

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, CNS BOLZANO Periodico quadrimestrale, Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003

Foto: Othmar Seehauser

Il dayhospital a Brunico

La farmacia dell'ospedale

ADMO - Il dono della vita



**La piramide
della prevenzione**



pag. 3



pag. 12



pag. 37

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 3 La piramide della prevenzione 6 Il dayhospital a Brunico 11 Il commento 11 Attenzione a richieste telefoniche! 12 La farmacia dell'ospedale di Bolzano 15 Conferenza: Esperienza cancro 18 ADMO: Donare la vita | <ul style="list-style-type: none"> 24 Il tatuaggio del capezzolo 26 Raccolta tappi per Aviano 29 Ballo di beneficenza a Laives 30 La giornata mondiale del malato 32 Corso di pittura alla Bonvicini 34 IL 5 PER MILLE all'ATAA 35 Conferenza: Vivere con la natura 35 Corsa di beneficenza Val Pusteria | <ul style="list-style-type: none"> 36 Corso di cucina ad Alliz/ Lasa 39 Donne SVP: Primule per la ricerca 40 Conferenza stampa di mamazone 41 Stand informativo all'ospedale 42 5 anni terapia del movimento 43 Festa di Natale con il vescovo 44 Cosa succede nei circondari 56 Buono e sano - Le leguminose |
|---|--|---|

PARLIAMONE

Care lettrici, cari lettori,

In questi giorni sono impegnata con i preparativi per l'assemblea provinciale del 9 aprile. Vedendo tutto quello che i singoli circondari e le sezioni sono di nuovo riusciti a fare l'anno scorso, sono particolarmente orgogliosa di poter rappresentare un'associazione così importante e attiva come l'Assistenza Tumori. Un'associazione capace di aiutare i pazienti a vivere al meglio una quotidianità difficile, di dare loro una mano a risolvere i tanti problemi che li affliggono, spesso legati indirettamente alla malattia, e di informare la popolazione riguardo all'importanza della prevenzione: questo è uno dei compiti più belli a cui ho dovuto assolvere nella vita. Ed è anche uno dei compiti più impegnativi.

Anche negli ultimi mesi l'Assistenza Tumori ha lanciato dei segnali importanti, abbiamo organizzato piccole e grandi iniziative che hanno fatto crescere sia noi che i nostri soci. Molto di questo potrete leggerlo nella nuova Chance. Spazio soprattutto alla nostra annuale conferenza stampa in occasione della giornata mon-

diale della prevenzione contro il cancro, durante la quale abbiamo presentato la piramide della prevenzione. Spazio anche ai molti corsi, durante i quali i nostri soci si possono incontrare e trovare un aiuto, una valvola di sfogo, per superare la propria situazione. E poi le conferenze dei medici, che hanno sempre messo a nostra disposizione il loro tempo libero per informare su un tema così importante come la prevenzione.

Sono molto orgogliosa della nostra associazione e di quello che negli ultimi decenni è riuscita a mettere in piedi in Alto Adige; sono poi particolarmente orgogliosa di tutti i volontari, ex-pazienti e non, che non si tirano indietro quando si tratta di mettere a disposizione energia e tempo a servizio della causa comune.

La nostra società diventa sempre più longeva e il prezzo che dobbiamo pagare è che sempre più persone si ammalano di cancro. Ma anche sempre più persone guariscono da questa malattia. Anche l'Assistenza Tumori dà il suo contributo

sostenendo progetti di ricerca, per esempio quello della dott.ssa Petra Obexer presso l'Istituto di ricerca contro il cancro del Tirolo e per il quale, in occasione dell'8 marzo, le donne SVP hanno venduto primule in tutta la Provincia. Oppure il lavoro della Clinica Oncologica di Aviano, per la quale già dal maggio scorso raccogliamo in val Pusteria tappi di plastica. Tanti piccoli pezzi di un puzzle che si compongono rendendolo sempre più nitido. Già da parecchio tempo il cancro non è più una condanna a morte, ma è una cesura, una frattura nella vita di ogni paziente e dei suoi familiari e noi dell'Assistenza Tumori vorremmo dare il nostro contributo, affinché dopo questa "frattura" ci sia qualcosa di positivo.

Auguro a tutti Voi una meravigliosa primavera e la certezza di non essere soli.

La Vostra
Ida Schacher



Ida Schacher
Presidente



Tutti possono fare qualcosa!

Conferenza stampa per la giornata mondiale contro il cancro – piramide informativa



Foto: Ottimar Seehauser

Dieci anni fa, il 4 di febbraio, si è tenuta per la prima volta la Giornata Mondiale contro il Cancro. Durante questa giornata, in tutto il mondo, vengono fornite informazioni sul cancro e sulla sua prevenzione. L'Assistenza Tumori dell'Alto Adige organizza ogni anno una conferenza stampa su un tema specifico. Lo scorso febbraio ha presentato la piramide della prevenzione.

Sono stati invitati tre esperti, il dott. Guido Mazzoleni, la dott.ssa Susanne Baier e il dott. Michael Kob, a trattare rispettivamente i seguenti argomenti: il numero degli ammalati di tumore in Alto Adige, il codice europeo del cancro e il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione contro il cancro.

La conferenza stampa è stata aperta dalla presidente dell'Assistenza Tumori Alto Adige, Ida Schacher Baur. "La prevenzione è da sempre un tema molto importante per la nostra associazione, uno stile di vita responsabile ha un ruolo essenziale per diminuire il rischio di ammalarsi di cancro."

L'Assistenza Tumori Alto Adige ha avuto un'idea originale per informare la popolazione in modo sintetico ed efficace sul tema cancro e sulla sua prevenzione. Una piramide molto pratica da usare: sui suoi tre lati si trovano riassunte le informazioni più importanti riguardo al tema cancro e alle pratiche di prevenzione. "La piramide riporta le cifre più importanti riguardo l'incidenza del cancro in Alto Adige, le dieci regole del codice europeo del cancro e anche una piramide nutrizionale che mostra immediatamente a cosa bisogna prestare attenzione nell'alimentazione", spiega Ida Schacher. Una pagina di cifre, una con la piramide alimentare e una con le regole del

codice del cancro. La piramide sarà disponibile in ogni sede dell'Assistenza Tumori e negli ambulatori medici.

Il dott. Mazzoleni è il primario del reparto di Anatomia patologica e Istologia presso l'ospedale di Bolzano, nonché direttore del registro tumori. Nella sua relazione ha presentato un quadro riassuntivo sul numero degli altoatesini che si ammalano ogni anno di cancro e su quali sono le forme di cancro più frequenti in Alto Adige.

Dai dati si evince che nel 2014 sono state in tutto 3.360 le persone che hanno avuto una diagnosi di cancro, di cui [Segue >](#)



Dott.ssa. Susanne Baier



Dott. Guido Mazzoleni



Dott. Michael Kob

> 1.917 uomini e 1.443 donne. Tra gli uomini le forme di cancro più frequenti sono il cancro alla prostata (22,7%), seguito da quello al colon-retto (12,2%) e al polmone (5,2%); le donne si ammalano più frequentemente di tumore al seno (25,2%), seguito da quello al colon-retto (11,7%) e al polmone (9,9%).

Nel periodo tra il 2004 e il 2008 gli uomini che si sono ammalati sono stati 1.576 contro 1.248 donne. L'aumento è da imputare soprattutto a tre fattori: l'aumento dell'aspettativa di vita, l'aumento della popolazione e uno stile di vita poco sano che è ancora molto diffuso. Il confronto con i registri tumori di altre regioni (che sono poi riassunti in un registro nazionale) mostra che nel Nord Italia sono di più le donne che si ammalano di cancro al seno rispetto al Sud, mentre per ciò che riguarda il cancro al fegato, è esattamente il contrario.

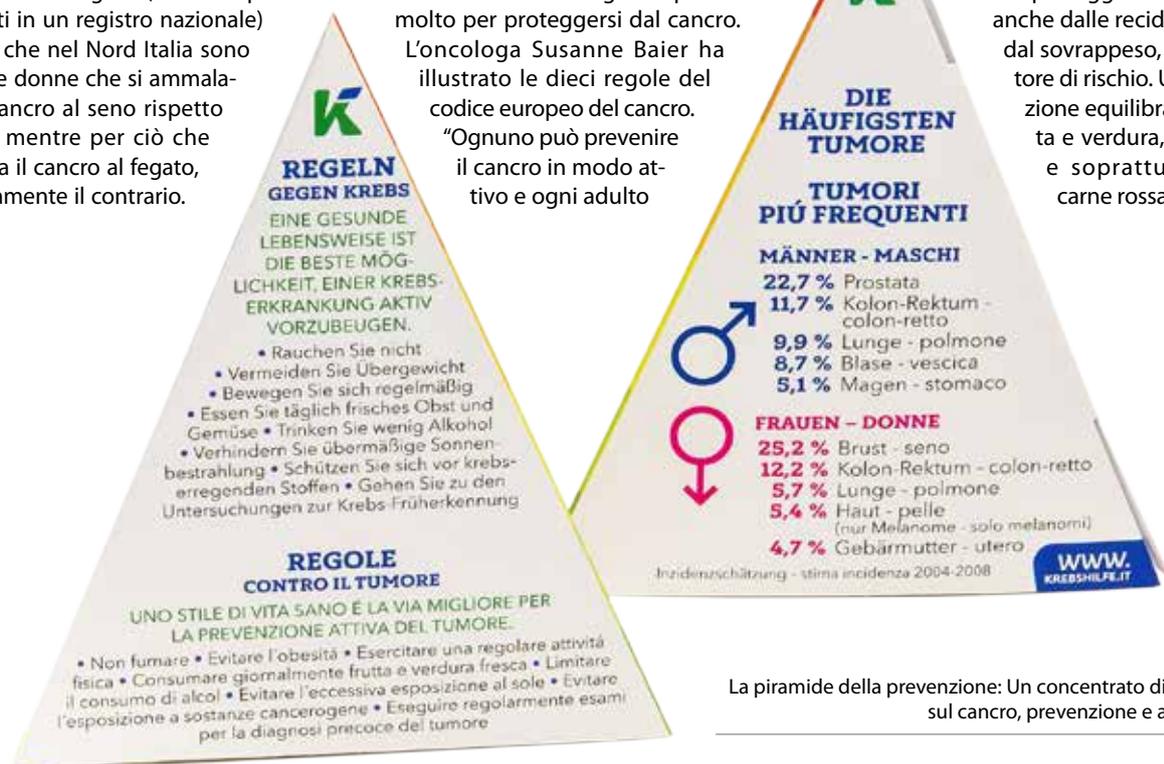
L'indice (la probabilità di ammalarsi di cancro) tra il 2004 e 2008 era di 653,3 su 100.000 abitanti per gli uomini e 505,7 su 100.000 abitanti per le donne. Nello stesso periodo sono morti di cancro 651 uomini (270 su 100.000 abitanti) e 507 donne (205 su 100.000 abitanti). Numeri leggermente inferiori al resto del Nord d'Italia. Per le donne altoatesine il rischio di ammalarsi di cancro è un po' inferiore alla media italiana.

Dopo le patologie cardiovascolari anche in Alto Adige il cancro è la seconda causa di morte.

Tema stile di vita: ognuno può fare molto per proteggersi dal cancro. L'oncologa Susanne Baier ha illustrato le dieci regole del codice europeo del cancro. "Ognuno può prevenire il cancro in modo attivo e ogni adulto

dovrebbe fungere da esempio dimostrando di occuparsi consapevolmente della propria salute."

Secondo l'oncologa dell'ospedale di Bolzano, cambiando in modo coerente le proprie abitudini di vita, si potrebbero evitare la metà degli ammalati di tumore. Le regole del codice europeo dei tumori, stilate da un gruppo di esperti, sono semplici ed evidenti. Non fumare è la primissima indicazione - il tabagismo infatti è al primo posto tra i comportamenti che aumentano il rischio di ammalarsi di tumore. Per converso, il movimento fisico regolare non solo protegge dal cancro, ma anche dalle recidive! E anche dal sovrappeso, un altro fattore di rischio. Un'alimentazione equilibrata con frutta e verdura, poca carne e soprattutto niente carne rossa, come pure



La piramide della prevenzione: Un concentrato di informazioni sul cancro, prevenzione e alimentazione

il consumo limitato o nullo di alcol, aiutano a prevenire il cancro.

Un'altra regola prevede una sufficiente protezione dai raggi solari e da sostanze cancerogene. Per riconoscere in stadio precoce la possibile insorgenza di un tumore, occorre osservare costantemente il proprio corpo e rivolgersi al medico se si notano dei cambiamenti. Anche il sottoporsi regolarmente alle visite di prevenzione è una delle regole del codice - cancro. Mammografia e autopalpazione del seno, il test del sangue occulto nelle feci, la vaccinazione di ragazze e ragazzi contro il papillomavirus. Il 10% delle tipologie di cancro è causata da virus! Il Pap-test per le donne e per gli uomini il controllo dell'indice PSA nel sangue, anche se quest'ultimo non è un segnale indicativo dell'insorgenza del cancro. L'autocontrollo dei testicoli. È importante che sia le donne giovani che gli uomini giovani si convincano dell'importanza della prevenzione e dell'autocontrollo anche in giovane età.

Secondo il dott. Kob, del reparto di alimentazione clinica dell'ospedale di Bolzano, il 30-40% dei tumori è da imputare ad un'alimentazione sbagliata. L'obesità, ad esempio, rappresenta un fattore di rischio

per 13 tipi di tumore. Il rischio di tumore all'intestino aumenta con un alto consumo di grassi, l'alta assunzione di sostanze che si sviluppano grigliando o affumicando gli alimenti e con un alto consumo di alcol.

Anche la correlazione tra consumo di carne e tumore all'intestino è stata dimostrata. "Un'alimentazione equilibrata e la combinazione di certi alimenti possono aumentare le difese immunitarie dell'organismo, contribuire alla guarigione e aumentare il benessere in generale", afferma il dott. Kob.

È da preferirsi un'alimentazione ricca di vegetali, dovremmo assumere 5 volte al giorno frutta e verdura, essendo fonti ricche di vitamine, sali minerali, fibre e antiossidanti. Bisognerebbe inoltre diminuire il consumo di carne a vantaggio dei legumi quali cereali integrali, noci e semi. Gli insaccati sarebbero da evitare, il consumo di carne rossa andrebbe ridotto a massimo 300 grammi alla settimana, sostituendola con carni bianche e pesce.

Sarebbe inoltre consigliabile limitare il consumo di alcol. "Gli uomini dovrebbero limitarsi a tre, le donne a due unità d'alcol al giorno", dice il dott. Kob. Un dovere è

invece il movimento quotidiano; bisognerebbe trascorrere almeno una mezz'ora al giorno passeggiando, camminando, andando in bicicletta, ballando o praticando altre attività sportive.

