Ma è successo... Ciò che ci rimane sono le esperienze negative e positive e ciò che abbiamo imparato da esse per migliorare il presente e il futuro. Per quanto sia stato terribile, si è rivelato anche un'opportunità!

**Chance:** Che effetto ha questa esperienza su di lei e come influirà sul suo lavoro in futuro?

**Julia Müller:** Da un lato mostra quanto la nostra specie sia vulnerabile, cosa può fare un virus così piccolo. Dall'altra mi ha anche rafforzato in quello che faccio. Naturalmente non possiamo cambiare tutto, molte cose rimarranno invariate, ma alcune invece cambieranno. Alcuni processi e procedure che facevano parte della routine quotidiana non potranno più essere svolti nello stesso modo. Ma questo ha anche i suoi vantaggi.

Meccanismi che prima erano fuori discussione, ritenuti non modificabili, hanno dovuto essere improvvisamente ripensati e attraverso questa nuova prospettiva, l'idea di cambiare risulta di colpo molto più praticabile. In sostanza però devo dire che ha confermato il funzionamento professionale, armonioso e strutturato del nostro team oncologico.

**Chance:** Un effetto collaterale positivo quindi...

**Julia Müller:** Sicuramente. La conferma è sempre un buon incentivo per continuare a lavorare ancora meglio!

**Chance:** E ora, come vede il futuro? A proposito di seconda ondata, altre pandemie di altri virus, vaccinazioni...?

**Julia Müller:** Spero davvero che non ci sia una seconda ondata. Dobbiamo semplicemente fidarci degli scienziati e dei virologi - e se tutti noi, davvero tutti noi, ci atteniamo alle norme igieniche e alle precauzioni di sicurezza, allora andiamo nella giusta direzione e possiamo dare il nostro contributo nel prevenire un'altra rapida diffusione del Coronavirus. ●

## Plantspower

Conferenza con il Dr. Michael Kob nella giardiniera Schullian

**Sono verdi, gialle, rosse, arancioni e con molte altre tonalità intermedie. E sono sane. Molto sane. Sono verdura e frutta. E con un po' di criterio si può vivere solo di queste, non solo in modo sano, ma anche mangiando con gusto.**

Cosa contengono gli ortaggi e la frutta? Perché, quanto e quanto spesso si dovrebbe mangiarli e a chi sono particolarmente raccomandati? Tutto questo sarà tema di una conferenza che il nutrizionista Dr. Michael Kob terrà presso la Giardiniera Schullian il prossimo 30 settembre.

La regola ideale sarebbe "Five a day", cinque al giorno, cioè tre porzioni di verdura e due di frutta, preferibilmente miste. Quant'è una porzione? Da misurare in modo semplicissimo e diversa da persona a persona: una manciata.

Il colore non solo fa piacere agli occhi, ma è anche un indicatore degli ingredienti specifici. I betacaroteni, per esempio, sono gialli, arancioni o rossi, vengono convertiti dall'organismo in vitamina A e regolano, tra l'altro, la crescita delle cellule e aumentano la reattività del sistema immunitario. Verdi sono i flavonoidi che si trovano in molte erbe, hanno effetti antinfiammatori, antiossidanti, stimolanti della circolazione sanguigna e antispasmodici e sono anche dei veri e propri anti-depressivi. Si dice che alcune sostanze contenute in esse abbiano addirittura un effetto preventivo contro il cancro. Il punto di forza sta nella varietà, quindi più colorato è il contenuto del piatto, meglio è. Le verdure sono sicuramente molto sane mangiate crude, ma anche cotte al vapore. Il licopene contenuto nel pomodoro sviluppa il suo effetto solo quando è cotto, fa parte degli antiossidanti ed è considerato un "cattura radicali liberi", cioè può rendere innocue alcune molecole reattive (e nocive) del corpo umano.

**Tantissime informazioni quindi su come mangiare sano e buono, unito a consigli del giardiniere su come coltivare bene frutta, verdura e erbe.**

# Non c'è mai stato niente del genere prima

Intervista con l'onco-psicologo Dr. Norbert Längerer dell'Ospedale di Merano



Di colpo tutto si ferma. La vita quotidiana, le procedure, i contatti sociali. Tutti intrappolati nelle quattro mura di casa. Il lockdown causato dalla pandemia di Covid ha messo sotto sopra, dall'oggi al domani, un'intera società. Un problema in particolare per chi si trova già a dover affrontare un'inedita e difficile esperienza di vita a causa del cancro. Un colloquio con l'onco-psicologo Dr. Norbert Längerer, responsabile del Servizio Psicologico dell'Ospedale di Merano.

