



5 a Day

Coppa Dynafit Venosta

Intervista con Thomas Widmann



I 2° colloqui sul Cancro di Brunico



pag. 16



pag. 20



pag. 58

- 3 I 2. Colloqui di Brunico
- 13 Il commento
- 14 Conferenza Stampa ATAA
- 16 Intervista con il nuovo assessore della sanità Thomas Widmann
- 18 Premio Pezkoller 2019 Trento
- 20 5 a Day - Mangiar sano

- 22 EOS: Conversazione con 2 Chirurghi
- 24 Coppa Dynafit Val Venosta 2019
- 26 Corso pasticceria in Val Venosta
- 28 Il laboratorio di scrittura a Bolzano
- 30 Arte-Terapia con Emanuela Laurenti
- 32 Concerto di Beneficenza San Genesio
- 33 ATAA finanzia incontri con psicologo

- 34 Lettera-testimonianza: Vivere con un cancro alla prostata
- 35 Was ist los in den Bezirken?
- 58 Gut und g'sund mit Dr. Michael Kob

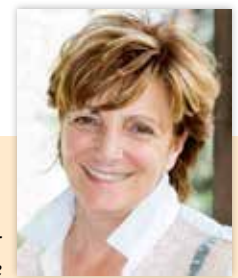
PARLIAMONE

Care lettrici, cari lettori,

credetemi, mai come questa volta ho faticato a scrivervi in questo editoriale. Quanto segue è il risultato di un lungo processo di riflessione: lo scrivo e se sì, come lo scrivo? Poi ho pensato che in fin dei conti è proprio questo che anche noi come associazione continuiamo a chiedere: far uscire il tumore dal cono d'ombra del tabù. Quindi: ho (di nuovo) il cancro. Sì, quattro mesi fa ho rivissuto la scena che voi ben conoscete. Mi sono trovata di fronte ad un medico e ho sentito il verdetto che in cuor mio già sapevo: "Lei ha un tumore." Le quattro parole che nessuno vorrebbe sentire mai e che ti sconvolgono la vita in un batter d'occhio. Ora, vi sto scrivendo all'inizio di marzo, ho già dietro di me la chemioterapia e la radioterapia e ho appena appreso la decisione del tumorboard che alla fine no, non devo farmi operare. Che sollievo. Negli ultimi mesi ho vissuto momenti di disperazione, di paura, ma anche di speranza. Ho potuto constatare di persona come funzionano bene le nostre strutture mediche, come sono competenti i nostri medici e il personale infermieristico, e che le terapie offerte in Alto Adige sono assolutamente all'avanguardia. Sono fiduciosa! E non ho tenuto nascosto niente, sin dall'inizio. E ho potuto sentire come questo

mi abbia fatto bene. Ho parlato della mia malattia, delle mie paure, dei miei stati d'animo. E ho ricevuto così tanto sostegno e aiuto come mai avrei potuto immaginare. Tante chiamate, belle parole, aiuti concreti e affetto, tanto affetto. Mi commuovo pensandoci. E credo di poter dire che attraverso questa esperienza ho visto ancora una volta quanto sia importante la nostra associazione. Non solo per l'aiuto burocratico e finanziario, per i soggiorni estivi, per i corsi e così via. Voglio dire, è tutto molto importante, ovviamente. Ma ciò che rende la nostra associazione così unica è il sorreggere e il sentirsi sorretti a vicenda. La sensazione di essere compresi e di appartenere ad una comunità. Esserci l'uno per l'altro. Sono davvero orgogliosa di far parte dell'Assistenza Tumori Alto Adige e ancora di più esserne la presidente provinciale.

Nell'ambito della Giornata Mondiale del Cancro, si sono svolti due importanti eventi che hanno evidenziato ancora una volta il grande bisogno della società di essere informata sul cancro, la prevenzione e le moderne terapie. I secondi Colloqui sul Cancro di Brunico si sono svolti il 2 febbraio scorso. Un pomeriggio con un ricchissimo



Ida Schacher
Presidente

programma. Gli organizzatori sono il direttore del day-hospital oncologico di Brunico, Dr. Christoph Leitner, l'avvocato Andreas Leiter e la moglie, Verena Duregger. L'ATAA è uno degli sponsor di questa iniziativa. Il 2 febbraio è stato anche il giorno del "grande caos" in Val Pusteria, ma sono venuti lo stesso in tantissimi! Un chiaro segno di quanto questo tema sia e resti di bruciante attualità. Anche la sala del Centro Pastorale di Bolzano era piena di rappresentanti dei media per la nostra conferenza stampa annuale nell'ambito della Giornata Mondiale del Cancro, il 4 febbraio. Altro inconfondibile segno dell'interesse e della sentita necessità di ottenere informazioni di prima mano su questo importante argomento. Dal canto mio posso solo ribadire: informatevi, non mettete la testa sotto la sabbia, il sapere è vita. Andate alle visite mediche preventive, fate attenzione alla vostra salute e fidatevi dei nostri medici!

Vostra
Ida Schacher, Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Abteilung Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Ripartizione Salute



IMPRESSUM:

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

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

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

Direttrice: Dott.ssa Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: Arcobaleno a Dorf Tirol

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

Parliamone

I 2° colloqui sul Cancro di Brunico - luminari e pazienti sul palcoscenico dell'UFO



Foto: Othmar Seehauser

La presenza del Direttore sanitario Thomas Landthaler (1.sx) e di Walter Amhof, (1.dx.), direttore del Comprensorio Sanitario di Brunico ha confermato l'importanza dell'iniziativa. Nella foto insieme ai primari Carlo Carnaghi, Guido Mazzoleni e con il Dr. Christoph Leitnerzusammen mit Primar Carlo Carnaghi

La prima volta, nel febbraio 2018 doveva essere un evento unico. Il successo della seconda edizione nel febbraio 2019 dimostra invece che i Colloqui sul Cancro di Brunico dovrebbero diventare un appuntamento fisso. A monte c'è la validità di un'intuizione: esperti di alto livello, pazienti e un tema che riguarda tutti. Cancro - prevenzione, terapia e follow-up.

Sul podio dell'UFO a Brunico si sono alternati quattro primari: Carlo Carnaghi del reparto di Oncologia di Bolzano, Guido Mazzoleni del Servizio di Patologia Anatomica ed Istologia, Manfred Mitterer del Day-Hospital di Medicina Interna a Merano, Stefan Brugger della Medicina Interna di Brunico. E ancora: il medico di famiglia e specialista in anestesiologia e terapia in-

tensiva, Hannes Mutschlechner, e infine, in veste di organizzatore, Christoph Leitner, direttore del Day Hospital oncologico di Brunico. Inoltre, le tre coordinatrici infermieristiche di Brunico, Merano e Bolzano, Margareth Reier, Monika Alber e Silvia Libera (vice-coord.), il cui lavoro è stato presentato in un film; e come pazienti-testimoni Klaus Gasperi, attore-regista di

teatro a Brunico e Barbara Mair nel duplice ruolo di medico e paziente. L'evento è stato moderato da Andreas Leiter e dalla giornalista Verena Duregger, che insieme a Dr. Christoph Leitner hanno sviluppato l'idea dei Colloqui sul Cancro, iniziativa sostenuta tra altro anche dall'Assistenza Tumori Alto Adige.





Dr. Christoph Leitner e l'avvocato Andreas Leiter. Hanno avuto l'intuizione valida di portare medici e pazienti su un palcoscenico.

Un pomeriggio piuttosto denso in una sala piena, con i colloqui che sono iniziati alle ore 14 e si sono conclusi dopo le 19.30. Il tema: i tre pilastri delle terapie oncologiche, ovvero prevenzione, terapia e follow-up. Neppure le forti nevicate e la chiusura della A 22 hanno potuto trattenere a casa le persone, tra il pubblico infatti erano presenti anche molte persone provenienti da altre zone della provincia. Più di cento inoltre hanno dovuto rimandare la loro partecipazione all'anno prossimo a causa dell'overbooking, perché l'Ufo ha una capienza massima di 200 posti. Informazioni di prima mano, presentate in modo informale. L'oncologo Dr. Christoph Leitner e l'avvocato di Brunecker Andreas Leiter hanno sviluppato questo brillante concetto, convinti che esistano tuttora troppi tabù sul tema del cancro. Il cancro è un tema da approfondire da tutti e saperne di più aiuta un po' a togliere quell'aura di terrore che è parte integrante dell'immaginario collettivo di questa malattia. Una malattia seria, intendiamoci, ma non più o sempre meno mortale. "Ogni anno 2.000 persone in Alto Adige si ammalano di cancro, que-

sto ci spinge a cercare di aiutarle ad essere meno stigmatizzate ed emarginate a causa della malattia", ha spiegato il Dr. Leitner nella sua relazione introduttiva.

Anche Andreas Leiter ha basato il suo saluto attingendo ai numeri delle statistiche. "Si stima che nel mondo, entro il 2030, 13 milioni di persone moriranno di cancro. Un terzo potrebbe essere salvato grazie alla prevenzione e un terzo non si ammalerebbe affatto se avesse applicato uno stile di vita responsabile.

Un tema che acquista sempre più importanza è invece il follow-up, la post-terapia. Certo, 40 anni fa non era di grande importanza perché solo pochi pazienti sopravvivevano per più di cinque anni. "Oggi invece dobbiamo aiutare i pazienti a ritornare nella loro quotidianità adottando magari una nuova filosofia di vita."

Parlarne sembra rimanere ancora oggi la difficoltà più grande. Andreas Leiter: "Quando si attendono i risultati degli esami preventivi o di controllo, durante

e soprattutto dopo la terapia, riuscire a parlarne sarebbe molto importante per i pazienti ma anche per i loro parenti. E invece il non-detto è ancora la regola. Per paura. Per timidezza. Per evitare di diventare un peso per gli altri. Per falso rispetto. Ci sono molti (troppi) motivi per il silenzio. "Da questa constatazione, ha sottolineato Leiter, il nostro titolo: Colloqui sul Cancro. Parliamone. Oggi si tratta di aprire delle breccie."