Concludendo: la salute continua ad essere il nostro bene più prezioso e tutti dovrebbero occuparsene, per sé stessi e come esempio per le generazioni a venire! Il cancro è un flagello per l'umanità - ma con un po' di disciplina e un comportamento responsabile, il cancro può essere evitato. ●

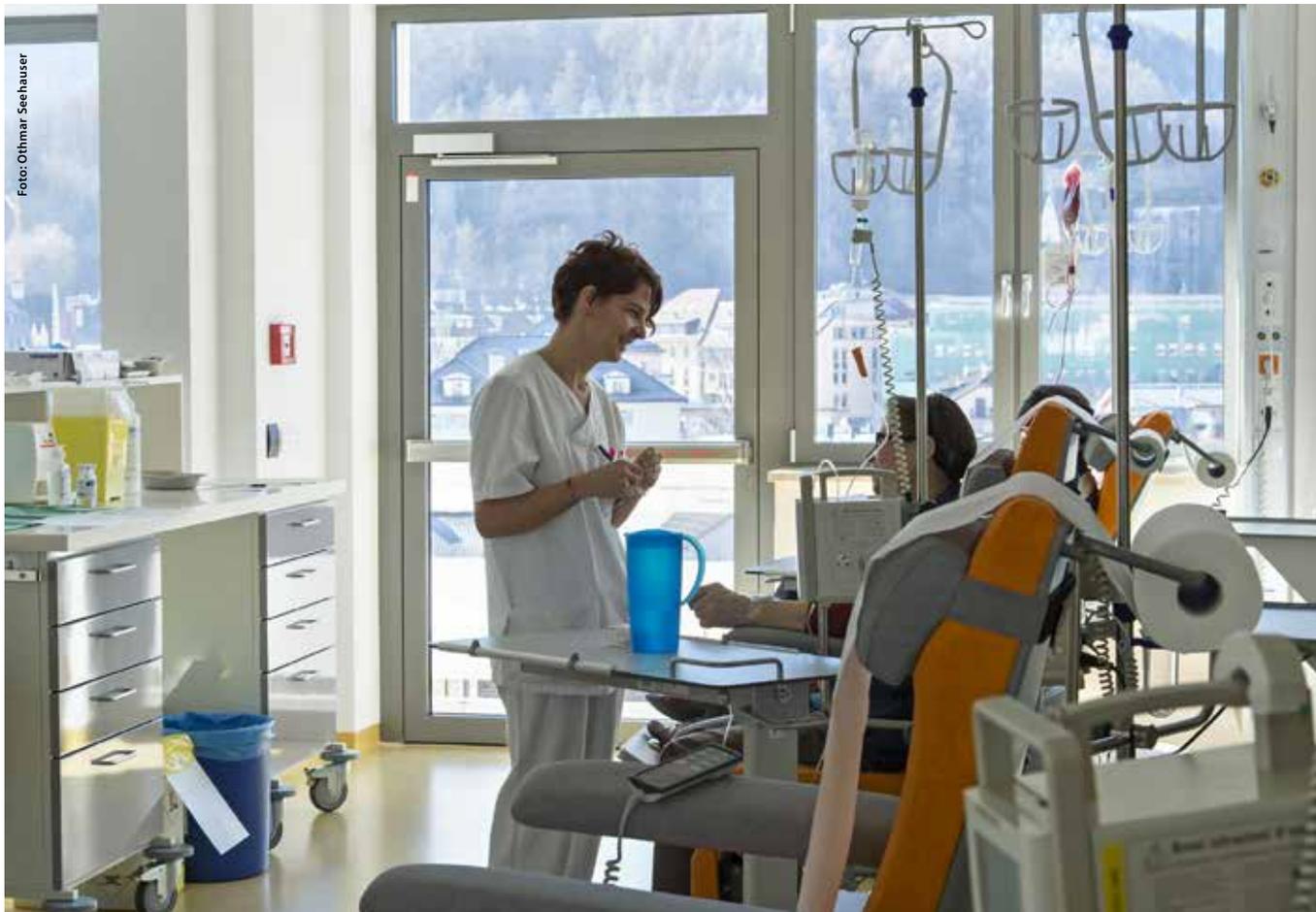


La presidente dell'ATAA, Ida Schacher Baur, dott.ssa Susanne Baier, dott. Michael Kob e dott. Guido Mazzoleni



Luce e calma

Il nuovo day hospital oncologico all'ospedale di Brunico



È come avere le piste di Plan de Corones e il Castello di Brunico proprio lì davanti, a portata di mano. La grande sala piena di luce del day hospital oncologico ha dieci postazioni. Dal due novembre dell'anno scorso i pazienti di tutti i reparti oncologici dell'ospedale di Brunico fanno qui la loro chemioterapia.

La prima cosa che si nota quando si entra nel day hospital al quinto piano è la calma. La calma e l'atmosfera serena. I colori chiari, verde-tiglio e giallo. Le consolle tecniche accanto alle postazioni sono nascoste dietro un pannello luce che raffigura un ciliegio in fiore. Nessuna attività febbrile, niente rumore di piatti, nulla del correre avanti e indietro frenetico tipico dei reparti con letti di degenza.

Prima di novembre ogni reparto con pazienti oncologici provvedeva in proprio

alla chemioterapia: la ginecologia, l'urologia, il reparto otorino e la dermatologia. Non sempre disponevano di locali adatti. Nell'ambito dell'applicazione di una legge nazionale tutti gli ospedali hanno dovuto provvedere a raggruppare tutti i pazienti oncologici in un day hospital per le chemioterapie.

Al quinto piano dell'ospedale di Brunico sono state create 14 postazioni. Una sala grande per dieci pazienti e una piccola con quattro, adatta anche per pazienti degen-

ti. A Brunico viene utilizzata soprattutto per i pazienti che ricevono infusioni non chemioterapiche come vitamine, i farmaci per la prevenzione dell'osteoporosi o per effettuare gli esami del sangue.

Il day hospital oncologico fa parte del reparto di medicina, diretta dal primario dott. Siegfried Weger. Responsabile medico del day hospital è la dott.ssa Ulrike Felder, affiancata dalle dottoresse Evelyn Hainz e Marlene Nothdurfter. Fanno servizio anche nel reparto di Medicina e ogni due mesi si



Un'ottima squadra, da sx. a dx.: La dott.ssa Ulrike Felder, Katja Mair, Rosi Declara, Margareth Reier, Ulrich Messner, Monika Pellegrini, la dott.ssa Verena Niederwanger, Anna Burgmann e Heidi Niederkofler

danno il cambio per il servizio al day hospital, dove c'è sempre un medico di servizio. In estate arriverà un quarto medico, che al momento è ancora in servizio a Innsbruck.

“All’inizio i nostri pazienti erano scettici. Non piaceva l’idea che non fossero più i loro medici curanti ad occuparsi di loro anche nel periodo della chemio”, racconta la dottoressa Felder. “Adesso però in questo nuovo reparto siamo diventati una famiglia e tutti si sentono molto a loro agio e in buone mani.” Ulrike Felder lavora da tanti anni con i pazienti oncologici e emana una grande calma e empatia, nonché esperienza. Non solo nel contatto con i pazienti ma anche con il suo team infermieristico. “Tra le ore 8 e le 16 il nostro reparto funge anche da pronto soccorso per i pazienti oncologici”, spiega Ulrike Felder. “Qualsiasi problema abbiano, possono venire di-

rettamente in reparto senza passare per il Pronto Soccorso.”

Il bacino d’utenza del day hospital di Brunico è tutta la Bassa Val Pusteria, la Val Casies, Anterselva, la Val Badia e da Monguelfo fino a Vandoies.

In media sono otto i pazienti che vengono ogni giorno per la chemioterapia. La mattina fanno l’esame del sangue direttamente nel reparto. Se medico e farmacista danno l’ok, possono fare la chemioterapia. Le sacche per l’infusione vengono direttamente preparate in reparto seguendo il protocollo prestabilito per ogni paziente dal tumorboard. Il reparto dispone infatti sia di un moderno laboratorio citostatico completamente sterile che di due farmacisti, la dott.ssa Verena Niederwanger e il dottor Martin Großgasteiger.

Nel laboratorio prestano servizio quattro tecnici di laboratorio che preparano le chemioterapia all’isolatore in assoluta sterilità. Le sacche vengono incelofanate ed escono da una camera di compensazione per essere portate alla postazione dei pazienti.

All’isolatore possono lavorare due tecnici insieme. Sono a loro volta protetti dal contatto con le sostanze altamente tossiche delle chemioterapie da vestiti in tessuto tecnico, guanti, occhiali, maschera e cuffia. La preparazione nell’isolatore ha il vantaggio che i flaconcini dei singoli preparati possono essere utilizzati fino ad esaurimento e non devono essere buttati via dopo un unico prelievo. Visto che un preparato può costare anche duemila euro, l’impiego di un isolatore porta un notevole risparmio. Con un singolo flaconcino possono essere preparate infatti fino a tre chemioterapie. *Segue >*

> Il team infermieristico è composto da sette infermiere. Una squadra tutta al femminile, dunque. Non tutte sono state in reparti con pazienti oncologici prima di prendere servizio al day hospital. Sone due infermiere a tempo pieno, due part-time al 75%, due al 50%, più la coordinatrice, Margareth Reier, responsabile anche del team del reparto di Medicina Interna.

Le infermiere prendono in consegna le sacche con le chemioterapie per attaccarle ai pazienti, dopo che loro stesse si sono messe un abbigliamento protettivo. I pazienti stanno diverse ore nella sala. Alcuni leggono, altri chiacchierano a voce bassa tra di loro, altri ancora guardano fuori dalle finestre, incantati dal bel panorama.

Le infermiere svolgono il loro lavoro con calma e grande competenza, occupandosi dei pazienti e avendo premura che questi si sentano a loro agio. Anche se provengono da diversi reparti – Ortopedia, Oncologia, Ginecologia e Medicina – in pochi mesi sono diventati un team affiatato.

Anna è l'ultima arrivata, ha preso servizio al day hospital appena da tre settimane. La sua prima impressione è stata lo stupore per la grande forza e serenità che dimostrano i pazienti. Anche la sua collega Katja ribadisce che non si percepisce mai un clima negativo. "I pazienti in genere sono di buon umore, tranquilli, scherzano e sono in vena di chiacchierare." La coordinatrice Margareth Reier che si divide tra il day hospital e il reparto di medicina B, sottolinea quanto sia importante l'atmosfera serena.

Ma una volta finito il lavoro, com'è? Si finisce col portare a casa i problemi del lavoro o si riesce a "staccare" e a lasciare tutto



Il tecnico Ulrich Messner sta preparando delle infusioni di chemioterapia all'isolatore. I flaconcini usati escono direttamente in un sacco sterile

all'ospedale fino al giorno dopo? "Dipende - dice Katja, da 17 anni nel reparto di medicina e da dieci anni a contatto quotidiano con pazienti oncologici - Ci sono giorni in cui ci si riesce e altri in cui meno." La sua

collega Rosi è pragmatica: "Finché riusciamo a scherzare e a parlare di tutto tra noi, il nostro team funziona bene e questo è importante soprattutto per i nostri pazienti ma anche per noi!" ●

La farmacista Verena Niederwanger



La coordinatrice Margareth Reier



La responsabile medica Ulrike Felder



Solo feedback positivi!

Il primario Siegfried Weger: reparto all'avanguardia e ottima squadra



Il dott. Siegfried Weger è primario del reparto di Medicina dell'ospedale di Brunico e il day hospital oncologico fa parte del suo reparto. Ogni giorno passa anche lui per assicurarsi che i pazienti stiano bene.



Primario dott. Siegfried Weger

Chance: Questo day hospital è strutturato in modo molto moderno...

Primario Weger: Dal 2 novembre scorso abbiamo raggruppato tutti i pazienti in chemioterapia, come del resto già da anni prescritto dal legislatore. In questo reparto è tutto concentrato e le misure di sicurezza per i pazienti e per il personale sono all'avanguardia.

Chance: È stato coinvolto anche lei nella programmazione di questo reparto?

Primario Weger: Certo, sia io che la dottoressa Felder, che poi dirige la struttura, siamo stati coinvolti in scelte deter-

minanti riguardo al funzionamento del day hospital.

Chance: Per lei personalmente cos'è stata una priorità??

Primario Weger: Accanto ai servizi tecnici di ultima generazione e della incorporazione del laboratorio citostatico, per noi è stato fondamentale creare un ambiente dove i pazienti possano sentirsi a loro agio e indisturbati.

Chance: E ci sono già dei feedback in questo senso da parte dei pazienti? Come è stata accolta questa nuova struttura? Almeno all'inizio forse non tutti erano

contenti di dover lasciare l'ambiente e le persone a loro già familiari...

Primario Weger: Fino ad oggi abbiamo ricevuto solo feedback positivi! I posti alle finestre sono i più ricercati e che i pazienti vengano comunque volentieri è palpabile. Ci tengo a sottolineare, che questo reparto dispone di un ottimo team infermieristico e anche medico. Le infermiere sono molto sensibili e competenti proprio nel contatto con i pazienti. Ci si può rendere conto di una certa armonia e di un approccio molto umano e autentico, per quanto sempre molto professionale. ●

“Mi sento sicura e a mio agio”

Sonja Obkircher viene tutti i giorni al day hospital



Sonja Obkircher

Oggi ha mal di testa. I valori del sangue però sono a posto. La dottoressa Felder le ha già parlato ed è riuscita a tranquillizzarla. Alla fine può fare la chemio anche oggi. Sonja Obkircher ha 28 anni ed è arrivata al terzo ciclo.

Nell'agosto dell'anno scorso le è stata diagnosticata una rara forma di leucemia, una leucemia promielocitica acuta. Dopo la diagnosi è rimasta per cinque settimane all'ospedale di Bolzano nel reparto di Ematologia. Poi ha chiesto di essere trasferita a Brunico.

Chance: Viene al day hospital tutti i giorni?

Sonja Obkircher: Cinque giorni la settimana per quattro settimane e poi sto a

casa un mese. Mi curano con una combinazione di arsenico e vitamine.

Chance: Le prime chemioterapie le sono state somministrate ancora nel vecchio reparto?

Sonja Obkircher: Sì, la prima settimana. C'erano solo tre postazioni, la stanza non era per niente bella e le infermiere, visto che era un reparto con degenti, avevano altro da fare. Qui invece sono presenti e mi sento molto sicura e a mio agio.

Chance: Il day hospital è il suo centro di riferimento??

Sonja Obkircher: Sì, ormai faccio tutto qui. Ogni lunedì, mercoledì e venerdì gli esami del sangue e anche l'elettrocardiogramma. E dopo le due ore di terapia posso andare a casa. Poi se dovesse esserci qualcosa durante il mese di pausa, fosse anche solo una domanda o qualche incertezza, posso venire in reparto, anche senza preavviso. Anche questo mi fa stare tranquilla!



Dott.ssa Nicole Dominique Steiner
Direttrice

Care lettrici, cari lettori,

Informare è uno dei compiti principali dell'Assistenza Tumori dell'Alto Adige. I tanti volantini e le tante iniziative informative dimostrano quanto l'Assistenza Tumori prenda sul serio questo compito. Informare sulle visite di controllo preventive. Informare sui vari tipi di tumore e su come si possono guarire. Informare sui servizi pubblici a disposizione dei pazienti. Conferenze con esperti e dibattiti, congressi e conferenze stampa così come Internet e Facebook. Ci sono molti modi per informare e l'Assistenza Tumori li utilizza tutti.

Anche la rivista "Chance" ritiene che il suo compito principale sia quello di informare. Non solo sul cancro e su come si può guarire, ma anche su come superare questa esperienza, sulle iniziative dell'Assistenza Tumori e su tutto ciò che viene organizzato nei singoli circondari e nelle sezioni.

L'annuale conferenza stampa in occasione della Giornata mondiale del cancro è una buona possibilità per informare l'opinione pubblica sugli obiettivi dell'Assistenza Tumori. Quest'anno l'oncologa dott.ssa Susanne Baier, il primario del reparto di Patologia, Guido Mazzoleni e il dott. Michael Kob del reparto di Alimentazione clinica, hanno presentato la piramide della prevenzione.

Un concentrato di informazioni sul cancro, prevenzione e alimentazione. Piccola, chiara, pratica ed esauriente, questa è la piramide che verrà distribuita nei prossimi mesi in tutta la provincia. Ogni anno mi stupisco e mi sorprendo per la reazione positiva dei media a questa iniziativa e per come riportano ampiamente i temi trattati. Un'occasione sfruttata al meglio per divulgare informazioni in tutto il territorio!

Da questo punto di vista anche la Chance è un importante mezzo d'informazione per l'Assistenza Tumori, visto che si è anche posta come obiettivo quello di fornire informazioni base sul cancro e sui protocolli di cura, oppure di presentare i reparti e il personale dell'Azienda sanitaria che aiutano e sostengono tutti i giorni i malati.

In questo numero le informazioni saranno un po' tecniche quando ci occuperemo della farmacia dell'ospedale. A Bolzano è stato realizzato un robot per la composizione delle chemioterapie che ormai viene usato in tutto il mondo. È importante comunicare anche questo: l'Alto Adige non è sicuramente l'ombelico del mondo, ma si trova in prima fila quando si tratta di combattere la malattia "numero uno" dell'uomo.

Ma non bastano la tecnica e la ricerca, ci vuole anche altro per aiutare le persone a guarire: attenzioni, assistenza e strutture che, oltre ad essere dotate di tecnologie moderne, non trascurino l'aspetto umano. L'esempio migliore è il day-hospital di Brunico. Tecnologia moderna abbinata ad umanità e, dalle poltrone dove ai pazienti viene infusa la chemioterapia, una meravigliosa vista su Plan de Coronas.

Adoro scrivere storie, ritratti e raccontare percorsi di vita. Emanuela Imprescia, la presidente dell'ADMO, ci ha raccontato la sua storia. Una storia in cui accade di tutto: la malattia, la disperazione, la speranza, il caso e la fortuna, il coraggio e la competenza. Suo figlio Alessandro è riuscito a sconfiggere il cancro grazie all'aiuto di un donatore. E lei fa di tutto, giorno dopo giorno, affinché si possano raccontare sempre più storie finite bene come questa.