**Chance:** Quali tracce ha lasciato il lockdown nei pazienti oncologici?

**Dr. Norbert Längerer:** Prima di tutto grande incertezza, e poiché si è detto che le persone con altre patologie o con malattie pregresse erano particolarmente a rischio, l'incertezza e la paura in questo gruppo di pazienti sono state più grandi. A maggior ragione nei pazienti sottoposti a chemioterapia, visto che dovrebbero evita-

re qualsiasi situazione che comporti un rischio di infezione. Ci sono stati pazienti che non uscivano più di casa e che si facevano consegnare il cibo solo a domicilio. È stato particolarmente negativo per chi viveva da solo, in compagnia delle proprie paure, con contatti sociali azzerati o tenuti in vita solo attraverso il telefono o i social media, una situazione che a sua volta rafforzava la sensazione di solitudine e la sensazione di essere in balia degli eventi.

Inoltre i medici non potevano continuare ad occuparsi dei loro pazienti abituali, perché era necessaria la loro presenza nei reparti Covid. Ancora una volta quindi perdita del sostegno di una persona di fiducia, con il disagio che ne consegue. A volte non potevano essere eseguiti neanche certi trattamenti o interventi chirurgici.

Molti pazienti affetti da tumore si sono lamentati anche della chiusura del reparto

>

di Medicina Complementare, perché per molti di loro questa struttura rappresenta un grande sostegno.

**Chance:** *Il periodo Covid è stato caratterizzato da paura, paura dell'infezione, paura degli altri.*

**Dr. Norbert Längerer:** Giusto. Tutti sono diventati un potenziale pericolo. Ogni estraneo e anche ogni parente stretto, il partner, sono diventati un rischio. Non c'è mai stato niente del genere prima d'ora. La vicinanza fisica improvvisamente è stata vista come negativa, anzi addirittura pericolosa. Ciò che in passato per molti significava sostegno, assicurazione e aiuto, di colpa rischiava di rivelarsi pericoloso. La vicinanza emotiva è stata quindi ancora più importante, perché in assenza di vicinanza fisica bisognava affrontare la sfida di esprimere vicinanza ad un altro livello. Vicinanza (emotiva) nonostante la paura di un'infezione. E a questo si è aggiunta la prova durissima di non poter uscire di casa.

**Chance:** *Intende la sensazione di essere in prigione durante il lockdown come possibilità di vicinanza emotiva?*

**Dr. Norbert Längerer:** Penso che il modo diverso di vivere le situazioni di minaccia e di pericolo sia anche differente a seconda della struttura della personalità. Fa la differenza quanto una persona sia già di per sé ansiosa, quanto sia forte il suo bisogno di controllare tutto, quanto sia insicura. Queste persone saranno probabilmente più e più a lungo spaventate di coloro che sono generalmente più sicuri di sé e che hanno fiducia nella vita in generale. Insomma, che sono più ottimisti.

**Chance:** *Si dice che la società sudtirolese sia caratterizzata da una certa chiusura. Che conseguenze può avere un tale trauma non elaborato (in comune) sulle persone?*

**Dr. Norbert Längerer:** Io personalmente non vedo differenze tra l'Alto Adige e le altre regioni o Paesi. Penso piuttosto che la pandemia debba essere vista per la sua differente intensità nel contesto regionale e nazionale. Inoltre è particolarmente importante l'ambito dell'esperienza soggettiva. Nel trauma psicologico è importante come una minaccia viene vissuta soggettivamente e quali sono le strategie personali per gestirla. In questo senso non ci troviamo davanti ad un trauma collettivo come può accadere con una guerra, in cui un intero

popolo è direttamente coinvolto. In questo caso specifico si tratta di una minaccia o di un'esperienza che ha anche una dimensione comunitaria, non c'è dubbio, ma che ha toccato direttamente solo una piccola parte della popolazione, per cui solo alcuni potranno dire di avere subito un vero e proprio trauma.

**Chance:** *Cosa dice a proposito dei capri espiatori...*

**Dr. Norbert Längerer:** È nella natura della nostra società cercare e assegnare responsabilità in caso di perdita di controllo. È più facile dare la colpa o la responsabilità a qualcuno che cedere alla sensazione di essere impotenti. Individuando dei colpevoli si dà libero sfogo alla propria fantasia, e aiuta a regolare la propria frustrazione e i propri sentimenti di impotenza.