Nella nostra società l'aspettativa di vita è in netto aumento e ha già raggiunto una media di oltre 80 anni. Aumentano però esponenzialmente anche le malattie tumorali. Dr. Leitner: "Sempre più persone si ammalano, ma sempre più persone sopravvivono!" In Alto Adige già oggi circa il 5,5% della popolazione è costituito da sopravvissuti, persone che hanno avuto un tumore e che resteranno in cura fino alla fine della loro vita. "Una condizione che ha delle ripercussioni sui rapporti sociali, sulla vita familiare, sulla sessualità, sul lavoro e infine anche sulla situazione economica delle persone. In più bisogna fare i conti con la paura."

I medici non hanno solo il compito di salvare la vita ai loro pazienti, sono anche responsabili della loro qualità di vita. Questo presuppone secondo Leitner non solo un concetto di follow-up individualizzato, ma anche la creazione di una rete di supporto per i pazienti, una rete fatta da diversi soggetti tra cui associazioni come per esempio l'Associazione Tumori Alto Adige, la LILT o mamazone. "E soprattutto, teniamo presente quanto sostenuto da Siddharta Mukherjee: La storia del cancro non è la storia dei medici, ma dei pazienti."

Per quanto sia pesante il tema, il pomeriggio all'UFO passa in un attimo. Ognuno dei partecipanti, medici, infermieri e malati, ha posto l'accento su un particolare aspetto della lotta ai tumori e che può riguardare tanto lo stile di vita quanto prevenzione, terapia o post-terapia. Come l'anno prima il momento clou è stato sicuramente l'intervista dei due pazienti, Klaus Gasperi e Barbara Mair da parte di Verena Duregger. Le brevi pause sono state accompagnate da Isabel Pasetto con chitarra e voce, la diciottenne musicista che è anche paziente oncologica. Gli alunni della classe 5 B della Scuola Alberghiera di Brunico per l'occasione hanno preparato delle bevande e degli spuntini all'insegna di uno stile di vita sano e responsabile. ●

Lasciare all'oscuro il paziente è ontro la dignità umana

Responsabilità e prevenzione - Nuove terapie - Le sfide del futuro



Foto: Othmar Stehauer

La comunicazione tra medico e paziente è una parte importante della terapia oncologica. Medici e pazienti non sempre parlano la stessa lingua. E qui non si parla di italiano o tedesco. I colloqui sul cancro di Brunico non si sono posti solo l'obiettivo di parlare apertamente di cancro ma anche di mettere in dialogo le due parti. Con successo.

Il dottor **Dr. Hannes Mutschlechner** di Brunico ha sottolineato l'importanza del medico di famiglia come collegamento nella rete interdisciplinare. "Il medico di famiglia è il primo interlocutore del paziente come persona di fiducia, ha il compito di informarlo in modo sincero e con la dovuta delicatezza. È lui che in teoria conosce meglio la vita, la famiglia, la storia del paziente." Il medico di famiglia svolge

un ruolo molto importante nella prevenzione e nella diagnosi precoce. "Il nostro compito è quello di educare il paziente ad uno stile di vita sano, informarlo su vaccinazioni, elettrosmog, radiazioni al radon, dichiarazione anticipata di trattamento ecc., e nel contempo di contrastare l'incertezza causata da informazioni non qualificate, se non autentiche fake news, spesso elargite a piene mani dal celebre dottor

Google. Il medico di famiglia comunica con i servizi, accompagna le terapie, è responsabile dell'assistenza e delle cure palliative. Per svolgere al meglio tutti questi compiti, ha detto il Dr. Mutschlechner, il medico di famiglia non deve essere degradato a mero burocrate e distributore di impegnative. Necessiterebbe di locali adeguati e di un servizio oncologico mobile come supporto per le visite a domicilio.





Medico di base
Dr. Hannes Mutschlechner



Primario di Anatomia e Istologia Patologica
Dr. Guido Mazzoleni



Primario di Oncologia,
Dr. Carlo Carnaghi

Il **Dr. Guido Mazzoleni**, primario del Servizio di Istologia Patologica, ha parlato invece di screening e prevenzione. "Screening significa fare una diagnosi in un paziente asintomatico. L'obiettivo è quello di utilizzare degli esami non invasivi, affidabili e finanziariamente sostenibili per individuare precocemente le malattie, con l'obiettivo di ridurre la mortalità e, soprattutto, con l'obiettivo di migliorare la qualità di vita." Questi requisiti spiegano perché, almeno per il momento, gli screening proposti dal servizio sanitario pubblico si limitino alla ricerca di solo tre tipi di tumore ponendo anche un limite di età. Va detto comunque che è allo studio anche uno screening per il cancro ai polmoni. Lo screening del cancro alla prostata tramite l'esame del livello di PSA nel sangue, si è invece rivelato parzialmente inaffidabile perché i valori non sempre rispecchiano la situazione reale. Ciò non significa, tuttavia, che gli uomini non debbano farsi esaminare con regolarità. In Alto Adige lo screening del tumore al seno è in corso dal 2000, il PAP test dal 2011 e lo screening del cancro al colon dal 2013. Nel 2017, in media poco meno del 60% della popolazione ammissibile ha approfittato di questa opportunità. Mazzoleni: "Sono troppo pochi! In Trentino arriviamo all'80%. Per contrastare questa situazione in Alto Adige abbiamo escogitato una nuova strategia: con l'invito alla mammografia arriva anche l'appuntamento prefissato.

Il primario di Oncologia di Bolzano, il **Dr. Carlo Carnaghi**, ha fornito una serie di notizie, buone e meno buone. Quelle buone: gli italiani sono tra le popolazioni più sane al mondo, anche se la spesa sanitaria pro capite grazie al sistema sanitario uni-

versale è ben al di sotto della media europea. Negli ultimi anni la spesa pro capite è aumentata meno che in altri Paesi, mentre le prestazioni erogate sono al loro stesso livello! Gli altoatesini poi sono i più sani d'Italia. In media, ogni cittadino raggiunge i 70 anni senza grossi problemi di salute. In Calabria per trovare una situazione media comparabile, bisogna scendere nella fascia di età dei 50enni. I sudtirolesi poi sono molto attivi, nella media italiana sono quelli che si muovono di più. E infatti l'esercizio fisico regolare è uno dei criteri importanti di prevenzione del cancro. E ancora: gli altoatesini fumano meno, soprattutto negli uomini il numero di fumatori è in calo e poi sono meno in sovrappeso della media nazionale. E qui finiscono le buone notizie e iniziano quelle meno buone. Infatti il consumo di alcol pro capite in Alto Adige è più alto che altrove e di conseguenza lo è anche il numero di tumori di testa e collo e al fegato. Inoltre l'Alto Adige ha uno dei tassi più alti d'Europa di cancro alla pelle.

La riforma della chirurgia oncologica e l'introduzione della certificazione stanno dando i primi risultati: il tasso di mortalità post-operatoria dal 2014 è significativamente diminuito. Le strutture periferiche devono essere consapevoli dei loro limiti e allo stesso tempo essere valorizzate qualitativamente integrandole nell'ampia rete oncologica dell'Alto Adige. "Quello che manca in questa provincia sono i centri di ricerca specializzati e non esiste un HUB, un ospedale con un bacino d'utenza di oltre 300.000 cittadini." Secondo il primario di Oncologia Carnaghi, l'obiettivo del futuro sarà quello di stabilire piani terapeutici omogenei e standardizzati per l'Alto Adige

e di rafforzare la collaborazione con università e centri di ricerca a livello nazionale e internazionale. "In Alto Adige, anche dal punto di vista clinico, si incontrano diverse culture e scuole di pensiero. C'è un mix di Italia, Germania, Svizzera e Austria. Dobbiamo sfruttare al meglio questo grande vantaggio!"

Secondo Carnaghi, i nuovi modelli terapeutici e farmacologici negli ultimi anni hanno portato a risultati terapeutici che nessuno pensava possibili anche solo due anni fa. "Ma allo stesso tempo, il costo delle cure è aumentato in modo esorbitante. Non si sa per quanto tempo, e qui si pensa già al 2020, il sistema sanitario pubblico sarà ancora in grado di assumersi i costi delle nuove terapie oncologiche."

Il **Dr. Manfred Mitterer**, Primario del Day Hospital oncologico di Merano, ha presentato un'interessante panoramica sullo sviluppo storico della terapia oncologica. A partire dagli inizi del '900, quando Paul Ehrlich sviluppò la prima chemioterapia, per decenni la terapia oncologica è stata caratterizzata da chirurgia, radioterapia e "veleno", cioè chemioterapie ad ampio spettro. Poi è arrivata la grande svolta attorno al 2000 con l'introduzione dei biomarker e a partire del 2013 con l'immunoterapia. Le terapie di ultima generazione sono basate sul profilo genetico proteico individuale. "Oggi - così il primario Mitterer nel suo intervento - abbiamo dei risultati, per esempio nella terapia del cancro ai polmoni, che solo due anni fa sarebbero stati inimmaginabili!" Lo sviluppo è diventato così rapido che una persona, un medico da solo non è più in grado di seguire tutto.



Primario del Day Hospital oncologico a Merano
Dr. Manfred Mitterer



Primario di Medicina Interna a Brunico
Dr. Stefan Brugger

“Ogni settimana vengono pubblicati più di 500 articoli specialistici e la quantità di dati clinici a disposizione è aumentata a tal punto che questa mole di dati può essere gestita solo con l'aiuto dell'intelligenza artificiale. I sistemi di assistenza cognitiva sono il futuro. E il futuro inizia oggi.”

Anche il Dr. Mitterer si è occupata nel suo intervento dei costi del sistema sanitario. “Il fabbisogno di medici e personale infermieristico aumenterà del 38% entro il 2020 per il semplice motivo che i pazienti non muoiono più diventando però dei casi cronici da seguire nel tempo. Altro problema di non facile soluzione è la carenza

cronica di medici. Mitterer: “Dobbiamo essere in grado di portare i giovani, soprattutto oncologi, in Alto Adige dopo gli studi. Oggi i bravi oncologi si fermano nelle grandi città, ad Amburgo, Berlino, Milano, ma il picco del bisogno è in periferia! E qui abbiamo un problema: dal punto di vista professionale, l'Alto Adige non è competitivo: nessuna ricerca, troppa burocrazia e paghe troppo basse.”