Vi auguro una lettura interessante!

Nicole Dominique Steiner

Nessuna telefonata per richiedere offerte!



Frequentemente ci viene comunicato che persone vengono contattate telefonicamente con richieste di offerte per i pazienti di tumore. Facciamo notare che queste richieste non provengono dall'Assistenza Tumori Alto Adige.

Di norma donazioni dovrebbero essere effettuate attraverso bo-

nifici bancari. L'Assistenza Tumori Alto Adige 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.



Il cuore dell'ospedale

La farmacia dell'ospedale prepara tutti i farmaci per le chemioterapie



Foto: Othmar Seehauser



La direttrice Alicia Tavella

Un braccio robotizzato si muove guidato da un computer per preparare le infusioni contenenti le diverse sostanze previste dal regime di chemioterapia per ciascun paziente. Questo sistema automatico è stato sviluppato a Bolzano nel 2007 e viene oggi utilizzato a livello mondiale.

La farmacia dell'ospedale di Bolzano si trova lontano dai reparti, al piano seminterrato, praticamente nel cuore dell'edificio. Tutti i farmaci dell'ospedale vengono gestiti in modo centralizzato: vengono ordinati e distribuiti nei reparti dalla farmacia stessa. Allo stesso modo, qui vengono anche preparate le infusioni per le chemioterapie e le nutrizioni parenterali. Inoltre, la farmacia del San Maurizio è responsabile della distribuzione dei farmaci alle case di riposo e agli

ambulatori del servizio sanitario della zona di Bolzano.

La farmacia è diretta da Alice Tavella e impiega sette farmacisti e cinque tecnici di laboratorio specializzati in biochimica, con il coordinamento di Carlo Möseneder Frajria.

I tecnici lavorano sette giorni su sette (il sabato e la domenica solo la mattina) per soddisfare tutte le richieste e i farmacisti

sono reperibili anche durante la notte e nei fine settimana.

Il cuore del reparto è la cosiddetta Unità Farmaci Antiblastici (UFA), che comprende un laboratorio sterile, un robot e due cappe a flusso laminare (laminar flow cabinet), per la composizione di preparati chemioterapici



Questo robot utilizzato per la preparazione delle chemioterapie è stato sviluppato a Bolzano e viene usato in tutto il mondo!

sterili. Questo tipo di laboratorio è necessario per la certificazione del reparto di Oncologia. Le nutrizioni parenterali vengono preparate in un secondo laboratorio sterile.

“Ogni anno forniamo circa 13.000 preparati chemioterapici (40 al giorno) e 4.000 sacche per nutrizione parenterale” ci spiega Carlo Möseneder Frajria. Le chemioterapie vengono preparate seguendo i protocolli del tumorboard. A ogni seduta, sia l'oncologo che il farmacista decidono se somministrare la chemioterapia al paziente, in base agli esami del sangue eseguiti la mattina stessa.

Nel laboratorio sterile due tecnici lavorano alla cappa a flusso laminare e controllano il sistema automatico da computer, indossando camici sterili, mascherina, occhiali e cuffia. La cappa a flusso laminare

dispone di un continuo flusso di aria che impedisce la fuoriuscita di fumi o sostanze dalla cappa e allo stesso tempo, ne evita la contaminazione batterica.

La manipolazione dei farmaci chemioterapici, molti dei quali sono altamente velenosi, alcuni anche cancerogeni, è molto delicata e richiede esperienza. Per essere abilitati alla loro preparazione, è necessaria una laurea triennale in tecnica biomedica, seguita da un corso mirato per lavorare in un laboratorio sterile.

“La preparazione di soluzioni chemioterapiche è stata centralizzata più di dieci anni fa”, ci spiega Alice Tavella. “Una volta i farmaci venivano preparati dalle infermiere nei vari reparti (ginecologia, gastroenterologia, otorinolaringoiatria, dermatologia, urologia ecc.), in ambienti non sterili e

questo comportava un rischio importante sia per il paziente, che per il personale sanitario.”

Oggi non solo la preparazione avviene in ambiente controllato, ma anche i contenitori utilizzati per il trasporto dei farmaci sono assolutamente sicuri, realizzati in vetro infrangibile in modo da evitare qualsiasi rischio di contaminazione

La centralizzazione ha contribuito ad aumentare gli standard di sicurezza ed ha portato anche ad una notevole riduzione delle spese, grazie ad un uso più razionale dei farmaci. Una singola dose può arrivare a costare più di 2.000 euro, specialmente i nuovi chemioterapici sono molto cari. Ogni reparto ha a disposizione un budget per i farmaci, che viene controllato regolarmente.

Segue >



Il team della farmacia dell'ospedale, da sx. a dx.: Günther Morandell, Alicia Tavella, Michela Falciani, Daniela March, Marina Comini, Carlo Möseneder – Frajria e Paola Capelletto

> La farmacia distribuisce le chemioterapie ai tre day hospital dell'ospedale di Bolzano. L'80% dei farmaci è destinato ai

reparti di oncologia ed ematologia, il restante 20% alla pediatria. L'unico reparto ad avere un farmacista dedicato è l'ema-

tologia. La responsabile per l'ematologia all'interno della farmacia dell'ospedale è Paola Cappelletto.

Marta Mazzer è di servizio nella farmacia aperta ai soli pazienti cronici nell'entrata dell'ospedale di Bolzano



Oltre alle chemioterapie, la farmacia prepara anche infusioni antivirali per la terapia intensiva e i reparti di urologia, nefrologia, malattie infettive e la sala operatoria dell'oftalmologia.

I pazienti oncologici sono considerati pazienti cronici, ai quali l'ospedale deve somministrare i farmaci nonostante non siano ricoverati. Per questo motivo, il San Maurizio dispone anche di una farmacia aperta al pubblico, in cui i pazienti cronici, e solo loro, possono ritirare i farmaci per uso domestico prescritti dai medici dell'ospedale.

Alcuni di questi farmaci sono antivirali, antinfiammatori o antidolorifici, ma anche farmaci contro la nausea e l'immunodepressione e cure palliative.

Esperienza limite

Conferenza Servizio Psicologico Sabes e ATAA: Tumore – Il crollo della normalità?



“Lei ha un tumore maligno.” Cancro. Una parola che da un momento all’altro ribalta la vita della persona colpita, ma non solo, anche la vita di chi gli sta vicino. Dopo questa diagnosi niente sarà più come prima. La relazione con se stessi, con la vita, con gli altri. Tutto cambia. In questo momento sembra impossibile, ma nella maggior parte dei casi cambia per il meglio!

Sono stati tre i referenti che sabato 19 marzo al Pavillon des Fleurs a Merano si sono avvicinati al tema “Cancro – esperienza limite” da tre punti di vista differenti. L’oncopsicologo, dott. Norbert Längerer, l’oncologo e filosofo austriaco, dott. Manfred Kanatschnig e il teologo, filosofo e terapeuta di coppia tedesco, dott. Hans Jellouschek. Da tutte e tre le relazioni è emerso un fatto inoppugnabile: Il cancro è un’esperienza che sconvolge tutta l’esistenza del malato e tutto il suo mondo. Tante persone in questa situazione

hanno bisogno di aiuto professionale e non devono essere lasciate sole con tutte le decisioni che ci sono da prendere e che riguardano la malattia.

Lo psicologo dell’ospedale di Merano, Norbert Längerer ha suddiviso la malattia in diverse fasi. “La diagnosi equivale alla caduta dall’Olimpo”, così Längerer, “mi sto rendendo conto della mia finità.” A questo shock segue la fase del perché. Perché io? Che cosa nella mia vita ha portato a questo? La risposta di uomini e donne è

diversa. Gli uomini in genere hanno problemi con le emozioni, si danno delle risposte tecniche. Le donne invece cercano risposte di natura esoterica e psicologica.

Con l’inizio delle terapie la situazione migliora. “Si sta facendo qualche cosa per me, a questo punto il paziente deve solo lasciar fare, non ha responsabilità, ha l’impressione che la vita sta tornando”, ha spiegato l’oncopsicologo. A fine terapia invece lo attende un altro buco nero. “Il paziente è lasciato a se stesso. Quando mancano il con- *Segue >*



Tante persone hanno seguito con interesse la conferenza del servizio psicologico

> testo medico, gli appuntamenti, tornano le paure e c'è il rischio di depressione."

"In questa fase c'è bisogno sia del medico curante che dei congiunti. La guarigione dell'anima richiede molto più tempo che la guarigione del corpo!" Una terapia psicologica può aiutare a ritrovare la fiducia e la gioia di vivere, può aiutare ad accettare il nuovo io, che sarà diverso da quello che era prima della malattia. In questa fase si tratta di capire cosa può fare il paziente, di che cosa ha bisogno, come vuole vivere e

che cosa vuole cambiare. "Si tratta di gettare la zavorra, di acquisire nuove sicurezze e un nuovo punto di vista per quanto riguarda l'esistenza." Il dott. Längerer: "In questo senso la fase post-terapica del cancro equivale alla prevenzione del cancro!"

Il dott. Manfred Kanatschnig, oncologo ed internista, filosofo e direttore del comitato etico della clinica universitaria Klagenfurt e dell'Ordine dei medici della Carinzia invece ha parlato dei limiti delle terapie mediche. "L'essere umano", diceva,

"è l'unico essere che sa di essere mortale!" Nel passato i medici si comportavano in modo paternalistico, il paziente non aveva nessun diritto decisionale. Oggi invece l'autonomia del paziente va rispettata, oggi la terapia va decisa insieme. "Questo fatto richiede molta sensibilità e tatto al medico." Si tratta di capire se la decisione del paziente, presa magari sull'onda dell'emozione, corrisponda effettivamente al suo modo di concepire la vita. Bisogna capire se il paziente necessita di una terapia curativa o palliativa o tutte e due

Dott. Norbert Längerer



Dott. Manfred Kanatschnig



Dott. Hans Jellouschek



insieme. "Sarebbe comunque meglio, iniziare da subito la terapia palliativa assieme alla terapia medica del tumore. Si tratta di guadagnare tempo di vita con qualità di vita in modo palliativo."

Una terapia tumorale con poca comunicazione e senza misure palliative sarebbe comunque una terapia sbagliata. "In ogni caso la terapia va decisa congiuntamente. Il medico deve prendersi il tempo per parlare con il paziente e deve capire che verità dire al paziente. "Parlare in modo troppo aperto può essere crudele, il non dire invece può derubare il paziente del suo tempo. "È possibile che in certi casi il medico non debba dire proprio tutto, ma quello che dice deve sempre corrispondere alla verità!" Un altro problema menzionato da Kanatschnig è il fattore economico. La medicina moderna è sempre di più combattuta tra esigenze di razionalizzazione e fattori economici. "In nessun caso però il paziente deve diventare un cliente!"

Teologo, filosofo, terapeuta di coppia, autore di diversi libri e – soprattutto – una persona che ha vissuto in prima persona quello che sta dicendo e che anche per questo motivo acquisisce profondità e credibilità. La moglie del dottor Hans Jellouschek, anche lei terapeuta di coppia, è morta di tumore. "Una malattia coincide sempre anche con una crisi di coppia, e al tempo stesso porta a una nuova dimensione di vita e un'alleanza ancora più stabile tramite il comune superamento di questa esperienza e scavalcando la routine di un rapporto pluriennale!"

Il focus non deve essere solo il ritorno alla salute, ma piuttosto il mantenimento della miglior qualità di vita per entrambi sotto l'aspetto sociale, psicologico e fisico. Di

solito i due partner reagiscono in modo diverso allo shock della diagnosi. Gli uomini spesso si ritirano, mentre le donne in questa situazione cercano ancora più vicinanza emotionale e dialogo continuo. In questa situazione un terapeuta può aiutare a trovare il giusto equilibrio e a instaurare un dialogo continuo che sta alla base di quella che Jellouschek chiama "relazione stabile". Tutte le decisioni riguardanti la malattia devono essere prese congiuntamente e devono essere portate avanti insieme. "Quando tutte le sicurezze sembrano crollare, bisogna cogliere l'occasione per ridefinire la relazione di coppia, i ruoli nella coppia e si può riscoprire l'amore."

Anche nel caso in cui la malattia abbia delle ripercussioni sulla vita sessuale della coppia, per esempio a causa di un tumore alla prostata o per una terapia ormonale della donna, si possano riscoprire nuove dimensioni di vivere l'erotismo, si possano scoprire nuovi modi di stare insieme e di sentirsi appagati. Secondo il dottor Jellouschek ci sono quattro punti fondamentali da rispettare da parte di una coppia che si confronta con una malattia quale il tumore: vivere insieme consciamente il presente, realizzare insieme dei sogni (anche se il tempo sembra contato), coltivare delle amicizie (anche per creare degli spazi liberi per ognuno dei

due) e dare spazio ad una qualsiasi forma di spiritualità.

La conferenza è stata organizzata dal servizio psicologico dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige e dall'Assistenza Tumori Alto Adige. La moderazione è stata a cura della dott.ssa Klara Astner, psicologa dell'ospedale di Bressanone. È stata inaugurata dall'assessora Martha Stocker, da Ulrich Seitz, ufficio ospedali, da Roland Döcker, coordinatore della circoscrizione sanitaria di Merano e dalla presidente dell'ATAA, Ida Schacher.



I tre psicologi Norbert Längerer, Klara Astner e Anton Huber

La psicologa Klara Astner



Due domanda alla psicologa dott.ssa Klara Astner

Chance: Che obiettivo vi siete posti con questa conferenza, Lei e i suoi colleghi, la dott.ssa Patrizia Donolato (Bolzano), il dottor Norbert Längerer (Merano), il dottor Anton Huber (Brunico) e l'Assistenza Tumori Alto Adige?

Klara Astner: Non doveva essere la solita conferenza scientifica ma volevamo proporre queste tematiche partendo da esperienze ed emozioni.

Chance: Intende che non doveva essere solo dialogo a porte chiuse tra addetti ai lavori?

Klara Astner: Proprio così. Volevamo liberare queste elementi da una prospettiva squisitamente medica portandoli in modo molto aperto e dialogante ad un pubblico eterogeneo fatto di (ex) malati, congiunti, interessati e, ovviamente, anche addetti ai lavori.

Il dono più bello - la vita

Emanuela Imprescia, presidente ADMO: Dall'esperienza personale all'impegno



Foto: Tustyle



Foto: Othmar Seehauser

Emanuela Imprescia, presidente ADMO

Una storia fatta di doni. Emanuela Imprescia è la presidente di ADMO, l'Associazione Donatori Midollo Osseo. È iniziato tutto nel 2005 quando suo figlio Alessandro Poli all'età di 4 anni si è ammalato di leucemia.

“**D**ue anni di chemio- e radioterapie. All'epoca non si pensava ancora al trapianto di midollo, perché per bambini così piccoli è proprio l'ultima spiaggia”, spiega Emanuela, presidente dell'ADMO dal 2013 quando è venuto a mancare il suo predecessore Gregorio Tranquillini. “Io sono sempre stata una persona molto paurosa”, così Emanuela. “Non ho mai pensato di donare sangue o di iscrivermi all'ADMO fino al momento in cui ho visto con quanto coraggio il mio figlio affrontava tutte le terapie. Io non volevo essere da meno e così mi sono iscritta all'ADMO.” Era la primavera del

2006. Il 10 ottobre dello stesso anno veniva già chiamata per fare la sua donazione. “In Italia abbiamo una percentuale tra donatori registrati e donazioni effettuate di 1 a 100.000”, spiega la presidente ADMO. Vuol dire che tanti iscritti nel registro donatori non arrivano mai a donare. Io sono stata chiamata dopo sei mesi e questo dono che ho potuto fare ad una giovane donna francese mi è tornato quattro anni dopo con gli interessi.”

Già. Quattro anni dopo, nel 2010 Alessandro, che da piccolo era guarito dopo due anni di cure, aveva avuto una ricaduta.

Era rimasta solo una speranza: il trapianto. “Non bisogna pensare che il trapianto sia un percorso facile”, sostiene la presidente ADMO. “Significa giorni e giorni in isolamento, perché bisogna azzerare del tutto il midollo del paziente per poter effettuare il trapianto.” Infatti chi riceve il midollo cambia il gruppo sanguigno, se il donatore dovesse averne uno differente del suo. Alessandro Poli prima del trapianto aveva



La lettera alla donatrice sconosciuta è diventata un libro...