**Chance:** *La paura e l'insicurezza causate dalla pandemia possono avere un impatto negativo sul processo di guarigione?*

**Dr. Norbert Längerer:** Per i processi di guarigione sono necessari una buona assistenza e un buon supporto medico, nonché un atteggiamento interiore equilibrato e fiducioso e una buona qualità di vita. In questa situazione, che fortunatamente è stata piuttosto limitata nel tempo (nella speranza che rimanga tale), non si può presumere che ciò abbia necessariamente un'influenza negativa sul processo di guarigione. Anche in questo caso: ogni persona reagisce in modo diverso a minacce vissute o reali, e anche se una minaccia è vissuta, non deve necessariamente avere un'influenza sul decorso di una malattia.

**Chance:** *Quali strategie potrebbero essere utili in una situazione del genere: il blocco totale da un giorno all'altro, in parte la separazione dai propri cari, la paura del futuro (posto di lavoro...) ecc.?*

**Dr. Norbert Längerer**

Oh, ci sono diverse di strategie. Importante è non chiudersi in se stessi e non continuare solo a rimuginare...

- Mantenere i contatti sociali, se non si può fare altrimenti tramite (video)telefonate
- Parlare delle vostre insicurezze con qualcuno, senza lasciare che diventi un argomento esclusivo
- Evitate di rimuginare, perché è come una spirale verso il basso

- Occuparsi e seguire nuovi interessi
- Imparare nuove competenze
- Esercizio fisico per regolare lo stress, distrarsi e fare cose familiari che ci fanno notoriamente bene
- Non perdere di vista i propri punti di forza
- Raccogliere informazioni, ma senza riempirsi costantemente la testa di informazioni sulla situazione, provvedere piuttosto al rilassamento e all'equilibrio personale
- Rispettate anche le opinioni altrui. È proprio in questo periodo che si sono sviluppati grandi contrasti, in cui molti ritengono che solo la loro posizione sia quella giusta. Questo anche tra i cosiddetti scienziati.
- Quello che ho notato di persona: opinioni e informazioni diverse possono anche contribuire a rassicurare e non solo automaticamente ad aumentare l'incertezza
- Pianificare la struttura quotidiana

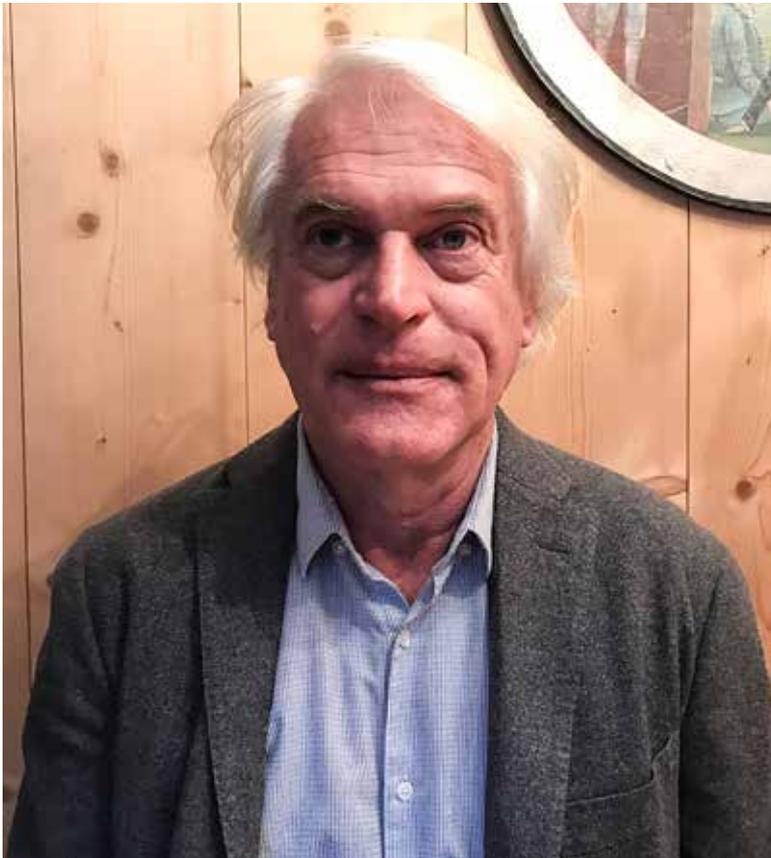
**Chance:** *Come ha vissuto Lei, come psicologo, questa situazione?*

**Dr. Norbert Längerer:** Anch'io, all'inizio, ho sentito una sensazione di minaccia, di "inedito" e di incertezza riguardo a ciò che poteva succedere. Sensazione amplificata dal fatto che un mio amico si è ammalato di Covid proprio all'inizio dell'epidemia. Poi con il tempo, anche perché tutti abbiamo visto in ospedale i preparativi per affrontare al meglio la pandemia - che, almeno qui, non si è sviluppata in modo così grave come si temeva - mi sono calmato piuttosto rapidamente.