Il **Dr. Stefan Brugger**, primario di Medicina Interna di Brunico, è uno dei giovani medici che invece ha fatto ritorno in Alto Adige dopo aver lavorato per diversi anni a Vienna. La sua relazione ha toccato diversi

snodi delicati partendo dal tema “cancro e società”. Prevenzione e senso di colpa: il cancro non è colpa. Anche le persone con lo stile di vita più sano si ammalano. Le terapie non funzionano per tutti i pazienti in egual modo e le reali possibilità di guarigione non sono prevedibili all'inizio della terapia.

Cancro e risorse economiche: ogni anno il costo delle terapie aumenta del 15%. Chi decide quale farmaco usare per quale paziente? Il progresso andrà a beneficio solo di una parte della popolazione e in base a quali criteri? O per far fronte alle spese in netto aumento saranno aumentati i contributi sociali?, si chiede il Dr. Brugger sostenendo che in ogni caso fino ad oggi l'Italia è stata sempre pioniera e un esempio a livello mondiale di sanità pubblica di qualità. Cancro e comunicazione: l'informazione è la chiave di ogni terapia. “Lasciare all'oscuro il paziente è contro la dignità umana!”. Secondo il Dr. Stefan Brugger, uno dei compiti più difficile nel suo lavoro è individuare quando una terapia deve passare da curativa a palliativa. Brugger ha concluso la sua relazione con parole che hanno lasciato il segno: “Il cancro diventa una malattia cronica con la quale si può vivere a lungo e felicemente, ma senza tabù. Io credo nel potere dell'anima, ma fate attenzione agli approfittatori senza scrupoli e ai guru autoproclamati!” ●

Il sindaco di Brunico, Roland Griessmair



“Non è il cancro ad aver la regia”

Le interviste ai pazienti: Klaus Gasperi e Barbara Mair, paziente e medico



Foto: Othmar Seehauser

Klaus Gasperi: "La lotta contro il cancro la lascio ai medici!"

L'intervista ai pazienti è forse il momento clou dei Colloqui sul Cancro di Brunico. Testimonianze, storie di vita vissuta. Come affrontare la malattia, come sopravvivere e come convivere con questa situazione. Verena Duregger e i suoi interlocutori non nascondono niente. È un momento molto toccante e anche incoraggiante. E sono molto coraggiosi anche i pazienti che accettano di parlare apertamente, davanti a tutti, della loro storia. Protagonisti sono il regista e attore di Brunico, Klaus Gasperi e Barbara Mair nel duplice ruolo di medico e paziente.

“Io seguirò in tutto e per tutto quello che mi dicono i medici”, ha detto Gasperi. E sicuramente non correrò dietro alle sirene di qualche presunto santone”. Klaus sostiene di aver combattuto molto nella sua vita, “Ma questa volta la lotta la lascio ai medici”. Un atto di fiducia. Ha settant'anni **Klaus Gasperi**. “Fino ad oggi ho vissuto bene, senza grandi problemi, e certo non inizierò a lamentarmi adesso”. Ha un carcinoma prostatico con metastasi ossee. In vita sua non aveva mai fatto un esame di controllo per la prostata. Qualche anno fa

invece ha partecipato allo screening contro il tumore del colon e gli sono stati tolti due polipi. Il cancro alla prostata si è manifestato attraverso dolori alle ossa. Gasperi affronta la malattia con l'atteggiamento di sempre. Aperto. E si accorge che c'è chi ha problemi con questa sincerità. Che ci sono ancora dei tabù. Che qualcuno pur di scansarlo preferisce cambiare lato della strada quando lo vede. “Cerco di vivere come sempre, a parte che mi mancano barba e peli pubici”, scherza. Fa parte del gruppo di auto-aiuto “Der Baum” e sottolinea di

quanto importante siano iniziative come questa. Per il resto si affida ai medici ed è rimasto comunque positivamente impressionato dalla competenza sia a Brunico che in Radioterapia a Bolzano. “Comunque, non lascio la regia al tumore. È lui il protagonista in questo momento, ma il direttore artistico resto io!”

Il cancro è entrato invece due volte nella vita di **Barbara Mair**. La prima nel 2000, quando aveva solo 21 anni. Morbo di Hodgkin. Dopo la terapia cambia corso



Barbara Mair intervistata da Verena Duregger: "Grazie al tumore sono diventata medico!"



Walther Lücker

di studi. Non più storia dell'arte e storia, ma medicina. "Sono rimasta affascinata da questo ambiente e ho fatto una scelta di vita. Mi viene da dire grazie al tumore". Nel 2018 il cancro si ripresenta, questa volta al seno.

Durante la prima malattia è stata fondamentale la rete sociale, le amiche. E così è stato anche dopo, nel 2018. "Abbiamo vissuto insieme le due malattie!" Non ha nemmeno dovuto affrontare da sola la prima radioterapia. nel 2000, che all'epoca era ancora a Trento. Due sue amiche studentesse facevano infatti il tirocinio proprio là. È stata però proprio la radioterapia che verosimilmente ha causato la displasia al

seno. Barbara Mair era in maternità quando ha scoperto il piccolo nodulo e suo figlio non aveva neanche un anno e mezzo. "Ho gestito la mia malattia come se fossi una delle mie pazienti", dice la laringoiatra. L'essere medico durante la terapia si è rivelato un vantaggio. "Non avevo metastasi per cui ho fatto in modo di poter iniziare la chemioterapia il prima possibile." Paure o dubbi nascevano soprattutto dal fatto di essere madre. "Comunque ho investito tutta le mie energie nella guarigione e non in inutili domande senza risposta." Barbara Mair è un medico tradizionale, ciononostante ha beneficiato anche di terapie complementari e dell'onco-psicologia. "Faccio anche bio-massaggi, esercizi di respirazione

o vado nel bosco ad abbracciare degli alberi", ammette. C'è poi un piccolo momento che non dimenticherà mai: "Quando sono andata da Christoph (Leitner) e gli ho detto che ho un tumore, che era una catastrofe, lui mi ha risposto: "Non è una catastrofe, lo cureremo".

Walther Lücker, il primo paziente salito sul palco lo scorso anno, ha invece raccontato brevemente del vuoto in cui cade il paziente a fine trattamento. "È come essere di colpo rimessi in libertà. All'inizio non sai che fartene. La sfida più importante del periodo del follow-up è affrontare la paura. La paura dell'esito degli esami di controllo, la paura di una recidiva." ●

Nessuna telefonata per richiedere offerte!



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

L'Assistenza Tumori Alto Adige accetta unicamente offerte attraverso bonifici bancari, non effettua promozioni telefoniche, né richieste di offerte porta a porta.

I nostri donatori non ci regalano solamente il loro denaro, bensì anche la loro fiducia. Vogliamo essere all'altezza delle loro aspettative e, pertanto, manteniamo dei rigidi principi etici per l'utilizzo delle offerte.

L'Assistenza Tumori Alto Adige dispone del sigillo "donazioni sicure", garanzia che tutte le offerte arriveranno là dove veramente servono e non in dispendio amministrativo incontrollato.



Si va avanti

I Colloqui sul Cancro di Brunico nella retrospettiva dei tre organizzatori

Il cancro è un argomento legato alla paura, all'incertezza, al tabù. Da un lato la scienza, i medici, dall'altro il paziente, che spesso si sente impotente, abbandonato. E in mezzo tra i due la responsabilità personale. Cosa posso fare per prevenire, cosa posso fare se sono già malato. I primi Colloqui sul Cancro di Brunico hanno raccolto questa sfida nel febbraio 2018. Se una ripresa dell'evento legato alla Giornata Mondiale del Cancro, nel 2019 era auspicabile, adesso è un must.

Sono un team che si è riunito per caso, l'oncologo Dr. Christoph Leitner e il suo amico di gioventù, l'avvocato di Brunico Andreas Leiter con la moglie, la giornalista Verena Duregger. L'anno scorso avevano ancora dubbi sul fatto che la loro intuizione avrebbe funzionato. Dopo la seconda edizione è una sicurezza: si va avanti. Per decidere in che modo e dove c'è ancora tempo. Se non fosse che gli spazi sono sottodimensionati per un evento di questo tipo, l'UFO di Brunico si è dimostrato una location perfetta. Comunque sia, la Chance ha voluto sapere da tutti e tre come hanno vissuto la seconda edizione della "loro" manifestazione e quali saranno i passi successivi.

Dr. Christoph Leitner: Non possiamo che essere assolutamente soddisfatti. Il grande interesse dimostrato dalla gente per la seconda edizione dei Colloqui sul Cancro, il fatto che non si siano lasciati fermare da neve e intemperie, sono una conferma, anzi un obbligo! La gente in generale ha un enorme bisogno di sapere, mica solo i pazienti. Avevamo più di 300 domande di partecipazione e abbiamo dovuto respingerne 100 per mancanza di spazio. Per noi medici in particolare queste discussioni sono una vera sfida, che comunque siamo felici di affrontare. Un'occasione unica davvero per trasmettere il nostro sapere, per spiegare gli ultimi sviluppi del settore, in modo tale che anche chi non è esperto possa comprendere e sia possibile fare leva sul suo senso di responsabilità. Trovo molto efficace il format proposto, tra presentazioni di esperti medici e testimonianze di persone che stanno vivendo la malattia. Ammiro il coraggio dei pazienti che hanno accettato di condividere la loro storia e per incoraggiare gli altri. Una cosa che mi è mancata quest'anno, causa mancanza di tempo, è comunque una tavola rotonda finale. Non c'è stato modo di discutere di

strategie, di politiche, di ricerche e terapie. A mio avviso le singole relazioni sono state un tantino un pò troppo lunghe. La prossima volta dobbiamo riuscire a gestire il tempo in modo migliore. Un eccesso di informazioni secondo me è controproducente. Meglio filtrare di più a monte e lasciare più tempo per la discussione. Meno molto spesso può essere di più.