...e anche una torta nel giorno del donanno

A+ e adesso ha il gruppo zero. Il piccolo è rimasto in camera d'isolamento per 72 giorni. La più piccola infezione può essere letale in questa fase. Emanuela Imprescia: "Un periodo in cui abbiamo imparato ad abbracciarci con gli occhi." Ha avuto fortuna Alessandro, il donatore è stato trovato in tempo, dopo pochi mesi. Nel febbraio del 2011 è stata individuata una donatrice compatibile nel registro germanico, una ragazza di 22 anni. Il 3 maggio Alessandro ha ricevuto il midollo. Il suo "donanno" che da allora viene festeggiato tutti gli anni.

Per registrarsi bisogna avere meno di 35 anni. Un prelievo di sangue è sufficiente per ottenere tutti i valori necessari per la tipizzazione. Il gruppo sanguigno non c'entra. In altri paesi EU ci si può iscrivere fino all'anno prima di raggiungere il limite d'età di 55 anni. "Anche un anno po-

trebbe bastare, per poter donare, sostiene Emanuela Imprescia. "In Italia hanno scelto di abbassare ulteriormente l'età da 38 a 35 anni per poter avere i donatori per anni nel registro, visto che la tipizzazione del sangue costa molto cara." Una decisione discutibile secondo la presidente ADMO. "Ci sono tante persone sane che vorrebbero fare i donatori e che sono tagliate fuori, perché non si sono iscritte in tempo. Sono vent'anni buttati via, quelli tra i 35 e i 55"

Ma torniamo alla storia di Alessandro. "Dopo cinque anni", racconta Emanuela, "mi è tornato indietro il dono che avevo fatto io, e oggi mi batto perché ci possano essere tante storie a lieto fine come la nostra", dice Emanuela. Perché donare il midollo è una cosa da niente. Un semplice prelievo di sangue, neanche più il prelievo dalle ossa del bacino come ancora die-

ci anni fa. E si tolgono solo le cellule che servono, il resto del sangue viene rimesso in vena.

Non è facile per Emanuela raccontare e continuare a raccontare la storia di suo figlio Alessandro. Per quanto sia una storia con happy end, ogni volta inevitabilmente viene riportata indietro. Si risvegliano le angosce, le paure, i tanti momenti difficili. "La seconda volta che Alessandro si è ammalato ne ha risentito ancora di più tutta la famiglia. Nel frattempo era nata la sorella Anna, mentre il primogenito Andrea ha un anno in più di Alessandro. "È andata in crisi la famiglia e anche la nostra coppia", ammette Emanuela. Suo marito Salvatore si sentiva inutile, fuori dal circuito delle cure e delle attività di Emanuela per l'associazione. Oggi anche lui ha trovato il suo ruolo, portando come volontario [Segue >](#)



Di nuovo una famiglia felice: Salvatore Poli e Emanuela Imprescia con i loro figli Anna, Andrea e Alessandro

> le sacche con il midollo dai donatori ai malati. Un'attività che svolge nell'ambito della protezione civile di Firenze e che lo porta

in tutto il mondo. "Di recente ha portato una sacca dalla Polonia in Spagna, un'altra è andato invece a prenderla in Brasile."

Non è sempre facile convivere con esperienze di questo tipo. Alessandro oggi ha quindici anni ed è stufo di un certo protagonismo "forzato". Vorrebbe essere un ragazzo come tutti gli altri e non il ragazzo testimonial dell'ADMO. Emanuela invece non riesce a smettere impegnarsi per la causa dell'ADMO tutti i giorni. "Ce l'ho dentro. Voglio trovare sempre più donatori, perché ogni persona che trovo in più potrebbe essere quella giusta, la centomillesima, da noi in Alto Adige la millesima, quella che ha i numeri giusti per salvare la vita ad un'altra persona. Anche se con tutte le nostre attività, come la vendita delle colombe a Pasqua o la presenza alle manifestazioni sportive, troviamo solo uno o due nuovi iscritti, va bene. Noi abbiamo avuto la nostra opportunità e lo sento come mio preciso dovere fare sì che anche altri possano averla!"

Alessandro durante la prima malattia



Dalla propria esperienza all'impegno



Nel 2014 è uscito un libro. Si intitola "Il Dono" e la prefazione è di Erri De Luca. Un dono inaspettato anche questo. Ad una



Emanuela Imprescia con l'assessora Martha Stocker

manifestazione dov'era invitata come testimonial ADMO, Emanuela conosce il direttore editoriale della Feltrinelli, Gianluca Foglia e lo scrittore Erri del Luca. Foglia la incoraggia a scrivere un libro e così nasce "Il Dono", una lettera alla donatrice sconosciuta che ha salvato la vita ad Alessandro, una lettera in cui Emanuela racconta tutto. Il dolore, la disperazione, le speranze, l'attesa, la crisi di matrimonio, tutta la storia della malattia di Alessandro e poi anche la gioia immensa quando è arrivato, appunto, il dono.

"La storia di Alessandro ci ha fatto capire le priorità, ci ha cambiato in meglio", sostiene Emanuela. Questa consapevolezza arde dentro di lei come un fuoco, un fuoco che la porta a impegnarsi

giorno dopo giorno per l'ADMO e per trovare sempre più donatori. In Italia ci sono 350.000 donatori registrati. Rispetto al numero di cittadini e dei possibili donatori è

poco, anzi pochissimo. Fino all'età di 35 anni ci si può iscriversi al registro, e poi si può donare fino all'età di 55 anni. Chi ha donato una volta viene cancellato dal

registro, solo in caso di ricaduta dello stesso paziente a cui si è donato il midollo, si può ripetere la donazione. In Alto Adige ci sono 6818 donatori. Da quando esiste il registro, sono state effettuate 65 donazioni. Quest'anno tra gennaio e fine febbraio ci sono già stati tre nuovi iscritti... un segno di speranza!

Erri De Luca, Emanuela Imprescia e Gianluca Foglia



ADMO Alto Adige
Via Sassari 20
Bolzano
Tel.: 0471 400823
info@admobz.com
www.admobz.com

[Segue >](#)



Foto: Donanno 2015

Uno spensierato donanno

Ehi, tu! Hai midollo?

> Chi fa da testimonial è iscritto al registro e donatore potenziale

L'ADMO altoatesino e l'ADMO Italia hanno tanti testimonial, personaggi dello sport, dello spettacolo e della vita pubblica che

hanno acconsentito fare da testimonial per questa associazione onlus. La particolarità dei testimonial ADMO è che chi accetta di

presentare la sua immagine per l'ADMO, prima diventa potenziale donatore iscrivendosi al registro dei donatori di midollo osseo.

Ogni nuovo donatore è una festa



A livello nazionale ci sono personaggi come Andrea Bocelli, Fabrizio Frizzi, l'intera famiglia Barilla, ma anche l'intera squadra di rugby di Parma, le Zebra Rugby. In regione ci sono tra i donatori il gruppo musicale The Bastards Sons of Dioniso, in Alto Adige troviamo tanti atleti tra i testimonial: Patrick Thaler e Laura Letrari, Elena Valentini e Deborah Vivarelli, Tanja Cagnotto e Francesca Dallapè, Antonella Bellutti, Dominik Paris e Peter Fill, Manuel Quinziano e il capitano della squadra nazionale hockey su ghiaccio, Anton Bernhard. La fantina Evelyn Pöhl invece è una testimonial che ha ricevuto un trapianto. L'ADMO cerca donatori soprattutto tra i giovani e per questo visita con frequenza le scuole superiori per far conoscere ai ragazzi il tema del trapianto del midollo osseo. Il fatto che tra i testimonial ci siano tanti giovani atleti di successo aiuta a convincere i giovani a diventare donatori potenziali di midollo osseo.

Donatore a vent'anni

Lorenzo Serafini si è iscritto al registro ADMO appena compiuti i 18 anni

Ha ventun anni e studia medicina a Bologna. Un bel sorriso, il classico ragazzo della porta accanto. Lorenzo Serafini, "Sera" per gli amici, il donare ce l'ha nel sangue, viene infatti da una famiglia di donatori doc. Tutti e due i genitori sono stati iscritti all'ADMO, solo che nel frattempo entrambi hanno superato la soglia massima d'età prevista dall'associazione.

Chance: Quand'è che ti sei iscritto al registro dei donatori ADMO?

Lorenzo Serafini: È stato durante il quarto anno di liceo, appena compiuti i 18 anni. Sono stati i miei genitori ad incoraggiarmi. E poi sapevo già che avrei voluto iscrivermi a Medicina dopo la maturità, quindi l'interesse c'era comunque.

Chance: Sei uno dei pochi fortunati tra i registrati, insomma, quanto tempo è passato prima di essere chiamato a donare?

Lorenzo Serafini: Dopo un anno e mezzo è arrivata la prima chiamata e ho dovuto fare subito altri test per confermare la compatibilità. Poi a gennaio dell'anno scorso mi hanno definitivamente chia-

mato ed è stato fissato l'appuntamento per l'intervento.

Chance: Perché l'intervento? Non potevi donare tramite un semplice prelievo di sangue?

Lorenzo Serafini: Sì, ma il medico curante di chi ha ricevuto il mio midollo ha preferito che il midollo fosse preso dall'osso e allora mi sono deciso per il prelievo dall'osso sacro.

Chance: Quanto tempo sei stato in ospedale?

Lorenzo Serafini: Due notti. La sera prima, per fare tutte le certificazioni di buona salute e poi la notte dopo il prelievo. Dopo



Lorenzo Serafini

una settimana era sparito tutto e non sentivo più nulla.

Chance: Ma tu sai a chi è andato il tuo midollo?

Lorenzo Serafini: Mi hanno detto ad una bambina piccola da qualche parte in Italia. Ricordo solo che c'era una grande differenza di peso tra me e lei.

Chance: Ti capita di pensare a lei ogni tanto?

Lorenzo Serafini: Sì, a dire la verità anche spesso. Mi piacerebbe sapere come sta, se è andato tutto bene... Io mi sono dedicato a lei, cioè se dovesse ancora aver bisogno di midollo, io ci sono. Altrimenti purtroppo non posso più donare.

Chance: E qual è il vostro "donanno"?

Lorenzo Serafini: Il 2 luglio 2015!

Chance: Hai parlato ai tuoi amici di questa esperienza?

Lorenzo Serafini: Altro che! L'ho raccontato a tutti e ho incoraggiato tutti a iscriversi all'ADMO. Uno sforzo minimo per un grandissimo risultato: salvare una vita!

Testimonial ADMO: Anton Bernhard, capitano della nazionale hockey su ghiaccio



L'artista della pelle

Marco Zoppetti pigmenta capezzolo e areola



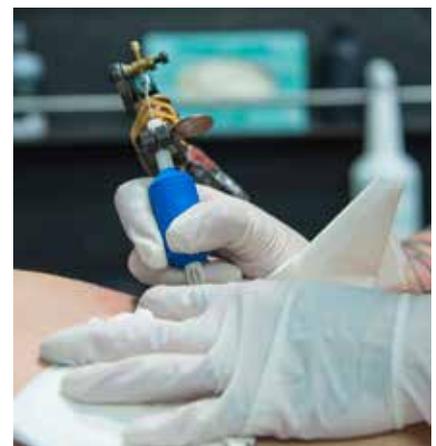
Si considera un artista, solo che non dipinge su una tela ma sulla pelle. Marco Zoppetti, non è uno qualunque nel mondo dei tatuatori. Due studi in Piemonte e una volta al mese tatuatore-ospite presso lo studio Tiki di Bolzano.

Ma che cos'è? Un articolo su un tatuatore sulla Chance? Vi starete chiedendo. Sì, perché Zop, questo il suo nome d'arte, non è solo conosciuto per i suoi tatuaggi su intere parti del corpo, che al momento sono particolarmente di moda tra i giovani, ma si è specializzato anche in un altro tipo di tatuaggi. Un tatuaggio che aiuta molte donne a riacquisire la percezione perduta del proprio corpo. Pigmenta i capezzoli ricostruiti e la loro areola.

Per le donne che con la mastectomia hanno perso anche il capezzolo, esistono

due possibilità per dare un aspetto naturale al seno ricostruito. Possono decidere di far ricostruire il capezzolo con una particolare tecnica operatoria che prevede la creazione di un capezzolo intagliando più volte e legando in un modo particolare un pezzo di pelle "normale". Questa tecnica lo fa sembrare vero, solo che la pelle non ha una pigmentazione più scura. Un bravo tatuatore riesce a dare al capezzolo e all'areola un colore naturale.

Chi invece non vuole una ricostruzione, si può far tatuare in 3D il capezzolo e l'areola. Marco Zoppetti: "Il risultato [Segue >](#)



Il puntino sulla "i"

Intervista col chirurgo plastico dott. Alexander Gardetto

Fino al 31 gennaio scorso il dott. Gardetto è stato il direttore del Centro di chirurgia plastica dell'ospedale di Bressanone. Gardetto ha operato anche negli ospedali di Bolzano, Vipiteno e Merano. Da marzo è direttore sanitario e direttore del reparto di chirurgia plastica ed estetica e di chirurgia della mano presso la clinica privata Brixiana.

Chance: Quante mastectomie con recisione del capezzolo vengono effettuate in media ogni anno in Alto Adige?

Dott. Gardetto: Si può stimare che siano tra quaranta e cinquanta in tutti gli ospedali dell'Alto Adige.

Chance: La ricostruzione del capezzolo rappresenta un problema?

Dott. Gardetto: Di per sé no. Ossia, dal punto di vista plastico-chirurgico il capezzolo può essere ricostruito con risultati sorprendenti, se la paziente lo desidera.

Chance: La pigmentazione del capezzolo ricostruito invece sì è un problema?

Dott. Gardetto: Sì, perché la pelle normale infatti non è pigmentata come lo è un capezzolo. Fino a due anni fa, a Bressanone, avevamo una tatuatrice di Innsbruck che poteva pigmentare il capezzolo e l'areola del capezzolo. Ma da un lato non eravamo molto soddisfatti del suo lavoro, dall'altro l'Azienda Sanitaria ha deciso di non accollarsi più le spese per questo tipo di intervento.

Chance: Un intervento che però è molto importante per le donne.

Dott. Gardetto: La pigmentazione del capezzolo è come il puntino sulla i per una ricostruzione del seno soddisfacente. Penso che non sia necessaria una particolare sensibilità (medica) per capirlo! Ad ogni modo, questo tipo di tatuaggio è stato classificato come intervento estetico e questo tipo di interventi non vengono finanziati dall'Azienda Sanitaria.

Chance: Significa che al momento le donne devono rinunciare al tatuaggio?

Dott. Gardetto: Devono rinunciarci oppure accollarsi le spese e trovarsi un tatuatore, che lo possa fare. A suo tempo a Bressanone ci eravamo messi a cercare un tatuatore, ma non posso dire che abbiamo avuto aiuto da parte pubblica. Adesso la Lega Tumori, LILT, ha deciso di accollarsi le spese per questo servizio che dovrà essere offerto all'ambulatorio senologico all'ospedale di Bolzano. Le trattative sono in corso.

Chance: Con un tatuatore?

Dott. Gardetto: Sì, un tatuatore che sarà attivo presso l'ambulatorio senologico all'interno dell'ospedale di Bolzano. È già stato contattato un tatuatore con esperienza in questo tipo di tatuaggi e spero che presto si possa trovare un accordo. È una



Dottor Alexander Gardetto

questione delicata e molto importante per le donne!

Chance: Da febbraio Lei non lavora più per l'Azienda Sanitaria...

Dott. Gardetto: L'attività presso la clinica Brixiana rappresenta per me una nuova sfida. Adesso sono libero di decidere con che materiali e come lavorare e spero che questo giovi ai miei pazienti. All'interno di Brixiana il mio campo d'azione si amplia, ad esempio sarò impegnato anche nella chirurgia estetica. Personalmente vedrei come una cosa praticabile quella di continuare la collaborazione con l'Azienda Sanitaria sotto forma di convenzione con la Provincia.

> sembra vero; con l'aiuto di ombre e di diversi tipi di pigmenti, si ottiene l'effetto ottico di un capezzolo.

Il dott. Alexander Gardetto, fino a poco tempo fa chirurgo plastico all'ospedale di Bressanone, racconta che l'Unità sanitaria si

serviva fino a pochi anni fa di un tatuatore di Innsbruck. "Ma non eravamo completamente soddisfatti del suo lavoro". In seguito ai tagli all'interno dell'Azienda Sanitaria, è venuto a mancare anche il finanziamento di questo tipo di "intervento". La pigmentazione di un capezzolo costa ca. 500 euro.