Tuttavia per molto tempo non è stato chiaro se ero stato contagiato dall'amico e/o da altri in ospedale. Sono stato quindi molto attento a non contagiare nessuno a casa. E' evidente che io stesso ho sperimentato il tema della paura di infettare qualcuno e/o di mettere in pericolo qualcuno della mia famiglia. Ma essendo risultato sempre negativo nel corso del tempo, malgrado i molteplici contatti con i pazienti e dopo l'esito negativo di quattro tamponi, considerato anche che la situazione di pericolo in ospedale si è relativizzata, ho riacquisito una visione più tranquilla delle cose e direi che ora non sono più preoccupato. ●

# La corsa per il vaccino

Due strade diverse in America e in Europa –  
Possibile distribuzione già per l'inizio 2021?



Tutti ne parlano, ma solo pochi ne capiscano veramente fino in fondo. Parliamo del vaccino anti-Covid-19. La pandemia e i numeri esorbitanti di vittime in tutto il globo hanno messo in moto un'operazione unica, mai vista fino ad adesso. Prima del Covid-19 lo sviluppo di un vaccino prendeva tra i dieci e i quindici anni. Adesso si parla dei primi risultati entro gennaio 2021 se non addirittura entro settembre. Una corsa contro il tempo. Il 9 luglio la più rinomata rivista medica americana, JAMA (Journal American Medical Association) si è occupata del tema. La Chance ha chiesto un breve riassunto al dottor Giorgio Radetti.

Il governo americano, vista l'entità della pandemia negli Stati Uniti, ha indetto un'operazione che sembra di scienze fiction per arrivare a produrre 300 milioni di vaccini entro gennaio 2021, chiamata "operazione velocità della luce". Dei 124 possibili vaccini inizialmente proposti, a luglio ne sono rimasti cinque. Delle tre fasi canoniche per la produzione di un vaccino - prima le prove di sicurezza, poi le prove di efficacia e come terzo punto l'analisi su grandi numeri di soggetti - a luglio si è già arrivati alla fase tre.

"Un vaccino", così il Dr. Radetti, pediatra endocrinologo, membro di diversi gruppi di studio internazionali e lettore di tante riviste medico-scientifiche, "per uscire sul mercato deve essere sicuro al cento per cento, se non di più, e poi ovviamente deve essere anche efficace." Il Covid 19, sostiene il

Dr. Radetti, ha portato ad un avanzamento tecnico incredibile. "L'operazione velocità della luce sarebbe stata impossibile fino all'altro ieri, sembra una cosa da extraterrestri", questo detto da un medico che da sempre fa ricerca ad altissimo livello.

Ci sono diverse tecniche utilizzate nella produzione di questi vaccini. Il primo è quello di iniettare un gene (RNA messaggero) nel soggetto, cosa che induce la produzione di antigeni a livello cellulare, i quali provocano la pronta produzione di anticorpi.

Tale tecnica viene ulteriormente facilitata dall'impiego di nano-particelle lipidiche, che inglobano l'RNA messaggero e ne facilitano il passaggio all'interno delle cellule. Tale tecnica, quella dell'introduzione dell'RNA è peraltro vecchia di trent'anni, ma

non aveva mai dato risultati soddisfacenti nell'uomo, contrariamente a ciò che accade nell'animale.

Il presidente americano, Donald Trump, comunque prevede la produzione del vaccino intanto solo per cittadini statunitensi.

Altre tecniche si avvalgono invece dell'uso di virus che all'interno delle cellule sollecitano la produzione di antigeni e quindi una produzione di anticorpi. E questa è la strada intrapresa dall'Europa, che non sta a guardare e che è in corsa con un grande progetto a livello comunitario. Le ricerche si avvalgono in questo caso dell'utilizzo dell'adenovirus quale vettore di geni, per indurre a livello cellulare la produzione di antigeni caratteristici del virus Covid e quindi una produzione secondaria di anticorpi.

&gt;

Il candidato vaccino in questione è quello nato dagli studi dell'Università di Oxford che coinvolgerà nella fase di sviluppo e produzione anche importanti realtà italiane. Attualmente sono in sperimentazione clinica la fase due e tre su circa diecimila volontari. Questo progetto europeo viene sostenuto oltre che dall'Italia e dal Regno Unito anche da Germania, Francia e Olanda. Qui si parla addirittura di settembre come possibile data di uscita. Secondo l'accordo europeo dovrebbero essere prodotte 400 milioni di dosi.

Importantissimo in ogni caso è il fatto di prenotarsi per l'autunno per il vaccino anti-influenzale. Questo perché è stato riscontrato un decorso molto più sfavorevole nei pazienti che contemporaneamente avevano contratto sia il virus influenzale che il Covid-19.