Avvocato Andreas Leiter: Il mio primo intento era quello di contrastare la paura. E mi sembra che ci siamo riusciti. In occasione della prima edizione mi hanno chiesto in tanti: perché avete scelto questo brutto nome, Colloquio sul Cancro? Adesso la gente non lo chiede più. E anche questo lo valuto come un successo. Del resto, quale altro nome avremmo dovuto scegliere? È



proprio questo il nostro scopo: parlare del cancro! Raccontarlo dalla prospettiva di chi ci deve convivere. Un paziente informato può stabilire un rapporto di parità con il suo medico. È vero, oggi possiamo procurarci anche da soli un sacco di informazioni, ma queste informazioni molto spesso sono approssimative, se non false o addirittura faziose. Sono informazioni che non di rado mirano alle emozioni, con titoli enfaticanti che puntano sulla paura. Noi questo non lo facciamo. Il nostro obiettivo è tutt'altro. Il nostro obiettivo va oltre l'evento. Quest'anno i Colloqui sul Cancro sono stati presenti nei media per oltre un mese. È questo il nostro intento: rendere questo tema presente, portarlo alla conoscenza di tutti. Adesso bisogna vedere come proseguire. L'anno scorso siamo partiti per organizzare un unico evento. Adesso, dopo il successo della seconda edizione bisogna

decidere in che direzione andare. All'UFO abbiamo trovato delle condizioni ideali, ma poco spazio. Brunico può risultare troppo decentrato ma in un certo senso è anche diventato il nostro marchio...

Verena Duregger: Abbiamo vissuto i primi colloqui sul cancro come una "prima", il nostro obiettivo era quello di rendere il tema del cancro socialmente accettabile. E ci siamo riusciti. Per la seconda edizione non avevamo più bisogno di giustificarci, di spiegare perché questo tema sia così difficile. La nostra sfida "Parlaimone" è stata accolta in pieno. Sono orgogliosa di essere riuscita a portare sul palcoscenico dell'UFO il Who is Who della medicina interna-oncologica altoatesina. E non solo sul palco. Medici vicini al malato. Bastava osservare quante persone durante le pause si sono avvicinate ai diversi relatori e con

che disponibilità sono state accolte. Per me personalmente, il cuore dei Colloqui sul Cancro di Brunico rimane comunque la parte dedicata ai pazienti e alle loro storie. Certo ci vuole un gran coraggio per esporsi così. Ma avere la storia vera, la testimonianza presentata in prima persona, poter almeno in parte capire cosa sta succedendo a queste persone, questo penso sia unico. Questo dà coraggio. È vero, il cancro è tragico, sempre. Anche se va bene, lascia il segno. Non è un problema che una volta risolto possa dirsi davvero concluso. Ma ho avuto l'impressione che all'UFO siano stati presenti la serenità, il sorriso, una certa leggerezza. Vedere come queste persone, Klaus Gasperi, Barbara Mair o Walther Lückner riescono a vivere la loro vita con e dopo il cancro, questo trovo, sia un'occasione unica, di grande umanità, un contrasto alla paura: il cancro riguarda tutti noi! ●

Il motore dei reparti

Film sulle coordinatrici infermieristiche di Oncologia a Bolzano, Merano e Brunico



Soprattutto quando si tratta di cancro, si parla sempre di pazienti e di medici. Ma c'è anche una terza categoria che di solito resta un po' in secondo piano, anche se meriterebbe un'attenzione particolare. Parliamo del personale infermieristico. Nell'ambito dei 2. Colloqui sul Cancro è stato presentato un film di Verena Duregger e Stefan Ghedina sul quotidiano delle coordinatrici infermieristiche dei reparti oncologici di Brunico, Merano

e Bolzano. Loro sono: Margareth Reier (Brunico), Monika Alber (Merano) e Silvia Libera (vicecoordinatrice Bolzano). Un film dedicato a tutte le donne e gli uomini che tutti i giorni si prendono cura dei pazienti e che sono il motore dei reparti. Il film è un ritratto sensibile, il racconto di un lavoro di grandissima responsabilità, che richiede competenza tecnica, ma soprattutto grande capacità empatica. Nessuna delle tre farebbe cambio con un altro reparto.

“La sfida è saper mantenere l'equilibrio tra la necessaria vicinanza al paziente e la giusta distanza per proteggerci. Dobbiamo essere disposti all'ascolto, ma anche riuscire a restare neutrali.” Va detto poi che in un reparto così “scientifico” come l'Oncologia, il personale è sottoposto ad un continuo processo di formazione e richiede una dose aggiuntiva di disponibilità e professionalità. ●

Vivere la mia vita

Isabel Pasetto, 18 anni e uno sguardo di ottimismo verso il futuro



La diagnosi è arrivata come un fulmine a ciel sereno. “Uno squarcio”, ricorda Isabel quando pensa a quel momento di cinque anni fa. È iniziato così: dolori costanti alla gamba, sospetto di una lesione del menisco e infine una risonanza magnetica con mezzo di contrasto: la diagnosi non era una lacerazione del menisco, come si sospettava, ma il cancro. Un sarcoma Ewing.

E così anche Isabel si è trovata nel vortice dell’inizio terapia che tanti pazienti conoscono, solo che a 14 anni è un’altra storia ancora. Chemioterapia, un intervento chirurgico per sostituire la coscia con una protesi biologica ricavata dal perone, trenta sedute di radioterapia seguite da otto ulteriori chemioterapie. Da un giorno all’altro, si è trovata lontana da tutto. Scuola, amici, sport, tutte le cose che fai da adolescente. Ma Isabel è stata forte da subito. Supportata dalla sua famiglia, dagli amici e soprattutto dal suo atteggiamento positivo, dalla sua calma interiore. Un anno dopo la fine della radioterapia, è ricominciato tutto da capo. La radioterapia ha compromesso la struttura ossea. Isabel ha l’osteoporosi. Il ginocchio si rompe. Nel 2018 è stata sottoposta a un trapianto osseo a Innsbruck ma il suo corpo ha respinto i tessuti estranei: rigetto. A metà marzo 2019 un ulteriore intervento per stabilizzare le ossa. Isabel

spera sia l’ultima volta. Spera in una vita finalmente senza bastone.

Tabù è una parola non contemplata nel suo lessico. Isabel è aperta, disposta a parlare di tutto, non si lascia intimidire e ha avuto la fortuna di incontrare tante altre persone altrettanto aperte. “Sono stata persino avvicinata da sconosciuti per parlare della mia malattia.” Parlare della malattia, delle speranze e della paura l’ha sempre aiutata. Come la musica, suonare la chitarra, scrivere canzoni. “È il modo mio per liberare le emozioni, per spezzare le paure, per liberarmi, lasciarmi andare.” Emozioni. Una parola molto importante per lei. Come anche lasciarsi andare, liberarsi. Aprirsi. Lo fa nelle sue canzoni. Nelle conversazioni. Con i suoi amici. Nell’estate del 2017 ha incontrato un gruppo di giovani che da allora è quasi diventata la sua (seconda) famiglia. Dei veri amici per condividere tutto, per affrontare tutto insieme. La musica è il loro legame. Anche il suo ragazzo Manfred fa parte del gruppo.

Come definirebbe la sua malattia? “Dispendiosa, faticosa”, dice. E in queste parole Isabel trova il posto per tante cose: il fatto di non poter condurre una vita spensierata da semplice diciottenne. Il fatto di non poter più giocare a pallamano o ballare. Il fatto di essere per forza più matura dei

La chitarra, il contatto caldo con il legno, la pressione familiare delle corde sulle dita, le vibrazioni e la musica sono tra i compagni più fedeli di Isabel Pasetto. E lo sono stati anche nei momenti in cui era ricoverata in ospedale. La musica, le canzoni scritte da lei, poter suonare ogni volta che se la sentiva, sono stati fattori che l’hanno incoraggiata a guardare sempre avanti. Quando si è ammalata di tumore alle ossa Isabel aveva appena 14 anni.

suoi coetanei e quindi di percepire tante cose in modo diverso rispetto a come si fa normalmente a 18 anni. Il fatto di avere un altro approccio alla sua famiglia, alla responsabilità, al futuro. Dispendioso perché le manca un anno al diploma di maturità ma ha lasciato il liceo linguistico e deve aspettare l’inizio del prossimo anno scolastico per iscriversi in un’altra scuola.

Quali sono i suoi sogni riguardo al futuro? “Voglio vivere la mia vita. Viaggiare. Andare avanti. Poter appendere definitivamente il bastone al chiodo. Chiudere questa storia una volta per tutte.” Dalla sua voce traspare la di gioia di vivere. Isabel non è una figlia della tristezza. Lei stessa si definisce molto ottimista, socievole, spontanea, curiosa di nuove persone e incontri.

La musica di Isabel Pasetto, la sua chitarra e le parole delle sue canzoni hanno accompagnato i 2. Colloqui sul Cancro di Brunico. Per lei personalmente iniziative del genere sono di grande importanza. “Bisogna informare, bisogna parlare apertamente di questi temi, portarli alla conoscenza di tutti. Per evitare di trovarsi completamente sotto shock e ignari di tutto com’è accaduto a me. Quello che si conosce fa meno paura.” La Isabel di oggi conosce tante cose. ●



Care lettrici e cari lettori,

persino le pessime condizioni meteo non hanno impedito alle persone di accorrere all'UFO di Brunico per seguire la seconda edizione dei Colloqui sul Cancro. Un segnale chiaro di quanto bisogno di informazione ci sia! Il cancro è un tema che riguarda tutti noi. Le persone malate, quelle che stanno loro vicino, tutti! Informarsi è meglio che avere paura. E parlarne apertamente è meglio che mettere la testa sotto la sabbia. Il cancro è una malattia legata (anche) all'età. Viviamo sempre più a lungo e quindi il numero delle persone che si ammalano è destinato ad aumentare. Ma ammalarsi di tumore nella maggior parte dei casi non è più una condanna a morte, soprattutto se la malattia è diagnosticata precocemente. E se non può essere completamente guarito, può almeno essere tenuto sotto controllo come malattia cronica, come l'ipertensione o il diabete. Il "sapere" gioca un ruolo importante in tutto questo. Quello che conosco mi spaventa meno. La paura paralizza, sapere mi permette invece di

agire. Ognuno di noi ha l'obbligo di tenersi informato, verso se stesso ma anche verso la società! Uno stile di vita responsabile può prevenire in modo decisivo il cancro, così come la prevenzione, partecipare agli screening. Prima arriva la diagnosi meglio si guarisce. La ricerca ha fatto enormi progressi negli ultimi anni e le terapie moderne sono più efficaci e, nella maggior parte dei casi, anche meno invasive delle chemioterapie convenzionali. Il problema è che comportano anche dei costi esorbitanti, che superano le capacità di qualsiasi sistema sanitario pubblico. Motivo in più per prendere in mano attivamente e in modo serio la prevenzione e di acquisire uno sano stile di vita. Anche i medici che hanno partecipato ai 2. Colloqui sul Cancro di Brunico lo hanno sottolineato più volte. I numeri parlano chiaro: quasi la metà di tutti i tumori potrebbe essere evitata se ci atteniamo alle norme del codice europeo dei tumori. Soprattutto, il fumo e l'abuso di alcool, la scarsa attività fisica, l'eccessiva

esposizione al sole senza protezione e una dieta sbagliata sono responsabili di molti tumori. Che cosa stiamo aspettando allora? Beviamo meno, mangiamo sano, rinunciamo al fumo, compriamo la crema da sole fattore 50 e poi tutti fuori all'aperto!