Da molti mesi ci sono dei contatti tra Marco Zoppetti e l'Azienda Sanitaria. All'interno dell'ospedale di Bolzano dovrebbe aprire un ambulatorio senologico, in cui si potrebbero fare questi tatuaggi. I costi sarebbero a carico della LILT.

Un tappo per la vita

Il Club 58 delle Frece tricolori promotore della raccolta di tappi di plastica



Suscitare entusiasmo per gli show di volo acrobatico e il desiderio di aiutare gli altri: questi sono da vent'anni gli obiettivi del Club 58 delle Frece tricolori in Val Pusteria. Il 16 aprile un'enorme bottiglia di plastica contenente più di due milioni di tappi proseguirà il suo viaggio per Pordenone.

Fino a novembre la bottiglia è stata in esposizione, su un rimorchio, all'Expo. Da allora si trova nelle piazze delle varie località della val Pusteria. Le scuole, i ristoratori e i privati cittadini vengono invitati a smaltire in questa bottiglia tappi di plastica di ogni genere. Tappi di bottiglie d'acqua o succhi, della Nutella, dei prodotti per la pulizia, dello yoghurt da bere, tappi di pennarelli o biro, tappi di creme in tubetto, dentifrici, profumi.... Ogni giorno migliaia di tappi in polietilene, di ogni forma e colore, finiscono nei rifiuti. E questo nonostante siano riciclabili. Si

possono riutilizzare per produrre sedili per gli autobus, protesi o pezzi di ricambio per strumenti medici, per es. per gli stetoscopi.

Se vengono smaltiti nel modo corretto, da questi tappi si possono ricavare parecchi soldi. Vengono riciclati in un centro a Pordenone e il ricavato viene utilizzato per finanziare il Centro tumori di Aviano. Quattrocentomila tappi pesano ca. mille chili, ossia una tonnellata. Da una tonnellata di tappi di polietilene si possono ricavare tra i 150 e i 200 €. Il centro di Aviano è un moderno centro di ricerca

che offre terapie personalizzate e nuove forme di prevenzione, oltre a promuovere una migliore comunicazione tra i vari operatori nel trattamento dei tumori: medici di base, medici specialisti, infermieri, l'ospedale e le terapie post trattamenti. Il centro collabora strettamente con il registro dei tumori e raccoglie e interpreta i dati riguardanti le cause dei tumori, tra cui i rischi che si possono correre sul posto di lavoro. Il centro è inoltre collegato a una rete italiana ed internazionale e funge da ospedale di riferimento per la regione Friuli Venezia Giulia.



Il bottiglione gigante: dall'Expo in Val Pusteria

I tappi in plastica vengono raccolti dal 1995 da varie associazioni in numerose regioni italiane. La Caritas, i Carabinieri, il Rotary Club e molte altre associazioni

di beneficenza finanziano con il ricavato scuole, asili, ospedali, centri di ricerca o orfanotrofi e ambulatori in Africa. Si dice che sia stato un disabile di Novara ad iniziare

nel 1995 la raccolta di tappi di plastica in Italia. L'iniziativa della raccolta è nata però in Francia, dove l'associazione "bouchon d'amour" è attiva già da vari de- [Segue >](#)

Anche la presidente ha raccolto dei tappi



Da sempre sostenitore dell'ATAA, il club 58 Freccie tricolori





Ricevimento del bottiglione gigante a Dobbiaco da parte dell'amministrazione comunale con sindaco Guido Bocher, direttore della scuola media Stephan Oberrauch, presidente dell'associazione turistica Dobbiaco Andreas Trenker, consiglio del 58 esimo club Frece Tricolori con presidente Rudi Krautgasser e presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige Ida Schacher



Ci vogliono tanti tappi per riempire un sacco



cenni. Solo nel 2012 i volontari di questa associazione hanno raccolto in 97 punti di raccolta più di 485 milioni di tappi, ossia ca. 1.167 tonnellate di plastica riciclabile per un valore di più di 90.000 euro.

Ma torniamo all'iniziativa di raccolta in val Pusteria. I soci del Club 58 delle Frece tricolori vengono da tutti i comuni della val Pusteria. Il presidente è da sempre Rudy Krautgasser. Krautgasser, pilota e tifoso entusiasta della squadriglia acrobatica dell'aeronautica militare italiana, ha anche già volato assieme alle frecce tricolori.

Il direttivo del Club si riunisce ogni mese. Il Club della val Pusteria, che ha sede a San Candido, è il più grande tra i Club delle frecce tricolori sparsi in tutto il mondo. Ne esistono ben 135. Il Club organizza regolarmente delle trasferte per assistere alle esibizioni delle Frece tricolori. In occasione degli show il Club organizza gadgets, vende bibite e panini per raccogliere fondi per le proprie iniziative di beneficenza. Aiutare gli altri è l'obiettivo principale del Club fin dalla sua fondazione. Negli anni passati sono stati messi a disposizione del Centro di Aviano più di 30.000 €. Tra le altre cose il Club ha rea-

lizzato un percorso vita, un parco giochi per i bambini e ha messo a disposizione panchine, biciclette e cassette di fiori.

Oltre a tutto questo il Club 58 delle Frece tricolori è uno dei maggiori sostenitori dell'Assistenza Tumori del circondario della val Pusteria e sostiene finanziariamente delle famiglie in difficoltà. L'iniziativa dei tappi di plastica ha preso il via già da maggio 2015.

Questo Club così attivo si appresta a festeggiare, con la vasta iniziativa dei tappi di plastica, i vent'anni di vita. Tra Brunico e Sillian, dal primo maggio dell'anno scorso, sono stati posizionati in ogni centro di riciclaggio gli appositi bidoni di raccolta. Il Club 58 si impegna a pubblicizzare la raccolta dei tappi e di andare a ritirarli nei centri di raccolta.

L'enorme bottiglia piena, che dall'inizio dell'anno abbellisce le piazze della val Pusteria, è un segno evidente di solidarietà. A inizio marzo era piena al 70%, Rudy Krautgasser si aspetta che entro il 16 di aprile vengano superati i due milioni di tappi per un peso superiore alle sette tonnellate.

Ballare senza limite d'età

A Laives ballo di beneficenza del circondario Bassa Atesina Oltradige



La musica è liberatoria. Rende allegri. Unisce le persone. E soprattutto, non ha limiti d'età. Anche quando entra direttamente "nelle gambe" come ha dimostrato il ballo di beneficenza organizzato a febbraio dal circondario Bassa Atesina-Oltradige dell'Assistenza Tumori.

Ogni anno a febbraio il circondario Bassa Atesina Oltradige chiama tutti a ballare, e ogni anno sono in tanti tra soci, parenti, amici e sostenitori a rispondere. Troppo bello ballare insieme: foxtrot, valzer, tango, rock n'roll o disco. A presentare la musica Eugenio Pennini, detto Eugen con un esplosivo ed efficace one-man show. Con la sua chitarra e il suo computer ha riempito la sala come se sul palco ci fosse un'orchestra intera.

Insomma, stare seduti era un'impresa impossibile!

Sono state un centinaio le persone che sono arrivate alla sala Don Bosco della casa parrocchiale di Laives. L'Assistenza Tumori e i tanti volontari hanno preparato anche la cena e curato il servizio bar. Una serata piena di energia passata in un attimo. Il ricavo va al circondario Bassa Atesina Oltradige dell'Assistenza Tumori.

La tombola



Il ballo liscio



Il comitato d'organizzazione felice della riuscita della serata



Eugen: un uomo come un'orchestra



Pregare e commemorare insieme

La Giornata internazionale del malato è stata indetta da Papa Giovanni Paolo II



Dal 1993 si celebra in tutto il mondo la Giornata internazionale del malato. Malati, i loro familiari e amici si radunano in tutto il mondo per pregare insieme e per commemorare chi ha dovuto arrendersi alla malattia. Anche nella maggior parte dei circondari dell'Assistenza Tumori Alto Adige i soci s'incontrano l'11 febbraio.

Molti non lo sanno, ma è stato Papa Giovanni Paolo II a indire la Giornata internazionale del malato nel 1993. Il perché è presto detto: è l'anno in cui il pontefice ha reso pubblico il fatto di essere malato di Parkinson, malattia già diagnosticata due anni prima, ma inizialmente tenuta nascosta. Il Papa polacco era molto devoto alla Santa Vergine di Lourdes, santuario a cui vengono attribuito tante guarigioni miracolose.

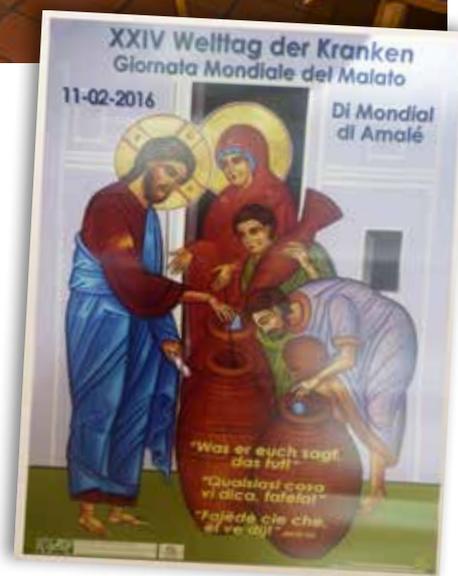
Lourdes è anche oggi, in un'epoca sempre più secolarizzata in cui tante persone si sono allontanate dalla chiesa cattolica, uno dei luoghi di pellegrinaggio più visitati del mondo.

L'11 febbraio 1858 la quattordicenne Bernadette in una grotta a Massabielle sul fiume Gave du Pau vicino alla cittadina di

Lourdes nei Pirenei francesi, aveva avuto la prima di 18 visioni. Sempre la stessa. Una bellissima dama vestita di bianco e con una cintura blu. La grotta era un luogo dove i pastori portavano i porci e dove era uso bruciare le immondizie. Là dentro la ragazza, su indicazione della dama, ha scoperto una sorgente. Oggi la realtà di Lourdes è fatta di pellegrini, ogni anno sono da quattro a sei milioni, che si recano al santuario nella speranza di trovare guarigione.

Giovanni Paolo II è morto di sepsis nel 2005, nell'anno del malato, e il suo successore, Papa Benedetto XVI ha scelto proprio l'11 febbraio 2013 per annunciare le sue dimissioni per motivi di salute.

Una giornata importante quindi, piena di significati. Giornata che anche per l'Assistenza Tumori ha un valore particolare e



nella quale la maggior parte dei Circondari chiama i soci per pregare e commemorare insieme, indipendentemente dal fatto che siano credenti o meno. L'importante è stare in compagnia con chi divide lo stesso destino. Solo il circondario Merano Burgravia non prevede un programma particolare per l'11 febbraio.

"Per noi tutti i giorni sono un giorno del malato", spiega il presidente Oskar Asam. "Noi viviamo tutto l'anno molto intensamente questo senso di comunità tra i soci e per questo motivo non sentiamo il bisogno della Giornata del malato."



Il pellegrinaggio a Lourdes

A Bressanone i soci, i parenti e gli amici dell'Assistenza Tumori si sono incontrati nella chiesa dei Cappuccini per festeggiare la santa messa. Dopo sono rimasti insieme per mangiare un piatto di zuppa d'orzo.

Il circondario Val Venosta ha proposto invece due appuntamenti ai soci. Il primo, la mattina, all'ospedale di Silandro, per assistere all'apertura della sacra porta della misericordia della cappella situata

al quinto piano dell'ospedale nell'ambito del Giubileo della Misericordia, mentre nel pomeriggio i soci si sono incontrati per pregare insieme alla cappella Lourdes di Lasa.

La grotta vicino a Lourdes nei Pirenei dove Bernadette ha avuto le 18 visioni della madonna



Anche in Val Pusteria la Giornata del Malato ogni anno è all'insegna di un piccolo pellegrinaggio dei soci alla chiesetta di Santa Maria per festeggiare insieme la messa. Dopo questo appuntamento, i soci si incontrano in un ristorante vicino alla chiesa per passare il pomeriggio in buona compagnia.

La Giornata del malato è anche tradizione vissuta nei circondari di Bolzano Salto Sciliar e nel circondario Bassa Atesina Oltradige. I soci del circondario Bolzano Salto Sciliar si sono incontrati nel duomo del capoluogo dove il decano Bernhard Holzer ha celebrato una messa bilingue e poi sono stati invitati a mangiare una zuppa nella vicina Casa Kolping.

Infine i soci del circondario Bassa Atesina Oltradige lo scorso 11 febbraio sono stati, come tutti gli anni, ospiti dei frati cappuccini per celebrare la messa e per poi mangiare insieme nel refettorio del convento in compagnia dei frati.

Dipingere libera l'anima

Corso con Sigrid Trojer, presso il centro di radioterapia della clinica Bonvicini



La terapia oncologica rappresenta un momento decisivo nella vita di ogni malato. Paure, dolori, nausea, debolezza, affaticamento, malessere fisico e psichico accompagnano costantemente le persone che si devono sottoporre a una chemio- o radioterapia. Attività creative come la pittura aiutano a ritrovare la calma.

Oggi sono solo in quattro, Juliska, Gabriele, Christine e Filomena. Sono sedute a due a due, una di fronte all'altra, ai tavolini quadrati della sala polifunzionale della clinica Bonvicini. Cappella, sala riunioni, e ogni venerdì pomeriggio dalle 15 alle 17 atelier per il corso di pittura tenuto dall'artista venostana ed insegnante d'arte Sigrid Trojer. Il tutto da gennaio fino a giugno, espressamente per i pazienti del reparto di Radioterapia.

Sull'"altare" troviamo colori, acqua, succhi, biscotti e una radio. Ma al momento è spenta. C'è un silenzio piacevole e rilassato

in sala, le donne sono concentrate e chine sul loro lavoro. Tecnica a secco, spiega l'artista Sigrid Trojer. "Per l'acquarello o la pittura ad olio due ore sono troppo poche e inoltre in questa sala sarebbe complicato utilizzarle. Le partecipanti non potrebbero portare subito a casa i lavori." Tecnica a secco significa pastelli ad olio o cera, colori per legno, matite e penarelli.

È la prima volta che Sigrid Trojer lavora con pazienti oncologici. Procedo in modo intuitivo e spontaneo. "Non ho voluto che ci fossero degli psicologi, perché non si tratta di arte-terapia, no, noi dipingiamo

e basta. La terapia, qualsiasi tipo di terapia, la lasciamo fuori dalla porta!" Per lei è più importante l'uso dei colori, è convinta del potere curativo dei colori. Ogni venerdì propone un tema diverso, che le partecipanti possono interpretare liberamente. Sigrid Trojer passa per i tavoli, dà suggerimenti e piccole indicazioni su cosa si potrebbe ancora migliorare, aiuta se il lavoro si è arenato. Spesso usa la musica come accompagnamento. Suoni positivi per un'atmosfera positiva.

Per questo primo venerdì pomeriggio di marzo il tema scelto è la natura morta.



Filomena e Christine e in fondo Gabriele e Juliska apprezzano sia la pittura che il fatto di prendersi due ore dedicate a se stesse

Ognuna delle quattro donne presenti lo ha affrontato in maniera diversa. Filomena dipinge luci ed ombre, Christine forme geometriche a matita. Al tavolo a fianco i lavori sono più colorati, qui si stanno usando i penarelli. Il 14 febbraio il tema proposto da Sigrid Trojer è stato: affari di cuore, un'altra volta si trattava invece del mondo vegetale e un'altra ancora di forme stilizzate.

Non si tratta di creare dei capolavori, ma di sentirsi bene. "La pittura" afferma Sigrid Trojer, "ha un che di liberatorio, arriva direttamente all'anima. Si può passare in pochi minuti dal sentirsi malinconici ad allegri, da oppressi a sereni, da depressi a liberi".

Juliska ha già dipinto un po' in passato, "ma niente di artistico!" Il corso di pittura le piace per via della concentrazione. "Sei seduto con il tuo lavoro, ti concentri e tutto il resto scompare come per magia." Anche Gabriele si gode queste due ore, perché si

prende consapevolmente del tempo per sé stessa, senza obiettivi, senza un motivo concreto. Al momento si sente affascinata dal gioco di luci ed ombre. "È come nella vita, devono esserci entrambe perché una cosa sia completa!"