Su un punto specifico e decisivo, il Dr. Radetti si sente di rassicurare tutti: "Non esce un vaccino se non è sicuro ed efficace!" Va bene correre, ma la sicurezza viene prima di tutto. Ci sono, come era prevedibile,

anche tante resistenze nelle popolazioni dei diversi paesi. Una buona metà guarda con diffidenza alla corsa al vaccino e ne teme l'obbligo. In ogni caso, così il Dr. Radetti, non ci saranno comunque abbastanza dosi per tutti a disposizione, almeno non così a breve termine. Prima bisogna quindi vaccinare le categorie a rischio. Tra i quali anche i malati di tumore in terapia. ●

## Più sicurezza grazie alla App "Immuni"

**Da lunedì 15 giugno 2020 l'app "Immuni" è attiva in tutte le regioni d'Italia, contribuendo così ad arginare la diffusione del Coronavirus. Al fine di proteggere la privacy degli utenti, l'app non registra dati personali e non dispone di un sistema di tracciamento. L'app commissionata dal Ministero della Salute è disponibile anche in lingua tedesca.**



Il "contact tracing", ovvero il tracciamento dei contatti avuti da una persona infetta per prevenire la diffusione del coronavirus, è uno dei pilastri principali nella prevenzione del Covid-19. Grazie alla app "Immuni", che può essere scaricata sul proprio smartphone, questo obiettivo potrà essere raggiunto più facilmente. L'app è stata inizialmente testata in quattro regioni italiane. Ora è stata sbloccata per tutto il territorio nazionale e può essere attivata da chiunque. La partecipazione è volontaria. Se la lingua del browser del cellulare è il tedesco, appare automaticamente la versione tedesca.

"Con l'app ci proteggiamo a vicenda", afferma l'Assessore provinciale alla Salute Thomas Widmann in un comunicato stampa. "È una delle tante misure che ci aiuteranno a prevenire una seconda ondata. Perché, come non mi stancherò mai di sottolineare, non possiamo permetterci una seconda ondata. Per questo motivo Provincia e Azienda Sanitaria sono unite nel promuovere quello che è il senso di questa app. Invito quindi tutte le altoatesine e tutti gli altoatesini ad utilizzare 'Immuni'."

La app è stata sviluppata per conto del Ministero della Salute in stretta collaborazione con l'Autorità garante per la protezione dei dati a livello nazionale. Il trattamento dei dati è assolutamente

anonimo. "Immuni" funziona tramite la tecnologia Bluetooth Low Energy. Quando due persone che hanno scaricato la app sul proprio smartphone si incontrano, avviene uno scambio di codici generati in modo casuale. Per i Servizi di Igiene è possibile localizzare i contatti solo quando si verifica un caso di positività, a condizione però che l'interessato/a abbia dato il proprio consenso. Tali contatti ricevono quindi un messaggio che li invita a chiarire la questione con i Servizi di Igiene e Sanità Pubblica. "La diagnosi precoce su persone potenzialmente infette non significa solo un efficace contenimento del virus, ma aiuta anche a curare la malattia per tempo, in modo da ridurre un eventuale aggravamento del decorso dell'infezione e, per quanto possibile, evitare di dover ricorrere a cure intensive", sottolinea Florian Zerzer, Direttore generale dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige. "L'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige sta costantemente aumentando la quantità di test che è in grado di eseguire. Per garantire ancora più sicurezza, a chiunque riceva il messaggio sul proprio cellulare, verrà offerto un test PCR nel più breve tempo possibile".

**Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito [www.immuni.italia.it](http://www.immuni.italia.it).**

**Informazioni per i media: Ripartizione Comunicazione, Marketing e Relazioni con il Pubblico, tel. 0471 435273, e-mail: [media@sabes.it](mailto:media@sabes.it)**

# La gioia di avere Victoria...

...e di vivere in pieno dei momenti di felicità anche durante una terapia oncologica

– La storia di Daisy Gozzer



Nomen est omen. Si chiama Victoria la sua bambina di 10 mesi e grazie a questa bambina per Daisy Gozzer non c'è dubbio che vittoria sarà. Vittoria sul tumore. Poco prima del parto il 2 settembre, la scoperta di un linfonodo sospetto, due giorni dopo il parto la biopsia e poi la diagnosi: un linfoma intermedio, tra il non hodgkin a grandi cellule e lo hodgkin. Per un mese ha potuto allattare la sua piccola Vicky e poi ha iniziato la chemioterapia.