Le elezioni provinciali in Alto Adige hanno portato ad una nuova giunta con alcuni volti nuovi. La Chance ha intervistato Thomas Widmann, succeduto a Martha Stocker come assessore alla Sanità. Con lui abbiamo fatto una chiacchierata su come intende la sua nuova funzione e come intende affrontare le tante sfide, tra cui l'esplosione dei costi a causa delle nuove e molto promettenti terapie oncologiche. In Alto Adige oggi ogni cittadino ha accesso alle migliori terapie e così rimarrà anche in futuro.

*Vi auguro una buona lettura
Nicole Dominique Steiner*

IL 5 PER MILLE all'ATAA

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

Nella dichiarazione di quest'anno per i redditi è possibile destinare il 5 per mille dell'Irpef all'Assistenza Tumori Alto Adige. Al momento della presentazione della dichiarazione dei redditi, sul modello UNICO, 730 e CU, basta apporre la propria firma.

Cosa fare?

Inserisca nel modello Unico 730 oppure CU il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige e firmi nell'apposito spazio.

Codice Fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige: 9400 4360 213

In caso di compilazione della dichiarazione dei redditi da persona esterna, questa Vi chiederà l'assegnazione del 5 per mille.

La destinazione sul CU:

Se non si presenta una dichiarazione dei redditi (730 o UNICO), si può comunque indicare la destinazione del 5 per mille e del 8 per mille su una copia del CU che si riceve dal datore di lavoro o dall'INPS e su cui sono riportate apposite caselle. Queste caselle devono essere riempite con la firma ed il codice fiscale dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Successivamente si deve firmare nuovamente in calce, inserire il CU in una busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La

busta deve recare l'indicazione "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente.

Grazie!

Questa è una possibile scelta in più e non esclude l'8 per mille allo Stato e alle confessioni religiose e non comporta esborsi aggiuntivi.

Vi ringraziamo di cuore!

5 per mille

all'Assistenza Tumori Alto Adige

Codice Fiscale: 94004360213

Vi ringraziamo!

Tagliare qui

Io sono, io sarò

Conferenza Stampa ATAA Giornata mondiale contro il Cancro 2019



Foto: Othmar Seehauser

In occasione della giornata mondiale contro il cancro del 4 febbraio, l'Assistenza Tumori Alto Adige ogni anno organizza una conferenza stampa per informare sulla prevenzione precoce, gli attuali progressi nella diagnosi e cura e sugli ultimi dati statistici riguardanti i tumori in Alto Adige. Al tavolo di quest'anno: i primari di Oncologia e di Anatomia e Istologia Patologica, Carlo Carnaghi e Guido Mazzoleni e il Dr. Christoph Leitner del day-hospital di Brunico.

Questo invito è sempre molto apprezzato dai media, contenti di poter cogliere dei dati attualissimi di prima mano e da fonte sicura. Il tema della conferenza: Io sono, io sarò. Si può evitare un tumore? Quante persone si ammalano di cancro in Alto Adige? Quali sono le nozioni e i progressi attuali sulle possibilità di cura? Su invito dell'Assistenza Tumori Alto Adige i tre esperti Dr. Carlo Carnaghi, Dr. Guido Mazzoleni e Dr. Christoph Leitner, hanno illustrato diversi aspetti legati alla tematica

cancro. "Per l'Assistenza Tumori Alto Adige è importante sensibilizzare continuamente la popolazione", ha sottolineato la Presidente Ida Schacher. "Oltre ad assistere i malati nella loro lotta contro il tumore, vogliamo anche promuovere la prevenzione precoce di malattie oncologiche attraverso un'informazione mirata."

Il **Dr. Christoph Leitner**, medico specialista Dirigente dell'Oncologia presso l'Ospedale di Brunico, ha presentato il codice

europeo contro il cancro. Attraverso queste indicazioni la commissione europea vuole sensibilizzare i cittadini su misure semplici da adottare per ridurre il rischio di ammalarsi.

L'attuale quarta edizione del codice contiene dodici suggerimenti da parte di noti esperti che tutti noi possiamo adottare per noi stessi ma anche per l'ambiente circostante. La rinuncia al fumo, la riduzione o la totale rinuncia al consumo di alcol,



l'evitabile esposizione elevata ai raggi solari, l'alimentazione equilibrata, il giusto movimento, la partecipazione a programmi di prevenzione precoce e di screening sono solo alcune di queste raccomandazioni. "Più raccomandazioni si osservano, più alta sarà la probabilità di ridurre il rischio del cancro. Si stima che circa le metà dei decessi per tumore in Europa potrebbero essere evitati se tutte le raccomandazioni venissero osservate", ha spiegato Christoph Leitner.

In tutto il mondo i ricercatori sviluppano nuovi approcci nella cura dei tumori. Le ultime novità nel campo della diagnosi e terapia neoplastica sono state illustrate dal **Dr. Carlo Carnaghi**, primario dell'Oncologia Medica dell'Ospedale di Bolzano. "Nel nostro campo possiamo parlare di una vera e propria rivoluzione. Si sono fatti passi da gigante, con l'introduzione di novità che solo due anni fa erano impensabili" ha spiegato il primario. Oggi al centro della ricerca troviamo terapie biologiche molecolari attraverso le quali si possono colpire in maniera mirata le cellule tumorali in aggiunta a una nuova generazione di farmaci. "Cambierà anche la definizione di cancro: non parleremo più di cancro al seno, alla prostata o ai polmoni, ma di determinati profili molecolari." Il Dr. Carlo Carnaghi ha evidenziato inoltre l'impor-

tanza della collaborazione interdisciplinare e l'interconnessione dei diversi reparti, nell'interesse del paziente. "Ogni malattia è unica e ogni paziente è differente. Assieme dobbiamo trovare la soluzione migliore per ogni singolo paziente e per il suo specifico problema. Più stretta è la collaborazione più efficaci saranno i risultati. L'oncologia in Alto Adige in questo senso è all'avanguardia", ha sottolineato ancora Carnaghi.

I dati specifici su frequenza, nuovi casi e mortalità che vengono raccolti e analizzati dal registro tumori sono stati come sempre presentati dal **Dr. Guido Mazzoleni**, primario di Anatomia patologica e Istologia presso l'Ospedale di Bolzano e direttore dei registri tumori provinciale. Sulla scrivania del primario Mazzoleni, passa praticamente ogni singolo caso di neoplasia in Alto Adige.

Dati alla mano, in Sudtirolo si ammalano annualmente di cancro 2.947 persone, di cui 1.623 appartengono al sesso maschile e 1.324 a quello femminile (periodo di riferimento dal 2009 al 2013).

Con riferimento agli anni 2009-2013, escludendo i tumori della pelle non melanoma, nella popolazione maschile il cancro alla prostata è il tumore più frequente (21,9%), seguito dal tumore del colon retto

(12,6%), del polmone (10,5%) e della vescica (9,7%). Le donne si ammalano soprattutto di tumore al seno (28,2%), seguito dal cancro del colon retto (12,2%) del polmone (6,6%) e dal melanoma (6,4%). In media in un anno 1.189 altoatesini decedono a causa di una malattia tumorale (periodo 2012-2016), di cui 663 uomini e 526 donne.

"In generale in Alto Adige nel periodo 2009-2013 si conferma una diminuzione di incidenza per il totale dei tumori nel sesso maschile e un andamento sostanzialmente stabile per i tumori femminili" ha spiegato il Dr. Mazzoleni.

Per quanto riguarda l'andamento nel tempo delle singole sedi tumorali, negli uomini l'incidenza è in lieve aumento per melanoma e tiroide, mentre nelle donne per polmone e tiroide. Sono in calo invece i tumori del colon retto e dello stomaco, in entrambi i sessi, e della prostata. Per quanto riguarda i tumori ematologici, appaiono stabili in entrambi i sessi.

Inoltre il primario Mazzoleni ha affermato che uno stile di vita sano, nonché la partecipazione ai programmi di screening, rappresentano un metodo efficace per prevenire e diagnosticare precocemente le malattie neoplastiche. ●

Sono fiducioso!

Conversazione con il nuovo Assessore alla Sanità, Thomas Widmann



Dal 25 gennaio Thomas Widmann è il nuovo Assessore alla Sanità, un settore che con un miliardo e trecento milioni di euro assorbe quasi un quarto del bilancio provinciale. La sanità, settore estremamente complesso, dovrà affrontare sfide importanti, quali la crescita della vita media e l'invecchiamento della popolazione con il conseguente aumento delle malattie croniche a lungo termine, un'incontenibile esplosione di costi, la carenza di medici e i previsti tagli di bilancio.

Fino alla formazione della nuova Giunta Thomas Widmann non sapeva ancora quale assessorato gli sarebbe stato assegnato. Si vociferava già da tempo che sarebbe succeduto a Marta Stocker, che dopo aver assunto la guida di questo assessorato chiave in un periodo di transizione molto turbolento è rimasta in carica per quattro anni, ma si trattava solo di voci di corridoio. Oggi Widmann si sta preparando in maniera scrupolosa per affrontare al meglio il suo nuovo compito.