Al tavolo dall'altra parte della sala, siedono Filomena e Christine. Anch'esse completamente immerse nel loro lavoro. Christine vede il corso come del tempo libero da dedicare solo a sé. "Rilassarsi, divertirsi e non prendere tutto in modo troppo rigoroso". Soprattutto quest'ultimo aspetto è per lei particolarmente importante. "Sono una persona puntigliosa e se dipingendo non è tutto così perfetto, mi fa solo bene!" Dipingendo si impara a conoscere se stessi, si impara a vivere in modo consapevole l'attimo, il "qui e ora".

Filomena si definisce una persona "artisticamente assolutamente inesperta".

Dalla fine delle scuole elementari non ha più tenuto in mano delle matite colorate e adesso si gusta questa condizione di totale immersione. I problemi esistenziali restano sullo sfondo e si dissolvono quando a tenerci occupati è la questione se sia meglio aggiungere ancora un po' di ombre oppure no. Quello che qui conta è il momento, il tempo da dedicare a sé. Ciò che tra le quattro mura di casa non si riesce a fare, qui avviene spontaneamente: staccare la spina e trovare la pace interiore.

Anche se le signore lavorano ognuna per sé e silenziosamente, vengono comunque coinvolte dalla sensazione di essere un gruppo. Spesso basta uno sguardo, a volte anche solo un paio di parole, per entrare in contatto. Prima di continuare e far sì che lo spirito e la mano, che conduce la matita sul foglio, divengano una cosa sola.

[Segue >](#)



Anche al personale piacerebbe partecipare

Lei è segretaria presso il reparto di radiologia della clinica Bonvicini. Anita Cairelli si occupa delle iscrizioni al corso di pittura, prepara la sala e archivia le opere. Tutti lavori dei partecipanti al corso vengono fotografati.

È la prima volta che la clinica, con il sostegno della Provincia, dell'Assistenza Tumori, LILT e mamazone, organizza un corso di questo tipo. "È un successo" dice Anita. "Abbiamo richieste anche da parte di persone che non sono pazienti della radioterapia e anche il personale parteci-

perebbe volentieri. In una società stressata come la nostra c'è bisogno di calma e rilassamento. Ogni venerdì Anita Cairelli è curiosa di vedere che cosa produrranno i partecipanti. "Anche i medici vedono molto positivamente questa iniziativa."

Il 17 giugno ci sarà l'inaugurazione di una mostra che espone tutte le opere sin lì prodotte. Il numero dei partecipanti è limitato a 10-12 persone. C'è anche la possibilità di portare il partner, un familiare o una persona amica.



Dottor Martin Maffei radiologo presso il reparto di radioterapia

"Lo si sottovaluta spesso!"

Il dottor Martin Maffei è radiologo presso il reparto di radioterapia. Ci tiene molto a sottolineare che il corso non è un corso di arte-terapia. "Non si tratta di rielaborare il vissuto, ma di creare una occasione di incontro spontaneo in un ambiente positivo". E proprio questo rappresentano anche le opere. "Certe cose vengono sicuramente rielaborate, ma in generale si lascia libero corso al momento. Tutto il resto si sviluppa da sé."

Non importa se si dipinge o si fa del movimento, i pazienti oncologici, dice

Maffei, hanno bisogno di questi momenti senza "costrizione", in cui non vengono sopposti a terapia, appunto, ma possono essere completamente liberi. "Se emerge ugualmente qualcosa sulla malattia o lo stato d'animo, e di solito succede, questo avviene in modo spontaneo e quindi liberatorio!". Secondo Maffei, questo aspetto "giocosco" viene spesso sottovalutato.

Ai pazienti fa bene stare tra loro e poter così scambiare esperienze simili senza alcun condizionamento.

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.

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.

Inserisca nel modello Unico 730 oppure CU il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige e firmi nell'apposito spazio. In caso di compilazione della di-

chiarazione dei redditi da parte di terzi, questa Vi chiederà la destinazione del 5 per mille.

La destinazione sul CU:

Se non si presenta una dichiarazione dei redditi (730 o modello 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 devono essere riempite con la

firma ed il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Successivamente si deve firmare nuovamente in calce, inserire il CU in una busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La busta deve recare l'indicazione "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente.

Vi ringraziamo di cuore!

“La natura ci regala tutto”

Traudl Schwienbacher alle Giornate della Salute di Silandro

“Prevenzione: proteggere il mio corpo – il compito di una vita”. Questo è stato lo slogan delle Giornate della Salute di Silandro, che si sono tenute dal 15 al 26 febbraio. Era presente anche l’Assistenza Tumori altoatesina rappresentata dal circondario della Val Venosta.

Il 24 febbraio Traudl Schwienbacher, la fondatrice della scuola invernale della val d’Ultimo, ha tenuto una relazione sul tema “Le quattro stagioni come stagioni della vita”. La relazione è stata introdotta dal dott. Heinrich Stecher che ha colto l’occasione per presentare l’Assistenza Tumori e alcune iniziative come ad es. il passaporto della salute, introdotto l’anno scorso, per le visite preventive e la piramide della prevenzione.

Traudl Schwienbacher ha illustrato il suo principio di una vita in armonia con la natura. “La natura ci regala tutto e noi dobbiamo trattare con responsabilità questi doni”. Questo il motto della fondatrice

della scuola invernale. Per tutte le malattie e per ogni disturbo, così Schwienbacher, esiste un rimedio naturale da affiancare alle cure mediche. I noccioli macinati delle albicocche ad es. possono aiutare le persone che non sopportano la chemioterapia. La Schwienbacher funge da esempio di una persona che vive in assoluta armonia con la natura: indossa solo indumenti fatti con lana tessuta a mano, si alimenta con i prodotti dell’orto, di bacche ed erbe, che raccoglie tutti i giorni durante le sue passeggiate. Dice che anche nell’arredamento bisognerebbe prestare attenzione a prodotti naturali. “Un arredamento fatto di legno massiccio fa guarire l’anima” dice Schwienbacher.



Traudl Schwienbacher

L’ importante è partecipare

11 giugno: Partono la corsa e la marcia di beneficenza della Val Pusteria

Alle ore 15 dell’11 giugno, al bivio per Misurina, risuona di nuovo l’attenti-pronti-via che dà il via alla 13ma edizione di questa manifestazione di beneficenza - molto più una festa di solidarietà che una corsa - che abbraccia tutta l’Alta Val Pusteria.

Non è importante se chi partecipa arriva correndo o camminando, l’importante è partecipare. Il tragitto è lungo poco più di 15 chilometri e si snoda lungo il torrente in lieve pendenza verso Dobbiaco. Solo gli ultimi due chilometri sono in

salita, quando già si può intravedere il campanile di Dobbiaco. L’anno scorso sono stati in 240 a partecipare, tra cui novanta bambini tra i tre e i dodici anni. Nelle casse della sezione Alta Pusteria dell’Assistenza Tumori sono potuti così finire più di 13.500 euro. Parliamo di una manifestazione che ormai è diventata una festa popolare e che attira persone da tutta la valle e anche da fuori.

Come ogni anno saranno l’Assistenza Tumori assieme all’associazione Lince ad organizzare la corsa. Per iscriversi è

sufficiente rivolgersi all’ufficio di sezione (Tel. 0474 972 800) o direttamente chiamare la presidente, Ida Schacher (Tel. 335 1211392).

Ogni partecipante riceve una maglietta e terminata la corsa tutti sono invitati nella grande tenda allestita nel centro a Dobbiaco per mangiare, ascoltare musica e stare in compagnia.

Si prega di iscriversi per tempo.

Meglio del caffè con dolce

Corso di cucina "mangiare sano" con Annemarie Markt/dall'insalata al dulcis in fundo



Foto: Vivian Manzardo

Tutti sono capaci di cucinare, ma cucinare sano è un'arte che va imparata. In Val Venosta otto donne e due uomini hanno partecipato a un corso di cucina organizzato dal comprensorio di Lasa/Alliz per i propri soci. Il tutto sotto la guida di Annemarie Markt.

Al primo impatto poteva sembrare un teatrino di marionette. Una finestra in una parete tra due stanze con davanti due file di sedie per gli spettatori. Soltanto che nella finestra non c'erano Arlecchino, Pulcinella e Colombina, ma Annemarie Markt che, con l'aiuto di Rebekka Wallnöfer, cucinava e spiegava le pietanze sotto gli occhi degli spettatori. Nella piccola cucina della caserma dei Vigili del fuoco di Alliz sedevano altri quattro spettatori, di cui due erano uomini: Bernard e Otto. Entrambi hanno dichiarato di partecipare al corso per poter poi raccontare tutto alle mogli e portare a casa le ricette. Ma non hanno (ancora) voluto mettersi ai fornelli.

Mescolare l'insalata con le mani, così è più buona. Preparare il condimento per tutta la settimana, aggiungendo un po'

d'acqua al momento di condire l'insalata, utilizzare grassi vegetali (margarina) al posto del burro. Rvivare la crema di verdure con un po' di rafano grattugiato, panna acida o yoghurt. La cuoca di professione ha dato tutta una serie di consigli di questo tipo al suo pubblico, mentre creava e decorava con maestria i suoi piatti.

Tre tipi di insalata, tre creme di verdura, tre primi (pasta, risotto e tortino di verdura), due secondi di carne (bianca!) e uno di pesce e per finire tre dessert. Molta insalata e verdura, poca panna, poco burro, niente carne rossa: questi sono i pilastri della cucina di Annemarie Markt. Impossibile accorgersi che è già in pensione da alcuni anni. In passato ha lavorato per diversi anni alla Algunder Weinstube di Merano, ma dopo il terzo figlio – tra una cosa e l'altra è riuscita



Annemarie Markt e Rebekka Wallnöfer

a fare anche questo- si è trasferita con la famiglia a Lasa e ha lavorato in diversi locali di Silandro.

La sua cucina si basa su ingredienti freschi, si prepara in fretta ed è molto semplice. Di questo hanno potuto convincersi tutti i partecipanti al corso. Una volta terminato un piatto, si passava infatti all'assaggio. Anche se erano le quattro di pomeriggio.



Mescolare l'insalata con le mani, così è più buona

Meglio del caffè con dolce ha potuto constatare Maria!

Insalata del corridore con noci, kiwi e mela; insalata di malga con uovo, pane

di segale arrostito, oppure speck e insalata al Roquefort con le pere. "Conoscete il Roquefort?" chiede Annemarie e racconta l'aneddoto di come è nato questo formaggio francese simile al gorgonzola.

Le donne presenti si sono iscritte tutte per un motivo simile. Innanzitutto la curiosità di capire se a casa facevano le cose giuste, oppure la ricerca di idee nuove e il piacere di stare in compagnia. [Segue >](#)

Filomena non vede l'ora di assaggiare



Non solo delizioso, ma anche sano!





I partecipanti al corso con la cuoca Annemarie Markt

> Annie: "Volevo vedere se cucino in modo corretto. Cucino molto con i prodotti del nostro orto e del nostro campo. Come carne mangiamo soprattutto selvaggina, visto che mio marito è cacciatore." La sua amica Paula voleva semplicemente provare qualcosa di nuovo. Irene invece vuole fare del bene a se stessa. Filomena, una ex infermiera, ha portato anche la sua amica Helene. Filomena vive da sola e vuole cambiare totalmente la sua alimentazione in modo sano. Già da mesi per colazione non

mangia più il pane, ma solo frutta con della marmellata di albicocche. Ma anche per lei conta il fattore dello stare in compagnia. "Partecipo a tutte le iniziative dell'Assistenza Tumori", dice, "nuoto, pellegrinaggi, terapia del movimento." E, oltre a questo, trova anche il tempo per il ballo per anziani, per suonare l'organo e cantare nel coro.

Bernhard non è venuto solo perché la moglie lavora e per poi raccontarle tutto, ma funge anche da autista. "Il nostro uomo tuttofare" lo definisce Rebekka. Se c'è bisogno, lui è sempre pronto a intervenire. Tra i partecipanti c'è anche la ex presidente del circondario della val Venosta, Sigrid Bauer, che segue con grande interesse le spiegazioni di Annemarie Markt. "Qualcosa di

nuovo non fa mai male", dice. Anche se dubita molto che i suoi uomini si facciano convincere facilmente dalla cucina sana. In una famiglia di macellai non è certo un'impresa facile. Ma tentar non nuoce!

Ogni volta che una ricetta è finita, Annemarie invita i suoi "alunni" a tavola. Le porzioni sono piccole, in modo che ognuno possa assaggiare tutto. Le insalate, a parte quella al roquefort, vengono servite in bicchieri da acqua, le minestre in tazzine da caffè. Anche i primi, i secondi e i dessert vengono serviti in piccole porzioni: in fondo gli apprendisti cuochi devono poter assaggiare tutto. Nel corso del pomeriggio si aggiunge anche l'allievo più giovane di tutti: Elia, il nipote di Anni. E anche la presidente del circondario Val Venosta, Helga Wielander, alla fine ce la fa ad arrivare giusto in tempo per i primi piatti... e che buono può essere il cibo cucinato in modo sano! ●

I piatti pronti: da mangiare con la bocca e con gli occhi



Primule per la ricerca

Da 16 anni le donne SVP raccolgono fondi vendendo primule nel mese di marzo



Sono segni di primavera e segni di speranza, le primule che le donne SVP vendono da sedici anni ogni mese di marzo per raccogliere fondi da dedicare alla ricerca oncologica. Tra il 28 febbraio e il 20 marzo sono state allestite 154 bancarelle colorate di primavera.

Il ricavo va alla ricerca e in particolare al progetto che la microbiologa altoatesina, dott. Petra Obexer prosegue già da diversi anni con il suo gruppo all'Istituto di Ricerca sul Cancro del Tirolo a Innsbruck.

“Ogni anno in Alto Adige s’ammalano di tumore tremila persone tra donne, uomini e bambini. Bisogna assolutamente investire nella ricerca, in nuovi metodi di cura e nella prevenzione. E noi e donne vogliamo dare il nostro contributo!”, sottolinea la referente delle Donne SVP, l'onorevole Renate Gebhard.

La vendita delle primule nel mese di marzo, storicamente mese delle donne, è stata iniziata nel 2000 dall'allora referente delle Donne SVP e oggi assessora alla salute, Martha Stocker. Fino al 2015, grazie a questa iniziativa, sono stati raccolti 430.182,17 euro, finiti tutti nella ricerca. ●



Il prima possibile!

Una diagnostica all'avanguardia migliora le probabilità di sopravvivenza



“Otto domande e risposte sul tumore al seno” questo è il titolo dell’opuscolo che “mamazone – Donne e ricerca contro il tumore al seno” ha presentato nel corso dell’ormai tradizionale conferenza stampa di marzo, nel mese dedicato alla donna. L’obiettivo è sensibilizzare sempre più donne di tutte le fasce d’età riguardo la salute del loro seno.

“**A** un certo momento della nostra esistenza, perdiamo il controllo della nostra vita, che comincia così a essere regolata dal destino. È questa la menzogna più grande del mondo.” Questa citazione di Paulo Coelho da “L’Alchimista” è stata scelta da mamazone per introdurre la campagna informativa 2016 dell’associazione.

Il tumore al seno è il cancro più frequente nelle donne. Una donna su otto si ammala nel corso della vita. Il tumore del-

la mammella colpisce prevalentemente le donne nella fascia d’età compresa tra i 50 e 70 anni, ma la malattia riguarda anche un numero crescente di donne giovani. Se preso in tempo, il cancro alla mammella ha ottime probabilità di guarigione e non rappresenta più una condanna di morte!

Proprio per questo motivo mamazone si spende per diffondere il suo messaggio: la diagnosi precoce aumenta notevolmente le probabilità di successo della terapia. Se da un lato è vero che aumenta il numero

di nuovi casi (48.000 in Italia/400 in Alto Adige all’anno – rispetto ai 37.000/300 di 10 anni fa), i casi per morte di [Segue >](#)

Informare è fondamentale!

Il circondario Bolzano Salto Sciliar si presenta all'ospedale di Bolzano



Informare è importante quanto raccogliere donazioni. Il Circondario Bolzano Salto Sciliar combina entrambe le cose organizzando due volte l'anno un banco all'ingresso dell'ospedale di Bolzano.

Il tavolo è colmo: piccoli cuscini ripieni di lana di pecora o di cirmolo, per scadarci o per profumare l'aria. Pantofole fatte a maglia, piccoli peluche, presine colorate fatte a mano, tazze da tisana, cartoline d'auguri fatte a mano e quant'altro. Sono questi gli oggetti che i volontari del circondario vendono a chi viene all'ospedale e si ferma attirato dal banco posto accanto all'entrata principale.