**H**a 33 anni Daisy Gozzer, di origini trentine, vive ad Appiano con il suo compagno Mark e i due figli di lui, Martina 10 e Christian 7. Una famiglia patchwork e bilingue. Prima di ammalarsi Daisy ha lavorato come interior designer. Adesso bisogna vedere come andrà avanti, non soltanto perché è ancora in malattia e avrebbe ancora diritto alla maternità, ma anche perché nelle condizioni attuali sarà

difficile lavorare come prima. Ma questi sono pensieri, per il momento almeno, non così rilevanti.

Daisy aveva superato diverse chemioterapie, ancora in epoca pre-Covid e ne è felice, perché all'arrivo della pandemia la chemio era già acqua passata e con essa il superamento della fase più acuta di immunodepressione. E poi, dice Daisy, "ad

Ematologia sarebbe stato molto complicato durante il lockdown."

Comunque, avendo la piccola Vicky, il periodo della chemioterapia in un certo senso le è scivolato via. Non perché non sia stata male, a volte avere la bambina era pesante perché non le permetteva di riposare in modo adeguato. "Ma ritrovare Vicky a casa", ricorda Daisy Gozzer, "poterla tenere

>

in braccio e vederla sorridere, mi ha dato la forza di andare avanti nonostante tutto. E proprio perché dovevo andare in ospedale e poi a casa tenere lei, la sensazione era che il tempo fosse volato.”

Ancora oggi le sembra di non riuscire a realizzare pienamente cosa le sia successo. Al momento della diagnosi comunque Daisy non aveva nessun sentore di essere malata. “Fisicamente stavo benissimo, c’era solo questo nodulo. Forse per questo ancora adesso non posso dire di sentirmi malata.” Durante la chemio è comunque rimasta stupita di come il suo corpo abbia retto e reagito bene.

“Certo ho perso i capelli, ma non mi dava fastidio uscire così. Se fossi stata davvero male, e questo solo per la terapia, penso che sarei andata in paranoia. Mi sentivo abbastanza libera, volevo soprattutto vivere la mia piccola.” Ammette che addirittura non vedeva l’ora di andare in reparto a fare le terapie. “Lì mi sentivo protetta. La prima volta avevo paura, pensavo che sarebbe stato terribile con tutti questi malati. Invece...” Merito anche del suo medico, Dr. Carlo Rosanelli e di tutte le infermiere. “Sono

semplicemente degli angeli!” E alla fine della chemio tutti le hanno fatto i complimenti per come era riuscita a superare bene questo periodo.

Quello che non riesce a fare, non ancora, è pensare al futuro. Preferisce vivere alla giornata. Dopo la fine dei cicli di chemio, Daisy ha comunque avuto una strana sensazione. “Come se avessi ancora qualcosa dentro. E infatti la PET di controllo ha evidenziato un problema. Quindi alla chemioterapia è seguito anche la radioterapia per togliere un piccolo residuo. E anche questa parte della terapia, anche se era tutt’altro che facile, è passata senza lasciare strascichi traumatici. “Certo i miei ritmi di vita erano soprattutto quelli della bambina. La sera mangiavo e poi andavo a letto con lei. Anche a Capodanno. Ma mi sembrava comunque di vivere una vita “normale”. Illuminata dai sorrisi di Vicky, stando con il mio compagno, con i suoi figli, festeggiando i compleanni, partecipando alla vita comune.”

Durante il Covid però un po’ di paura l’ha vissuta e di conseguenza il suo compagno, commercialista in uno studio, ha

usufruito della possibilità di lavorare da casa per sei settimane e quindi ridurre il pericolo di infezione. È stato lui a spronare Daisy ad aprire un blog per raccontare la sua storia, pensando che le facesse bene scrivere della sua esperienza. “All’inizio ero un po’ restia, poi ho deciso di scrivere, non solo per ricordare a me stessa quanto ho passato, ma anche pensando di poter essere utile a qualcuno che si trova nella stessa mia situazione.” Per un po’ ha postato degli articoli relativi alla scoperta della malattia e dei resoconti sia sulla chemio che sulla radioterapia, poi i suoi post si sono fatti via via più radi. “Adesso mi sono fermata un attimo, non vorrei annoiare chi mi segue essendo troppo “tecnica”. Preferisco aspettare che mi si sblocchi qualcosa “dentro”. Chissà, poi inizierò a scrivere ancora e a far uscire quello che davvero ora sento.” L’indirizzo del blog per chi volesse dare un’occhiata: [www.comunquevictoria.blog](http://www.comunquevictoria.blog)

A metà luglio l’aspetta di nuovo una TAC di controllo. E poi, finalmente, dovrebbe entrare nel follow-up. Questa volta Daisy non ha strane sensazioni. Andrà tutto bene. Victoria vittoria! ●