Chance: Assessore Widmann, con la Sanità, la Banda larga e le Cooperative Lei ha ricevuto in carico uno degli assessorati chiave della Giunta provinciale. Come sta affrontando il suo nuovo compito?

Ass. Thomas Widmann: Ho assunto il mio incarico circa un mese e mezzo fa e al momento [metà marzo, n.d.r.] sono in una fase intensiva di preparazione. Per approfondire le molteplici tematiche inerenti alla salute pubblica in Alto Adige sono affiancato dal pool di esperti della sanità, tra cui le collaboratrici e i collaboratori del Dipartimento Salute della Provincia e

dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige. Già nel corso delle prime settimane ho potuto riscontrare quanto avevo previsto in precedenza, ovvero che l'ambito sanitario è caratterizzato da un'enorme complessità. Per questo genere di problemi non ci sono soluzioni semplici né tantomeno rapide – fare promesse in questo senso sarebbe quindi sconsiderato e da irresponsabili. Con un bilancio di previsione di un miliardo e trecento milioni la sanità rappresenta un settore che assorbe quasi un quarto del bilancio provinciale per il 2019. Sono assolutamente consapevole dell'enorme responsabilità politica che comporta un simile incarico e proprio per questo sono molto fiero del fatto che mi sia stato assegnato. Mi sta particolarmente a cuore che gli altoatesini ricevano un'assistenza sanitaria appropriata e di conseguenza mi sono messo al lavoro con grande entusiasmo.

Chance: Lei ha parlato della grande complessità di questo settore, che vede da un lato gli aspetti più prettamente scientifici, tecnologici e proiettati verso il futuro, mentre dall'altro c'è la componente umana, le persone, i singoli individui...

Ass. Thomas Widmann: Sono perfettamente d'accordo. Al momento la sfida più grande per me sta nel trovare nel minor tempo possibile soluzioni sostenibili e studiate a fondo, che possano soddisfare le esigenze dei cittadini e dei pazienti senza perdere di vista nessuno degli aspetti che ha menzionato. Mi lasci dire che è stato fatto un ottimo lavoro preliminare e che siamo già sulla buona strada, tanto che conto di avere le prime proposte concrete entro i prossimi due, tre mesi.

Chance: Per i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige lo sviluppo inarrestabile delle terapie per combattere il cancro se da una parte fa nutrire grandi speranze, dall'altra suscita molte perplessità. Sui giornali leggiamo tutti i giorni dei nuovi progressi della ricerca, di nuove terapie e nuovi farmaci anticancro. Tuttavia, terapie promettenti come ad esempio l'immunoterapia comportano costi esorbitanti e questo fa insorgere il timore che si vada verso una società divisa in classi.

Ass. Thomas Widmann: I farmaci impiegati nelle terapie immuno-oncologiche, le più all'avanguardia tra le nuove terapie che si stanno sviluppando in campo oncologico, vengono prodotti su misura per ogni singolo paziente, cosa che, come ha giustamente rilevato, provoca costi esorbitanti: da svariate migliaia di euro a oltre centomila euro per ogni singolo farmaco! Fino ad oggi in Alto Adige la sanità pubblica si è fatta carico dei costi di ogni farmaco autorizzato dall'A.I.F.A., l'Agenzia Italiana del Farmaco, e continuerà a farlo. Certamente il fattore costi rappresenta una delle maggiori sfide per il futuro. Dovremo studiare un'apposita strategia per poterci permettere queste nuove terapie anche negli anni a venire, tenendo oltretutto presente che il numero dei pazienti oncologici è in crescita. Un problema che peraltro non riguarda solo noi, ma tutto l'ambito europeo. Dovremo trovare il modo di ridistribuire le nostre risorse concentrandoci su quello che più conta, ovvero misure terapeutiche che salvano o allungano la vita che siano accessibili a tutti.

Chance: *Queste riflessioni riguardano anche le persone sane, nel senso che ognuno è chiamato ad assumersi piena responsabilità della propria salute? E qui penso ad es. al Codice europeo contro il cancro.*

Ass. Thomas Widmann: Sicuro. Ognuno dovrà contribuire affinché il nostro sistema sanitario possa rimanere efficiente. Già oggi sosteniamo, promuoviamo e lanciamo azioni per sensibilizzare la popolazione ad assumere stili di vita sani. Penso ad esempio all'azione 5 a Day nei supermercati (che invita ognuno a consumare almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno, n.d.r.) o alla nuova regolamentazione per la prevenzione del tumore al seno, dove non solo ricordiamo alle donne di sottoporsi ad una mammografia, ma inviamo loro un invito con l'appuntamento già fissato direttamente a casa. A questo proposito associazioni come l'Assistenza Tumori Alto Adige sono di fondamentale importanza, perché hanno il contatto diretto con le persone, e il lavoro di prevenzione e sensibilizzazione che svolgono è inestimabile. La prevenzione e il follow-up sono aspetti importantissimi!

Chance: *Non solo l'Alto Adige, ma tutta l'Europa si trova a dover combattere contro una crescente carenza di personale qualificato, dal personale medico a quello infermieristico. Una situazione destinata*

a peggiorare nei prossimi anni. Lei come guarda al futuro?

Ass. Thomas Widmann: Il cambiamento demografico sta mostrando ovunque i suoi effetti, e ovviamente anche qui da noi in Alto Adige. In una società con una popolazione di anziani in costante crescita, sale anche il numero di malati cronici, nel 2017 rappresentavano già il 31,5% dei cittadini, al punto che la carenza di medici specialisti e di personale infermieristico si avverte già molto chiaramente. Il problema era prevedibile, e in realtà molto è già stato fatto per prevenire la mancanza di medici in Alto Adige. Penso al nuovo regolamento della formazione medico specialistica e alla ripresa nello scorso autunno della formazione specialistica secondo il modello austriaco in Alto Adige: dopo essere stata finalmente riconosciuta dal Ministero della Salute, oggi può essere nuovamente seguita nei reparti accreditati (80 su 107) degli ospedali dell'Azienda Sanitaria. Lo scorso febbraio 250 tra studenti di medicina, tirocinanti e giovani specializzandi hanno partecipato all'evento „Investment for the Future“, che si è tenuto al NOI-Techpark. Un'ulteriore iniziativa è stata quella di potenziare la formazione specifica in medicina generale creando un centro di formazione dedicato che opera all'interno della Scuola Provinciale Superiore di Sanità "Claudiana" con 30 posti disponibili. Un lavoro di rete sistematico fa incontrare il personale specializzato e i dirigenti dell'Azienda Sanitaria. Oltretutto l'Alto Adige è una destinazione che non solo offre posti di lavoro interessanti, ma anche condizioni di vita ideali! Tutto questo mi fa guardare al futuro con fiducia.

Chance: *Qual è la Sua posizione in merito all'annosa questione dei sette ospedali in Alto Adige e della creazione di centri d'eccellenza?*

Ass. Thomas Widmann: Con l'introduzione negli ospedali provinciali della "certificazione oncologica" abbiamo creato centri di riferimento di altissima competenza nei quattro ambiti specialistici Chirurgia generale, Urologia, Ginecologia e Otorinolaringoiatria. Contemporaneamente sono state aperte alcune cliniche diurne oncologiche in periferia, i Day hospital oncologici a Bressanone e a Brunico, e ne esiste uno anche a San Candido, affinché i pazienti possano seguire la fase farmacologica delle terapie anticancro anche sul territorio, vicino a casa. E questo rappresenta un grande

salto di qualità, sotto tutti i punti di vista! Non solo garantiamo i migliori trattamenti per i pazienti oncologici, ma facciamo di tutto per migliorare la loro qualità di vita.

Chance: *Prova un coinvolgimento personale quando pensa al Suo nuovo ambito di lavoro?*

Ass. Thomas Widmann: Mi piace affrontare sfide sempre nuove, e i miei nuovi ambiti di competenza –la salute, la banda larga e le cooperative– rappresentano alcuni tra i più importanti mega trend del nostro tempo. Affronto il mio compito con grande entusiasmo, desiderio di apprendere e con tanta voglia di fare, ma tenendo sempre i piedi ben piantati per terra. Specialmente per quanto riguarda il settore sanitario, non mi scorderò mai che qui si tratta innanzitutto di persone che hanno il diritto di essere assistite con competenza e umanità. Vorrei, insomma, che i pazienti si sentissero in buone mani.

Chance: *Qual è la Sua posizione nei confronti dell'Assistenza Tumori Alto Adige?*

Ass. Thomas Widmann: In marzo ricorre l'anniversario della morte di mio fratello Pauli, che ci ha lasciati prematuramente 12 anni fa dopo essersi ammalato di cancro. È stato un duro colpo che ha segnato le nostre famiglie, in particolare la moglie e i sei figli. Da allora tutto il mondo che ruota intorno a questa patologia ha assunto per me una valenza particolare e mi sento molto vicino ai soci, alle socie, ai collaboratori e alle collaboratrici dell'associazione Assistenza Tumori Alto Adige: a loro vanno il mio riconoscimento e la mia gratitudine per l'impegno instancabile. L'associazione svolge un'attività indispensabile, perché offre servizi preziosi alle persone colpite, e non solo in ambito sanitario, subentrando là dove i servizi della sanità pubblica non riescono ad arrivare. È mia intenzione sostenere in modo deciso il lavoro dell'Assistenza Tumori Alto Adige e di fare il possibile per assicurarle le risorse necessarie. ●

Per la prima volta il Premio Pezcoller a un italiano

Il professor Alberto Mantovani: studi sulla relazione tra infiammazione e tumori



Per la ricerca oncologica il Premio Pezcoller che viene assegnato ogni anno a Trento è uno dei riconoscimenti più importanti al mondo sia a livello scientifico che come dotazione economica. Il vincitore 2019 è Alberto Mantovani, considerato tra i dieci migliori immunologi al mondo e il più importante tra i ricercatori italiani nell'ambito delle scienze biomediche. È infatti la prima volta che il Premio Internazionale Pezcoller viene attribuito ad uno scienziato italiano che lavora in Italia.