Questo stand è sempre un'occasione preziosa per parlare e per raccontare cosa fa l'Assistenza Tumori e come vengono impiegati i fondi raccolti.

Ogni persona che si ferma può attingere al ricco materiale informativo, depliant in tutte e due le lingue che spiegano in modo chiaro ed esaustivo tutto sulla prevenzione e su determinate malattie oncologiche.

Senz'altro anche un'occasione per trovare un piccolo regalino per la persona che si va trovare all'ospedale o per fare una donazione. In due giorni il Circondario ha potuto raccogliere più di 1.500 euro. ●

> tumore al seno però sono rimasti – statisticamente parlando - pressoché invariati (80 donne). Questo significa che di questa patologia si muore sempre meno.

Informazione e sensibilizzazione delle donne ancora sane e in particolare delle donne giovani sono le armi più efficaci nella lotta contro il cancro alla mammella. Sin dalla fondazione nel 2007, mamazone realizza numerosi progetti e iniziative volti

a diffondere la cultura della prevenzione tra le donne e nell'opinione pubblica – perché per combattere il cancro, serve un'assunzione individuale di responsabilità!

La brochure presentata è stata distribuita in trentamila copie su tutto il territorio altoatesino, e questo vuol dire nelle farmacie, negli ambulatori medici, nei distretti e anche nelle filiali Raiffeisen.

Attraverso facebook e twitter mamazone si rivolge invece soprattutto alle donne più giovani.

Sono intervenuti alla conferenza stampa Martina Ladurner e Erika Laner di mamazone Alto Adige, il direttore della clinica universitaria di Ginecologia di Innsbruck e presidente dell'Assistenza Tumori Tirolo, dott. Christian Marth e il direttore d'ufficio reggente, Ufficio Ospedali, Ulrich Seitz. ●

Cinque anni di terapia del movimento

Giornata all'insegna del movimento - Strada della salute - Corsa per la vita



La Terapia del movimento per pazienti oncologiche all'Ospedale di Merano, che ha mosso i primi passi nel reparto di Ginecologia grazie al Primario Herbert Heidegger e a Valentina Vecellio, il 30 aprile 2016 taglia il traguardo dei 5 anni di attività.

Per celebrare l'evento, verrà organizzata una giornata densa di appuntamenti: due relatori, uno spettacolo multimediale, una strada della salute e una corsa non competitiva per pazienti, personale ospedaliero, vip e popolazione in generale. Sarà certamente una festa movimentata quella voluta dal primario Heidegger e da Valentina Vecellio, ex-atleta ed ex-paziente oncologica. L'appuntamento è fissato per il 30 aprile nel reparto di Riabilitazione dell'ospedale di Merano.

I successi vanno festeggiati e la terapia del movimento è sicuramente un successo straordinario. Nel frattempo i gruppi di terapia del movimento si sono moltiplicati: non più solo Merano ma anche Silandro, e in più Valentina Vecellio sta lavorando con un gruppo di appassiona-

ti di corsa, sempre ex-pazienti oncologici, ed inoltre è uscito anche un libro.

Il 30 aprile dunque si festeggia ma si pensa soprattutto alla salute. La giornata inizia infatti con una "strada della salute" dove i partecipanti potranno sottoporsi ad una specie di check-up. Seguirà una presentazione multimediale. Ci saranno due conferenze con altrettanti relatori di fama internazionale dell'NCT di Heidelberg e della Clinica del Politecnico di Monaco di Baviera e dopo un piccolo spuntino, sempre all'insegna della salute, seguirà una corsa non competitiva per tutti coloro che hanno voglia



di mettersi alla prova: pazienti, personale ospedaliero, ospiti. ●

"Una benedizione per la nostra terra"

Festa natalizia con il vescovo Ivo Muser al duomo di Bolzano



Sabato 12 dicembre i soci dell'Assistenza Tumori, circondario Bolzano Salto Sciliar, si sono riuniti nel duomo di Bolzano per assistere insieme a una messa tenuta da vescovo Ivo Muser e per scambiarsi gli auguri di Natale.

Il vescovo, che ha vissuto nella propria famiglia il dramma della malattia cancro, ha trovato parole molto delicate per le persone colpite dalla malattia. "Il cancro non è più un tabù sociale, non è una condanna a morte o una pena crudele e soprattutto non è una cosa per la quale bisogna nascondersi o vergognarsi. È sempre un'occasione per chiedersi cos'è importante nella vita." Nella malattia, così il vescovo nella sua omelia, si vive la più profonda essenza dell'essere umano e si vive il mistero della croce che ha salvato l'umanità.

Il coro delle donne di San Martino/ Sarentino accompagnato da una fisarmonica ha fatto da cornice alla funzione solenne. Dopo la messa i soci si sono recati alla Casa Kolping per un pranzo in compagnia. ●



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO



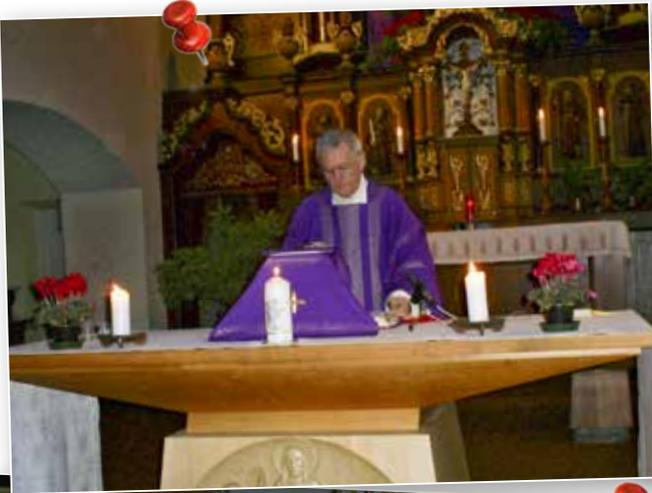
- ◀ **Mercatino natalizio 2015**
Mercoledì 25 novembre 2015 è stato inaugurato l'ormai tradizionale mercatino natalizio di beneficenza in sede.
- ▶ Il direttivo del circondario Bressanone - Val Isarco - Gardena all'inaugurazione del mercatino di Natale 2015



- ▶ **Promozione di beneficenza natalizia Ottica Brugger**
Anche quest'anno Michael Brugger, titolare del negozio "Ottica Brugger" di Bressanone ha deciso di dare un significato particolare al Natale chiedendo ai suoi clienti di devolvere lo sconto ricevuto sull'acquisto di vari articoli in vendita a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige.
Non solo, poi ha raddoppiato la somma ricavata. Michael Brugger ha consegnato un assegno del valore di 1.500 euro alla presidente di circondario Nives Fabbian De Villa e alla vicepresidente Elfriede Burger Scapin.

- ▶ **Festa di carnevale "Gnoccolada"**
Il nostro stand in occasione della "Gnoccolada" di carnevale in piazza Duomo con vendita di crostoli





◀ **Giornata del malato 11 febbraio** ▶
Messa nella chiesa dei Cappuccini e dopo
tutti a mangiare un piatto di minestra. ▶



▶ **Gruppo di ginnastica**

Il gruppo di ginnastica di Bressanone insieme
all'insegnante Saro

Non dimenticare:

Prenotarsi
entro il 6 maggio
per la

**gita primaverile
a Rattenberg!**

e il 16 giugno

**Escursione estiva
alla cascata di Parcines**

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



◀ Carnevale ▶

Un pomeriggio all'insegna dell'allegria e del buon umore è stato l'8 febbraio passato insieme nella sede del circondario.

◀ Alcuni sono anche venuti in maschera! ▶



VAL PUSTERIA

SEZIONE BASSA PUSTERIA



Azione - Mortadella
il 15 e 16.07.2016
Presso i Bastioni a Brunico



◀ Castagnata

Un appuntamento che raccoglie ogni anno tanti soci: la castagnata tradizionale al Hotel Lahner a Mantana. Un ringraziamento particolare al fisarmonista!

Ricordarsi!
Mercoledì, 18 maggio
pellegrinaggio a Maria Luggau
Venerdì, 24 giugno
gita a Villgraten

Attenzione:
Esperienza Kneipp con Edith
non giovedì, 28 luglio
ma giovedì, 21 luglio!



Mercatino di Natale ▶
Tante cose fatte a mano per il Natale sono state vendute al mercatino di Natale nel parco Tschurtschenthaler a Brunico.

▼ L'albero

A fine anno è nato il gruppo auto-aiuto per soli uomini, L'albero – attivi dopo il tumore alla prostata, il nome del gruppo. Il carcinoma alla prostata è il carcinoma più frequente in uomini sopra i cinquant'anni. In Alto Adige sono all'incirca 400 uomini all'anno che si ammalano. Questo tumore mette a dura prova gli ammalati e anche i loro congiunti. I gruppi auto-aiuto accompagnati da uno psicologo sono un aiuto importante e molto valido per superare questa situazione difficile.



WAS IST UNS WICHTIG?:

- » Der persönliche diskrete und respektvolle Austausch untereinander,
- » Neues Selbstvertrauen gewinnen,
- » Informationen und Tipps zur Lebensbewältigung,
- » Stressmanagement
- » Kurzvorträge zu aktuellen Themen

ZIELGRUPPE:

Alle betroffenen Männer frühestens ab ca. 3 Monate nach der Diagnosestellung

GRUPPENLEITUNG:

Dr. Hartmann Aichner (Betroffener)
Dr. Anton Huber (Psychoonkologe)
Fachliche Unterstützung: Dr. Lukas Lusuardi, Primar der Urologie, KH- Brixen

ORT:

Krankenhaus Bruneck, Bau L, 4. Stock Gymnastikraum



ZEIT:

1. Treffen am 5. Mai 2016 von 18.00 bis 20.00 Uhr
Weitere Treffen werden bekannt gegeben.

ANMELDUNG UND INFOS:

- » bei Dr. Hartmann Aichner, Tel. 348 355 86 55
- » bei der Südtiroler Krebshilfe, Tel. 0474 551327
- » beim Psychologischen Dienst im Krankenhaus, Dr. Anton Huber, Tel. 0474 581805

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA

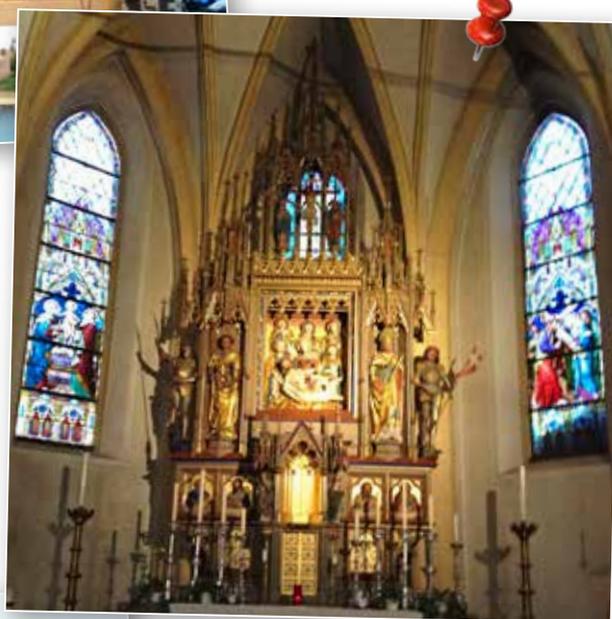


Preparandosi al Natale

Prima di Natale i soci si sono incontrati nell'aula della scuola media di Dobbiaco per festeggiare insieme e prepararsi al Natale. Un pomeriggio passato in compagnia del coro delle ragazze di Colle Casies e del gruppo fiato della scuola elementare Dobbiaco.

Giorno del malato

Il primo sabato della quaresima i soci si sono incontrati per commemorare insieme il giorno del malato. Il parroco di Dobbiaco, Josef Gschnitzer, ha scelto come motto dell'incontro il tema: "Maria, madre misericordiosa e salvezza dei malati", pregando per tutti coloro che devono soffrire in modo fisico e psichico.



Via crucis

Pregando e cantando i soci hanno percorso la via crucis da Dobbiaco a Santa Maria, depositando tutte le loro paure e i loro problemi alla Madre di Dio e a Gesù.

Concorso Watten

Al Silvesterhof a Valle San Silvestro i soci appassionati del gioco del Watten si sono incontrati per un concorso a premi.





◀ **Conferenza con il dott. Michael Kob**
Alimentazione e salute, il ruolo dell'alimentazione nella prevenzione dei tumori. Un tema che ha attirato un pubblico numeroso che ha seguito con grande interesse la conferenza del nutrizionista dott. Michael Kob.

La corsa di beneficenza
Speriamo in tanti partecipanti alla
16° Corsa di Beneficenza della Val Pusteria
il prossimo 11 giugno
tra tra Carbonin e Dobbiaco.
Partenza alle ore 15 a Carbonin.



◀ **Natale a Braies**
Ringraziamo gli organizzatori del Natale a Braies per la loro generosa donazione a favore dell'Assistenza Tumori.

Club Frece Tricolori ▶
Il presidente dell'associazione Frece Tricolori della Val Pusteria, Rudy Krautgasser ha consegnato un assegno alla presidente provinciale e di sezione Ida Schacher. Ringraziamo per la preziosa collaborazione!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA

Benedizione della nuova macchina ▶

La macchina per fare le visite a domicilio è stata sostituita grazie a un cospicuo contributo da parte della Cassa Rurale di Salorno.

Padre Markus l'ha benedetta sul piazzale davanti alla banca in presenza dei dirigenti della banca, del sindaco di Egna Horst Pichler, di altri membri della giunta comunale, di rappresentanti della Guardia di Finanza, del direttivo del circondario e degli autisti volontari. ▼



Tutti coloro che sono raggiungibili attraverso

la posta elettronica

sono pregati di comunicare l'indirizzo all'ufficio del circondario:

ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Serve per velocizzare la comunicazione!



◀ Natale a Termeno ▶

Grazie alle fantastiche cuoche Mariale e Margareth con il loro meraviglioso staff di volontarie anche lo scorso dicembre i soci hanno potuto festeggiare insieme il Natale.



Arance della solidarietà

È già il secondo Natale che l'azienda agricola "Catanzaro Giusy e Montalbano Angelo" di Ribera (AG) ha messo a disposizione un furgone pieno di arance a favore dell'associazione.

Sono state vendute in piazza a Egna dal direttivo e a Termeno dai volontari dell'"Egetmann-Verein".

Mille grazie a tutti che hanno resistito al freddo dicembrino.



Mercatino

Nel 2015 anche a San Giacomo è stata allestita una bancarella per il mercatino di Natale oltre alla casetta in piazza a Laives. Grazie all'impegno di Lorena, delle sue amiche e delle donne del gruppo di martedì che hanno resistito anche alle temperature rigide per vendere gli oggetti fatti da loro a favore dell'associazione e in segno di solidarietà con i malati.

Grazie per il vostro impegno!

Pacchetti

Al Maxi Mode di Appiano, al Tigotà di Laives e da Jungmann a Egna donne volenterose hanno preso in mano forbici, carta e fiocchi natalizi per confezionare bellissimi pacchetti regalo a chi ha fatto la spesa, in cambio di un'eventuale piccolo contributo a favore dell'associazione. Il materiale per confezionare i pacchetti è stato messo a disposizione dai negozianti, che vanno ringraziati per la loro sensibilità. Naturalmente ringraziamo anche a tutte le volontarie che hanno messo a disposizione il loro tempo prezioso per quest'azione.



AGENDA

Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nell'AGENDA. Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario, tel. 0471 820466 a partire da un mese prima dell'evento.

PROSSIMO APPUNTAMENTO:
SABATO 14 MAGGIO

**gita del circondario a Fivè
e Lago di Garda**

(Agenda pag. 117)
ci sono ancora pochi posti disponibili.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA



◀ Natale e informazione

I volontari hanno preparato dei sacchettiini di tè per il mercatino di Natale, occasione anche per informare sul lavoro dell'associazione.

Anche da noi!

Il giorno del malato è stata aperta la sacra porta della misericordia nell'ospedale di Silandro e rimane ancora aperta fino a Pentecoste.



▼ Terapia del movimento e ginnastica nell'acqua

Muovendosi regolarmente e in compagnia l'inverno passa velocemente. I partecipanti entusiasti dei corsi.



▲ Festeggiare l'avvento

Qualche riflessione prenatalizia offerta da monsignor Lanbacher di Laces e poi stare insieme per festeggiare insieme l'avvento e il Natale.



Non dimenticare!