- 1) Daisy e Mark con la piccola Victoria il giorno prima di iniziare la chemioterapia
- 2) Victoria a due settimane
- 3) Daisy e Victoria a luglio



# In autunno si riprende, con la dovuta attenzione....

## Inchiesta tra i presidenti ATAA: il Covid nei circondari

Il 10 marzo tutta l'Italia si è fermata. Anche l'Alto Adige. Le massicce misure adottate per circoscrivere la propagazione del Coronavirus non hanno risparmiato neanche l'Assistenza Tumori Alto Adige. Sono stati annullati tutti i corsi, salvo alcune eccezioni (che sono stati portati avanti online), tutte le manifestazioni (di beneficenza) e le conferenze. Non si sono potute svolgere le tradizionali vendite delle rose e delle primule, gli incontri dei soci dei vari circondari sono stati interdetti, gli uffici erano raggiungibili solo via telefono. Una breve inchiesta tra i presidenti per sapere come hanno vissuto questo periodo.



Ida Schacher

L'Alta Val Pusteria, dove tra il 13 e il 23 febbraio si sono svolti i Campionati del Mondo di Biathlon, è stata uno degli epicentri della pandemia in Alto Adige proprio a causa di questo grande evento, che ha portato ad Anterselva molte persone provenienti dal resto d'Italia e dall'estero. **Ida Schacher, presidente del circondario Alta Pusteria e provinciale**, racconta di una situazione difficile e dolorosa. "Abbiamo perso molte delle persone che abbiamo accompagnato per molti anni. Il fatto che non siamo riusciti a star loro accanto, che non abbiamo potuto salutarli con una stretta di mano, che non abbiamo potuto accompagnarli nel loro ultimo viaggio e che non abbiamo potuto offrire alcun conforto ai loro parenti, mi rende ancora oggi molto triste." Erano in effetti tutte persone

anziane, tutte malate da molto tempo. Ida Schacher è stata colpita anche nella sua vita privata: suo genero e il padre di lui si sono ammalati. "Non avevo paura, mi sono affidata a una rigorosa igiene e alla mascherina e ho cercato di essere vicina ai nostri soci, almeno per telefono."



Martha Feichter

**Martha Feichter**, presidente del circondario **Bassa Val Pusteria**, il 16 giugno ha appena terminato la prima riunione post-Covid del suo direttivo, quando le arriva la chiamata della Chance e passa quindi immediatamente la parola ai membri del direttivo. Il **Dr. Hartmann Aichner** è consapevole di aver vissuto il periodo del Covid in una condizione privilegiata, con il bosco dietro casa. Come medico era inorridito dalla quantità di sciocchezze che circolava-

no sui social media. Il suo motto: cautela. Anche sua sorella **Clothilde Aichner** ha potuto beneficiare dello stare in campagna e adesso il suo pensiero va ai pazienti che hanno sofferto particolarmente per il confinamento. **Christine Faller** ha usato il periodo del Covid per fare pulizie, guardare la tv e fare delle conserve. Insomma, ha lottato contro la noia. Confida fermamente che tutto tornerà alla normalità. **Lena Obermair** ha trascorso i due mesi di isolamento principalmente in giardino e non vede l'ora di tornare attiva per l'Assistenza Tumori e per i suoi iscritti. **Rosa Maria Töchterle** si chiede se questo tempo di confinamento non fosse stato forse necessario. Ha pulito, cucinato e lavorato a maglia e si è goduta la pace e la tranquillità. **Monika Wolfsgrubber** si sta già occupando concretamente di come andranno avanti le cose. Fare i conti con meno mezzi e con le misure precauzionali, cioè niente spostamenti in pullman e poche escursioni. Come infermiera capo, responsabile, tra l'altro, dell'organizzazione dei turni, ha vissuto in prima persona la pandemia. È preoccupata per gli effetti a posteriori e non ancora valutabili del Covid-19: coinvolgimento di altri organi e danni neurologici.

I mesi di marzo e aprile sono stati terribili per la presidente del circondario **Val d'Isarco-Gardena, Nives Fabbian**. L'unico contatto che ha avuto è stato il figlio Fabio. È abituata a stare da sola, ma vedere sua figlia, che vive a Bolzano, solo in video, è stato per lei un grande peso. Così come il

>



Nives Fabbian

fatto che l'Assistenza Tumori abbia dovuto interrompere tutte le attività per i suoi soci. È stata particolarmente soddisfatta dell'azione di beneficenza del negozio di scarpe Scarpesca di Bruno Del Marco a Bressanone, che ha cucito e distribuito in cambio di una donazione per l'ATAA oltre 3.500 maschere durante il lockdown.