I vincitori di questo prestigioso premio, istituito nel 1980 dal prof. Alessio Pezcoller (1896 – 1993), ex primario chirurgo all'ospedale Santa Chiara di Trento, vengono scelti ogni anno da un comitato scientifico internazionale d'eccellenza. Le ricerche del prof. Alberto Mantovani hanno svelato aspetti totalmente nuovi della biologia dei tumori, aprendo nuove possibilità terapeutiche. Ha infatti scoperto la stretta

correlazione tra infiammazioni e tumori, basata sui macrofagi, che come "poliziotti corrotti" anziché combattere facilitano la crescita del cancro, rivoluzionando in questo modo le conoscenze precedenti. L'infiammazione, che normalmente rappresenta il primo meccanismo di difesa contro le infezioni, questa la scoperta di Mantovani, nel cancro svolge invece un ruolo opposto: ne favorisce la crescita e lo sviluppo.

Queste conoscenze hanno aperto la strada a nuove possibilità terapeutiche che stanno già producendo risultati clinici importanti, come ha sottolineato il presidente della Fondazione Pezcoller Enzo Galligioni, fino al 2016 primario di Oncologia al Santa Chiara di Trento.

Una particolarità del premio Pezcoller è il suo essere legato al carattere applica-



tivo degli studi. Non basta aver fatto una scoperta eccezionale. I candidati devono essere tuttora in attività e i risultati della ricerca per la quale vengono premiati devono avere degli esiti concreti. Non solo: il lavoro deve promettere ulteriori e significativi sviluppi.

La Fondazione Pezcoller è orgogliosa di poter contare nel proprio albo d'oro ben quattro vincitori del premio Nobel, l'ultimo dei quali nel 2018 è James Allison, già vincitore del Pezcoller nel 2015. Gli altri sono: Paul Nurse, Pezcoller 1995-Nobel 2001, Elizabeth Blackburn, Pezcoller 2001- Nobel 2009, Mario R. Capecchi, Pezcoller 2003-Nobel 2007. A questi si aggiungono altri tre premi Nobel che hanno fatto parte dei comitati di selezione, portando così a otto i vincitori del premio Nobel che hanno avuto a che fare con la Fondazione Pezcoller.

Il premio viene consegnato in due diversi momenti. Prima in forma di medaglia durante il congresso annuale dell'AA-CR, Associazione Americana Ricerca sul Cancro, congresso che vede partecipare i migliori ricercatori del mondo e che si è tenuto quest'anno ad Atlanta (29 marzo – 1° aprile). Successivamente, il premio viene consegnato a Trento, quest'anno sarà l'11 maggio. Il vincitore riceve una somma di 75.000 euro. Con il premio accetta di tenere due lectio magistralis, una all'Università di Padova (9 maggio) e una all'Università di Trento (10 maggio).

Tra le altre iniziative della Fondazione Pezcoller vanno ricordati il Simposio Pezcoller (quest'anno alla sua 31° edizione, il 17-18 giugno a Trento) al quale partecipano i migliori ricercatori al mondo di una specifica tematica, e a dicembre il cosid-

detto Seminario Pezcoller, un convegno medico di aggiornamento oncologico. Poi ci sono delle borse di studio annuali e biennali per giovani ricercatori in ambito oncologico.

Il premio Pezcoller 2019, Alberto Mantovani, è nato il 29 ottobre 1948 a Milano. Sposato, 4 figli, è laureato in Medicina, con specializzazione in Oncologia. Dopo iniziali esperienze come ricercatore in Italia, a Milano e all'estero, Londra e Bethesda (Usa), nel 1979 ha fatto ritorno a Milano, all'Istituto Negri, dove ha ricoperto importanti incarichi nella ricerca. Dal 2005 è direttore scientifico dell'Istituto Humanitas di Milano e presidente della Fondazione Humanitas per la ricerca. Insegna all'Università Humanitas e alla Queen Mary University di Londra. ●

5 a day: semplicemente mangiare sano

Un' iniziativa dei servizi prevenzione e dietetica e nutrizione



5 a day. Cinque volte al giorno. Tre volte verdura e due frutta. Un must ma anche un piacere e al tempo stesso prevenzione contro malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione e anche cancro. Cinque porzioni. In realtà non sembra neanche tanto e molti di noi pensano: ma certo, proprio come faccio io. Ma poi calcolando bene purtroppo spesso uno si accorge che in realtà le cose non stanno così. Un'iniziativa del Servizio di Prevenzione insieme al Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Ospedale di Bolzano.

Nell'ambito del progetto sono stati contattati diversi marchi della grande distribuzione. In molti hanno mostrato interesse e alla fine il progetto è iniziata lo scorso dicembre in quattro supermercati Poli, due a Bolzano, uno a Bressanone e uno a Merano, in ciascuno per due giorni consecutivi. L'idea è semplice: incoraggiare le persone a includere un totale di cinque porzioni di verdura e frutta nel proprio menù giornaliero. Una porzione, cioè una manciata, è la perfetta unità di misura individuale. A ciascuno la sua manciata personale. In ogni caso, è stato dimostrato che chi consuma ogni giorno questa quantità di frutta e verdura, cioè due porzioni di frutta e tre porzioni di verdura, cruda o cotta, può prevenire molte malattie.

In questi due giorni era stato allestito un apposito stand nei supermercati. Qui i clienti hanno potuto scegliere tra diverse razioni giornaliera già confezionate in sacchetti riutilizzabili e a prezzi ridotti per circa 850 g di frutta e verdura. Nelle borse hanno trovato, ad esempio, una pera, due mandarini, un finocchio e un cetriolo. O due mele, una carota, un porro e un cavolfiore. Oppure hanno potuto scegliere

loro a piacere la loro razione giornaliera, aiutati da personale istruito per informare e indirizzare i clienti nella scelta.

Il Dr. Michael Kob, del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica, che ha sviluppato e supervisionato il progetto assieme al Servizio Prevenzione, ha personalmente formato questi promotori in grado di spiegare il concetto del 5 a day. Anche alla fiera autunnale di Bolzano è stato allestito uno stand per promuovere la sana alimentazione.

L'iniziativa nei supermercati sarà ripresa in primavera. Il Servizio di Prevenzione e il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica nel frattempo hanno anche pubblicato un opuscolo con molte informazioni su come alimentarsi in modo sano e responsabile, su quali sostanze nutritive contengono i vari tipi di frutta e verdura e con un calendario per poter scegliere la verdura e la frutta di stagione. Molto interessanti da leggere i tanti piccoli consigli pratici del genere "L'avresti immaginato?" Ad esempio, si può leggere che gli spinaci non sono una fonte così ricca di ferro, e che non è vero che non bisogna mai riscaldare questo ortaggio, a condizione che venga mantenuto fresco dopo il primo riscaldamento. Oppure che

il frutto con la più alta concentrazione di vitamina C non è il limone, bensì il peperoncino. Addirittura cinque volte di più! O – fatto altrettanto interessante – che i fitoestrogeni contenuti nella soia non aumentano il rischio di cancro o di recidiva, ma che addirittura proteggano dal cancro...

Molto utili anche le proposte di menu giornalieri contenute nell'opuscolo, esempi concreti di come distribuire queste cinque porzioni nell'arco della giornata. Si trovano tre diverse varianti di colazione, pausa, pranzo, fine soggiorno, cena e tardivo. Una volta compreso il principio, non ci sono limiti alla fantasia e ognuno può personalizzare le proposte in linea con i propri gusti.

Gli ideatori hanno poi pensato anche a chi la verdura propria non la ama, proponendo dei modi di farla sparire tra i diversi ingredienti di un piatto! Ovviamente le proposte sono approssimative e non corrispondono all'esatta porzione individuale secondo la regola della manciata. L'esempio tipo prende infatti come media 80 g a porzione, corrispondenti per esempio ad una mela o sette fragole o venti lamponi o due fichi. Parlando delle verdure, una porzione corrisponde più o meno a otto fiori



Lo stand con una promotrice

La partenza del progetto 5 a day nel mese di dicembre è stata sicuramente un successo. Già a mezzogiorno i supermercati hanno dovuto chiedere rifornimenti e nei due grandi punti vendita di Bolzano sono state vendute 300 porzioni, grosso modo la metà invece a Merano e Bressanone. La seconda giornata all'insegna del mangiare sano e bene, è stata organizzata a marzo, ne seguiranno altre. L'opuscolo può essere scaricato da Internet, www.sabes.it/gesundheitsvorsorge/ oppure può essere richiesto direttamente presso le segreterie dei due servizi all'ospedale.



Il primo progetto "5 a Day for a better health"; è stato lanciato nel 1991 negli Stati Uniti. Le statistiche dimostrano che in Danimarca, Regno Unito e Paesi Bassi la maggioranza dei cittadini si nutre già in base alla regola dei 5 giorni. Il consumo regolare di frutta e verdura non solo rafforza il nostro sistema immunitario e previene le malattie, ma gli studi hanno anche dimostrato che le persone che mangiano in questo modo soffrono meno di stress.

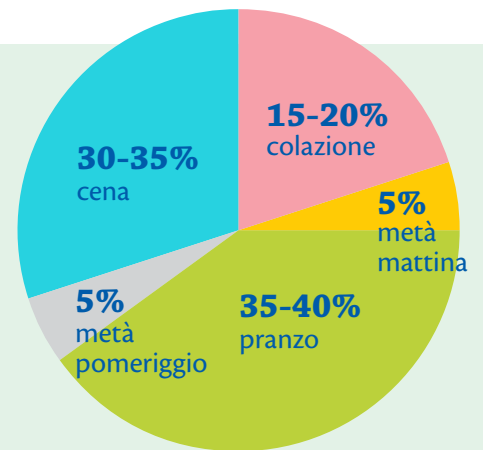
Katalin Szabò, dell'Ufficio della Prevenzione, che ha ereditato il progetto dalla sua predecessora, sottolinea: "Nei supermer-

cati che hanno aderito al progetto è stata offerta soltanto frutta e verdura di origine italiana e dove possibile, di provenienza regionale." Durante l'inverno bisognava ricorrere anche a prodotti da serra come mandarini, arance, pomodori o zucchine. Ricapitoliamo: colorato, croccante, fresco e soprattutto sano. Che altro puoi volere nel tuo piatto?!