Gita primaverile a Rio Lagundo
sabato, 21 maggio 2016

Grigliata assieme al circondario Merano
sabato 25 giugno 2016



▲ **Serata informativa con il primario dott. Oreste Pieramico**
 Un'alimentazione sana, movimento all'aria aperta e prendere sul serio la prevenzione sono i presupposti per non ammalarsi. Questo era il messaggio del dottor Pieramico durante la sua conferenza in Val Senales lo scorso 18 febbraio.

▲ **Il giorno del malato**
 Tanti soci si sono recati alla cappella Lourdes a Lasa per pregare insieme.



▲ **Lavoretti**
 Alcuni soci impegnati nella preparazione di cartoline natalizie



Attenzione
Attenzione ai malintenzionati che si spacciano per l'Assistenza Tumori chiedendo soldi al telefono.
Nè l'Assistenza Tumori Alto Adige nè la LILT, Lega Tumori Italiana chiedono mai donazioni via telefono!
 Chiediamo a chi viene contattato telefonicamente di informarsi molto bene sul tipo di associazione!



▲ **Una luce per il Natale 2015**
 Sono sempre più persone che si trovano in una situazione di penuria per diversi motivi. L'azione "Vinschger Weihnachtslicht" ovvero "Una luce per il Natale" unione Unione HDS Val Venosta ha voluto dare una mano e portare luce nel buio.
 Grazie!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA



◀ **Corso di cucina**
Unico e entusiasmante. Il corso di cucina "Cucinare in modo sano" con Annemarie Markt nella frazione di Lasa, Alliz.



▶ Giornate della salute

Nell'ambito delle giornate della salute di Silandro, l'Assistenza Tumori ha organizzato una serata informativa sul tema "Le quattro stagioni come quattro modi di vita" con Traudl Schwiembacher, la fondatrice della Scuola d'Inverno della Val d'Ultimo. ▶



▶ I presepi di Tablà

Costruire presepi è parte del prepararsi al Natale ed è molto seguito in Val Venosta. Le donazioni per i presepi vanno sempre a favore di scopi benefici.

▶ Gli amici del presepe hanno devoluto una parte dei loro ricavi all'Assistenza Tumori: 2.392,50 euro. Ringraziamo di cuore!

BOLZANO - SALTO - SCILIAR



◀ Stand informativo all'ospedale

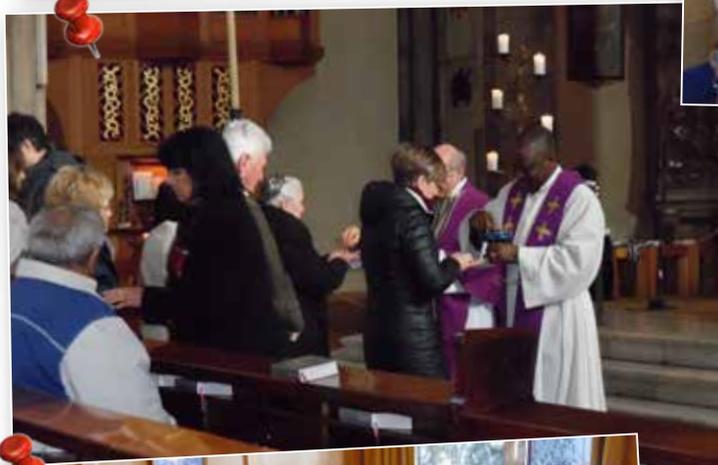
È già tradizione, lo stand dell'Assistenza Tumori all'ospedale di Bolzano. Lo scorso 9 e 10 febbraio i volontari hanno venduto degli oggetti e informato sulle attività dell'associazione.



◀ La giornata del malato ▶

L'11 febbraio il decano Holzer ha celebrato una messa bilingue per i soci del circondario Bolzano Salto Sciliar.

▼ Un momento condiviso di preghiera e commemorazione.



Tigotà

Collegare il Natale alla beneficenza...

Anche nel periodo natalizio del 2015 l'azienda Tigotà si è rivolta all'Assistenza Tumori Alto Adige nella richiesta di aiuto per il confezionamento dei pacchetti per i clienti.

In cinque filiali Tigotà a Bolzano sono stati attivi dei volontari per impacchettare i regali comprati dai clienti.

In cambio abbiamo ricevuto una donazione a favore del circondario Bolzano Salto Sciliar. Ringraziamo!



I legumi fonte di salute

Buoni, sani e ottima alternativa alle proteine animali - Come meglio digerirli



In America Latina, Africa, Cina, India e nel Medio Oriente fanno da sempre parte della cucina quotidiana: sono i legumi. Chi intende nutrirsi in modo sano trova in loro un ottimo sostituto agli alimenti d'origine animale. Soprattutto per vegetariani e vegani sono indispensabili per apportare al loro organismo le proteine necessarie.

Ce ne sono tanti diversi e per tutti i gusti: fave, ceci, piselli, fagioli rossi, neri o bianchi, cannellini o bortolotti, senza dimenticare che anche le arachidi fanno parte delle leguminose.

Il contenuto di proteine di questi baccelli è molto alto, tra il 17% e il 30%. Sono di forme e grandezze diverse – piccole, grandi, piatte, tonde, ovali, di diversi colori, tutte lisce e molto belle anche da vedere. In combinazione con dei prodotti cereali ancora di più. Ma non è finita qui: fanno parte della categoria dei "slow carbs", cioè sono ricchi di carboidrati a lento riassorbimento, oltre a sali minerali, ferro, zinco, antiossidanti e fibre.

In cucina ci sono diversi metodi di preparazione. Interi o in forma di farina (farina

di ceci o farina di soia), le leguminose non solo vanno bene come contorno o come ingrediente di zuppe ma anche per legare salse, zuppe, canederli o la pasta e per la preparazione di dolci (in sostituzione delle uova).

La soia è l'unica leguminosa che contiene anche dei grassi, infatti ne viene estratto l'olio di soia. Dal baccello si può anche estrarre il latte di soia dal quale si fa il tofu (una specie di ricotta), altri prodotti ricavati dal baccello di soia sono il tempeh (baccelli fermentati), il miso, la salsa di soia o il granulato di soia (proteine di soia testurizzato simile di struttura alla carne).

C'è solo un piccolo dettaglio negativo nel consumo di tanti legumi: fermentano molto nell'intestino possono causare



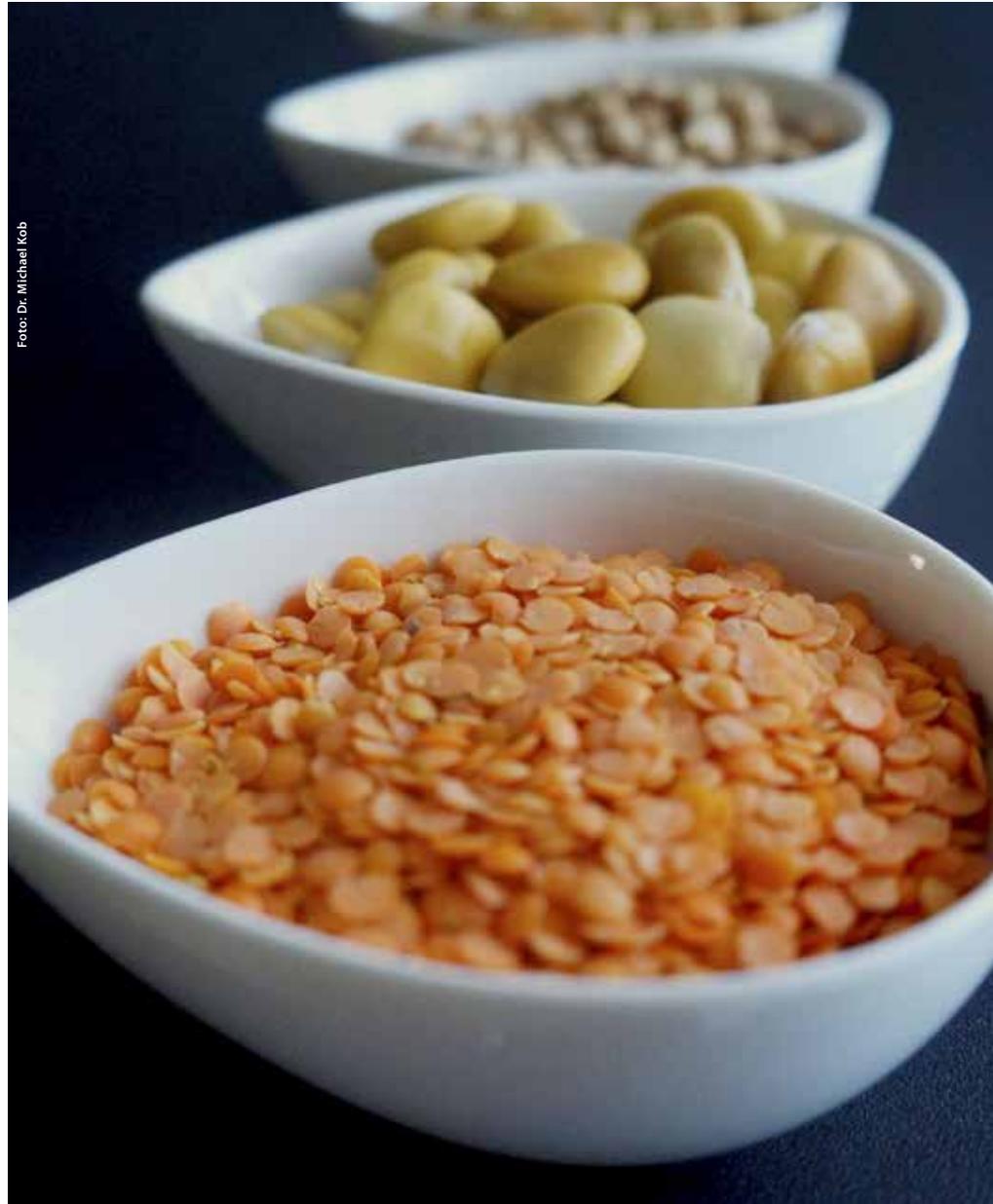
Dr. Michael Kob
Dietologo

disturbi gastrointestinali tipo flatulenza, crampi o addirittura diarrea. Questo a causa del contenuto di oligosaccaridi, sostanze non digeribili dall'organismo umano.

Rispettando alcune regole nel mangiare leguminose si può però prevenire questi disturbi.

Come evitare i disturbi causati dall'assunzione di leguminose:

- Mangiare piano e masticare molto bene. Non consumare bibite gasate o gomme americane.
- Chi finora solo di rado ha consumato leguminose dovrebbe iniziare con piccole quantità aumentando di volta in volta. Sia la quantità che la frequenza, dando così modo alla flora intestinale di abituarsi e di produrre meno gas.
- Si raccomanda di iniziare consumando dei legumi freschi e non secchi perché contengono meno oligosaccaridi. Più i baccelli sono secchi e stagionati più alto è il loro contenuto di sostanze non digeribili. Si raccomanda di utilizzare le leguminose secche in breve tempo.
- Mettere in ammollo le leguminose per almeno dodici ore prima della preparazione in acqua abbondante. Dopo buttare via l'acqua perché contiene tanti carboidrati non digeribili.
- Togliere la schiuma che si forma cucinando dei legumi, anch'essa ricca di sostanze non digeribili.
- Bollire i legumi a sufficienza.
- Se si utilizzano delle leguminose conservate in scatola bisogna sciacquarle bene prima del consumo.
- Meglio consumare dei legumi di piccola dimensione. I migliori sotto l'aspetto della digestione sono lenticchie rosse, piselli, piccoli fagioli mungo, scorticati e dimezzati.
- Anche i germi delle leguminose sono ottimi sotto l'aspetto alimentare e molto sani. Facendo germogliare fagioli mungo, lenticchie o piselli è semplice ricavare dei germogli con cui condire per esempio l'insalata. Nei germogli gli oligosaccaridi indigeribili vengono trasformati in zuccheri di facile assorbimento.
- In forma fermentata, come per esempio il miso o il tempeh la soia è facilmente digeribile. Il tofu non contiene fibre e perciò non fermenta e non produce gas.
- Nella preparazione delle leguminose si possono utilizzare delle spezie che favoriscono la digestione e riducono la



formazione di gas in notevole quantità nel tubo gastroenterico. Sono spezie come: cannella, alloro, chiodi di garofano, curcuma, assafetida e zenzero. Anche i cosiddetti carminativi hanno lo stesso effetto: semi di finocchio, semi d'anice o di coriandolo, cumino o carvi. L'assafetida è un ingrediente della salsa Worcester. Nella preparazione di legumi si attacca una pallina sotto il coperchio o si utilizza in forma grattugiata aggiungendolo direttamente alle pietanze. Anche l'alga giapponese kombu,

messa nell'acqua dell'ammollo o cotta assieme alle leguminose ha un effetto calmante per l'intestino. Tutte queste spezie si possono trovare nei negozi bio o nei punti macrobiotici.

- Dopo aver mangiato delle leguminose si può anche ricorrere all'assunzione di carbone attivo o di supplementi enzimatici (prodotti di origine naturale che possono essere assunti senza dover temere effetti collaterali) che aiutano ad assorbire il troppo gas nell'intestino. *Segue >*



Foto: Dr. Michael Kob

> Polpette di lenticchie

INGREDIENTI per 4 persone:

200g lenticchie rosse pelate
1 spicchio d'aglio
1/2 cipolla
3 cucchiaini d'olio
60g farina (meglio se integrale)
2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
Origano, timo
1 cucchiaino di paprica in polvere
Sale, pepe

PREPARAZIONE:

1. Sciacquare bene le lenticchie e portare ad ebollizione in mezzo litro d'acqua.
2. Appena bolle abbassare la fiamma e fare andare per dieci minuti a fuoco ridotto.
3. Togliere l'acqua rimasta e schiacciare le lenticchie con una forchetta.
4. Aggiungere l'aglio e la cipolla tritati, la paprica, le erbe, la farina, il concentrato di pomodoro, l'olio, sale e pepe. Amalgamare bene.
5. Lasciare risposare la massa ottenuta per almeno 20 minuti nel frigo.
6. Nel frattempo scaldare il forno a 200° C (funzione "ventilato").
7. Ungere una teglia e formare dall'impasto di lenticchie delle piccole polpette, distribuendole sulla teglia.
8. Cuocere per 15 - 20 minuti al forno, girandole di tanto in tanto. È possibile anche prepararle in padella o friggerle.

Servire le polpette assieme a riso o purè di patate, accompagnate da una salsa. Buone anche nella piadina o in un panino con insalata, cipolla, pomodoro, senape o ketchup.

Cotte per cinque minuti in un sugo di pomodoro sono adatte anche come alternativa vegetariana alla classica pasta con polpette. Buone anche il giorno dopo, scaldate o fredde, come merenda, pausa o picnic.

2016 l'Anno Internazionale dei legumi

Con lo slogan "semi nutrienti per un futuro sostenibile", l'Assemblea Generale delle Nazioni Unite ha dichiarato il 2016 l'Anno Internazionale dei legumi.

"I legumi possono contribuire in modo significativo ad affrontare la fame, la sicurezza alimentare, la malnutrizione, le sfide ambientali e la salute umana", così la motivazione dell'ONU. In tante parti del mondo

i legumi sono parte della cultura alimentare e delle diete tradizionali, mentre in Europa sono stati quasi dimenticati.

L'anno internazionale serve per fare opera di sensibilizzazione e aumentare la consapevolezza dei molti vantaggi dei legumi, incrementarne la produzione e il commercio, e incoraggiare utilizzi nuovi e più intelligenti lungo tutta la catena alimentare.

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰				

BOLZANO SALTO-SCILIAR

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

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

Ambulatorio I & II

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

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
Orario	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰

Ambulatorio Laives

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

Ambulatorio Egna

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

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

Ambulatorio Merano

Via Roma, 3 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 49 67 15

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

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

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

Ambulatorio

Via Principale 134 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 73 66 40

VAL PUSTERIA

Sezione Bassa Pusteria

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	17 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰	-

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

Sezione Alta Pusteria

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ³⁰ - 11 ³⁰	08 ³⁰ - 11 ³⁰	08 ³⁰ - 11 ³⁰	08 ³⁰ - 11 ³⁰ 16 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-

Ambulatorio

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

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

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

Ospedale 5° piano, Via Santa Margherita 24 | 39049 Vipiteno
Tel. +39 0472 77 43 46

Ambulatorio Chiusa

Distretto sanitario Chiusa, Seebegg, 17 | 39043 Chiusa
Tel. +39 0472 81 31 35



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