A livello personale, **Claudia Bertagnolli** ha vissuto il distanziamento sociale in modo positivo e sereno. In qualità di presidente del circondario **Bolzano Salto Sciliar** si è tenuta in contatto quotidiano con



Claudia Bertagnolli

la segretaria Silvia Premier, con i soci che erano in terapia o che si erano da poco sottoposti ad un intervento chirurgico. Le dispiace molto che, a parte tre corsi che hanno potuto continuare online, tutte le altre attività siano state cancellate senza sfruttare le opportunità offerte dal digitale, e questo in tutti i circondari. "Soprattutto in questa situazione d'emergenza, la gente aveva bisogno di essere supportata e confortata! Il Covid ha evidenziato che siamo

davvero molto indietro su questo piano e che abbiamo un gap da recuperare." E lei stessa ora si attrezzerà per poter comunicare con i mezzi digitali.



Oskar Asam

Il Presidente del circondario **Merano-Burgraviato**, **Oskar Asam** è rimasto attivo durante tutto il lockdown. Ha preparato assieme alla segretaria tutto ciò che era necessario per il periodo post Covid anche a livello pratico nella sede. Ha dovuto anche gestire tante richieste di sostegno a causa di disagio sociale, come per esempio l'accesso ad aiuti finanziari immediati. Ora si sta dando da fare perché venga messa a disposizione una grande sala all'interno dell'ospedale. "Le persone che seguiamo hanno bisogno di movimento, senza ginnastica diventano rigide. Vorremmo iniziare già in estate."

A lei è mancato praticamente tutto. I contatti con i soci, le conversazioni, le visite ai pazienti e anche il movimento fisico. All'età di 85 anni lo stare rinchiusa in casa non è stato per nulla positivo per la presidente del circondario **Oltradige-Bassa**



Mariangela Poles

**Atesina**, **Mariangela Poles**. Un vero incubo. "Non sarà facile ricominciare," dice "anche per le grosse perdite finanziarie. È un grave danno per i nostri pazienti."



Helga Wielander

Per **Helga Wielander**, presidente del **circondario Venosta**, le prime tre settimane del lockdown sono state magnifiche. "Starmene finalmente in pace a casa e non fare altro. Ma una volta che si è compreso quanto fosse seria la situazione, d'improvviso tutto non era più così bello! Potevamo contattare i nostri pazienti solo per Whatsapp, ma erano solo pochi. Adesso si tratta soprattutto di aspettare il possibile arrivo di una seconda ondata. Per questo per il momento i nostri soci li lasciamo nel luogo dove sono più sicuri, a casa propria!" ●



Dr. Michael Kob  
Dietologo

# Curry ai ceci e spinaci



## Ingredienti per 4 persone

- 1 cucchiaio d'olio
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 pezzettino di zenzero (lungo circa 1 cm)
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- sale
- 2 chiodi di garofano
- 2 cucchiaini di curry in polvere (o Garam Masala)
- 500 g di ceci cotti
- 400 g di foglie di spinaci giovani
- 200 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di zucchero

*La ricetta è ricca di proteine, vegetariana, vegana, senza lattosio, senza glutine, senza colesterolo.*

## Preparazione

1. Scaldare l'olio in una pentola grande, aggiungere la cipolla tritata finemente e far soffriggere a fuoco basso per circa 5 minuti.
2. Aggiungere uno spicchio d'aglio tagliato a dadini e una radice di zenzero grattugiata finemente e soffriggere per altri 30 secondi, mescolando costantemente.
3. Aggiungere il concentrato di pomodoro, un po' di sale, i due chiodi di garofano e il curry in polvere, mescolare bene e scaldare per circa 5 minuti.
4. Aggiungere i ceci scolati e cuocere per altri 10 minuti. Mescolare poi le foglie di spinaci e cuocere con la pentola coperta per 2-4 minuti.
5. Versare il latte di cocco, mescolare bene e lasciare riscaldare per qualche minuto.
6. Togliere i chiodi di garofano e condire il curry con succo di limone, zucchero ed eventualmente un po' di sale e servirlo caldo con del riso (p.es. riso basmati) o della focaccia.

I ceci appartengono alla famiglia dei legumi e sono ricchi di proteine vegetali, ferro, vitamine del gruppo B, calcio e fibre. La combinazione dei legumi con i prodotti a base di cereali (ad esempio con il riso o la focaccia) è particolarmente vantaggiosa perché contengono tutti gli amminoacidi essenziali per l'uomo e possono quindi coprire il fabbisogno proteico senza dover ricorrere a fonti proteiche animali. La fibra dei ceci contribuisce alla salute intestinale e protegge da stitichezza, dai diverticoli e dal cancro al colon.



# ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