Abitudini alimentari degli altoatesini

Secondo la moderna scienza dell'alimentazione le calorie assunte dovrebbero essere ripartite in cinque pasti:

il 15-20% a colazione, il 5% a metà mattina, il 35-40% a pranzo, il 5% a metà pomeriggio e il 30-35% a cena. Il pranzo rappresenta, correttamente, il pasto principale della giornata per il 74,9% degli altoatesini, la cena per il 13,4% e la colazione per l'11,7%.



La cena costituisce il pasto principale della giornata più frequentemente per le persone in età lavorativa (19,9% tra i 18-39enni e 14,0% tra i 40-64enni) rispetto agli under 18 (8,7%) e agli over 64 (7,3%).

Nei giorni non festivi (di scuola o di lavoro) il 68,6% degli altoatesini pranza abitualmente a casa, il 10,0% in mensa (aziendale o scolastica), l'8,8% al ristorante o al bar, il 6,4% sul posto di lavoro e il 6,2% altrove.

L'87,9% degli altoatesini ha l'abitudine di fare una colazione che può essere definita adeguata, vale a dire comprendente latte o cibi solidi. Il 6,8% della popolazione non fa colazione e il 5,3% beve solo caffè o tè.

Quasi metà della popolazione (47,5%) consuma almeno una volta al giorno verdure in foglia (cotte o crude) e circa altrettanti (45,5%) mangia quotidianamente altri tipi di verdura (pomodori, melanzane, peperoni, finocchi, zucchine, carciofi, carote, zucche, cavolfiore, piselli e altri legumi freschi).

Solo il 6,6% si attiene alla raccomandazione dell'OMS di consumare almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno.

Chirurghi a tu per tu

EOS: dialogo aperto con il Prof. Alfred Königsrainer e il Prof. Johann Pratschke



Foto: Othmar Seehauer

"Le nuove scoperte e i progressi nella terapia dei tumori. Incontro e discussione con due esperti riconosciuti a livello internazionale." La cooperativa sociale EOS, insieme all'Assistenza Tumori Alto Adige hanno invitato tutti gli interessati all'incontro con il Prof. Dr. Alfred Königsrainer e il Prof. Dr. Johann Pratschke. Prima della discussione, su prenotazione, c'era la possibilità di un colloquio privato.

Pratschke e Königsrainer sono tra i migliori chirurghi a livello internazionale nel campo dell'oncologia e dei trapianti. Entrambi sono stati attivi per diversi anni anche presso l'Ospedale Universitario di Innsbruck e sono quindi ben noti al pubblico altoatesino. Königsrainer è sudtirolese, nato a Moso in Passiria. Dal 2004 è direttore medico della Clinica di Chirurgia generale, viscerale e dei trapianti dell'Ospedale Universitario di Tubinga, specializzato in

chirurgia epatobiliare e trapianti di fegato. Pratschke è stato nominato direttore della Clinica di Chirurgia viscerale, dei trapianti e toracica dell'Università di Innsbruck nel 2009. Dal 2014 è direttore medico della Clinica di Chirurgia generale, viscerale e dei trapianti della Clinica Universitaria "Charité- Campus Virchow-Klinikum e della Clinica di Chirurgia generale, viscerale e toracica del Campus Charité- Mitte a Berlino. Lui e il suo team sono leader europei nella

chirurgia mini-invasiva e nell'esecuzione di operazioni laparoscopiche complesse (tecnica keyhole).

L'incontro è stato organizzato in forma colloquiale. I due chirurghi hanno parlato del loro lavoro quotidiano, si sono scambiati informazioni e hanno risposto alle domande del pubblico. In un linguaggio comprensibile anche ai non addetti ai lavori. Ciò corrisponde anche a come entrambi



Prof. Johann Pratschke



Prof. Alfred Königsrainer

affrontano il loro mestiere e a ciò che chiedono a chi entra nel loro team: per fare bene questo lavoro non basta un'elevata competenza tecnica, servono anche grande capacità relazionale ed empatica, e questo per potersi prendere cura del paziente nel senso più ampio del termine.

Di conseguenza prima dell'incontro con il pubblico, i pazienti (su appuntamento) hanno avuto l'opportunità di un colloquio privato con i due chirurghi. E proprio qui, probabilmente ci sarebbe voluto un giorno intero. Sono stati in tanti a cogliere l'occasione di presentare il loro caso a uno dei due luminari.

Non hanno comunque niente da temere gli altoatesini, hanno rassicurato i due chirurghi: l'assistenza medica, chirurgica e oncologica in Alto Adige è assolutamente all'avanguardia. Tra i punti da migliorare, hanno ribadito tutti e due nel corso della serata, sono la cooperazione interdisciplinare, che deve essere ancora più stretta. Bisognerebbe migliorare la rete tra ospedali e ospedale, tra ospedali e territorio e migliorare la comunicazione collegiale con i medici di riferimento e i medici di famiglia.

Königsrainer è stato membro della Commissione per la Riforma della chirurgia tumorale in Alto Adige nel 2012. Sia lui che

Pratschke hanno ripetutamente ed enfaticamente sottolineato che la certificazione e la fissazione di quote minime sono requisiti imprescindibili per la qualità. Il commento di Pratschke sul fatto che in Alto Adige ci siano sette ospedali per una popolazione di poco più di mezzo milione di persone è lapidario, per quanto ironico: "Ho controllato su una pianta dell'Alto Adige. In media sarebbero 11,7 km dal paziente all'ospedale più vicino. Questo è il paradiso e come è noto il paradiso non è di questo mondo!" ●

Da sinistra: la presidente ATAA, Ida Schacher, la consigiera prov- Jasmin Ladurner, Ulrich Seitz - EOS, Prof. Johann Pratschke, Prof. Alfred Königsrainer e la difensora civica Gabriele Morandell



Sport e beneficenza

7ª Coppa Dynafit – 18 gennaio gara in notturna a Belpiano.



Venerdì 18 gennaio, stazione a valle di Belpiano, ore 19.30. Meno undici gradi. Cielo stellato, luna piena e una pista di quasi quattro chilometri per 800 metri di dislivello. Partenza della terza prova della settima edizione della Coppa Dynafit in val Venosta. 227 partecipanti suddivisi in varie categorie: agonistica, amatoriale e camminatori. Tutti alle prese con sci da scialpinismo, ciaspole o scarponi. Nessun limite di età.

L'aria gelida incolla quasi le narici. Fa freddo, ma grazie all'abbigliamento tecnico e alla salita piuttosto ripida nella parte inferiore della pista ci scaldiamo in fretta. Il fotografo Othmar Seehauser ed io partecipiamo alla terza prova della Coppa Dynafit, in modo da viverne in prima persona l'atmosfera. Non parliamo molto durante la salita perché ognuno tiene il proprio ritmo. La neve dura scricchiola sotto gli scarponi. Gli atleti più veloci già non si vedono più, continuano invece a sorpassarci scialpinisti o ciaspolatori, mentre altri

siamo noi a superarne. Salendo ci fermiamo solo due volte per scattare delle fotografie. Fa troppo freddo per restare fermi a lungo a mani nude.

Quanto più saliamo, tanto più si apre la vista sulla valle e il lago di Resia. Una meraviglia. Le luci del paese scintillano nel freddo e gli atleti e i camminatori disegnano nell'aria strisce luminose con le loro frontali. Il bosco delimita la pista a destra e a sinistra. Un vero bosco invernale, con le cime degli alberi spruzzate di neve.

A Bolzano in questo gennaio 2019 l'inverno e il freddo non si sono ancora visti, ma in Alta Venosta è tutta un'altra storia.

Poi intravediamo le luci della stazione a monte. Gli agonisti devono ancora fare un ulteriore percorso sotto la stazione con altri metri di dislivello. Noi terminiamo l'ultima parte di salita fino al Rifugio Belpiano e già ci pregustiamo qualcosa di caldo. Rebekka Wallnöfer del direttivo dell'Assistenza Tumori della Val Venosta ci sta già aspettando. "Che bello che ci siate anche voi!"



Nicole Dominique Steiner e Rebekka Wallnöfer



Robert Peer



Franz Gruber

esclama e ci conduce a un tavolo nel rifugio assieme agli altri. Le persone che parlano fanno una bella confusione. Si mangia, si beve e si chiacchiera. Un'atmosfera fantastica. Il direttivo, a parte Helga Wielander che è a letto con l'influenza, è al completo. Un'impresa non da poco se si considera l'età media. Josef Tschenett ha 77 anni, Bernhard Staffler 73, Robert Peer 66 e Elisabeth Platzgummer 74. Rebekka Wallnöfer con i suoi 54 anni è la più giovane. Tutti sono saliti senza problemi e si sono divertiti.

Tra i partecipanti individuiamo più di venti soci dello Sportverein Lasa, riconoscibili dalla divisa verde. Sono venuti apposta per sostenere l'Assistenza Tumori. Il team della Coppa Dynafit ha deciso per la seconda volta di devolvere l'incasso della competizione all'Assistenza Tumori dell'Alto Adige. Cinque euro di ogni iscrizione vanno all'associazione. A fine stagione, in occasione della settima competizione il 23 febbraio a Vallelunga, verrà consegnato simbolicamente l'assegno: 7000 euro.

Prende la parola Robert Peer, ringrazia gli organizzatori per il grande impegno profuso e per il fatto – non scontato – di ricordarsi comunque delle persone che hanno bisogno di aiuto. "L'Assistenza Tumori - dice Peer - grazie alla somma raccolta potrà offrire varie forme di assistenza".

Il team della Coppa Dynafit è composto da: Alexander Erhard, Stefan Karnutsch, Klaus Wellensohn, Anton Steiner, Stefan Kuppelwieser, Stefan Holzknicht e Franz Gruber, sostenuti da una trentina di volon-

tari. Grazie al loro impegno e aiuto è stato possibile organizzare per la settima volta la Coppa Dynafit, che deve il proprio nome allo sponsor principale. Cinque prove in tutto, due di sabato mattina e tre notturne, sempre con le tre categorie di cui abbiamo detto, ovvero agonisti, amatori e camminatori, in modo da ampliare al massimo la platea degli iscritti. Chi partecipa a tre gare riceve un premio. I primi classificati verranno premiati con materiale tecnico, ma anche chi ha partecipato senza badare al tempo ha la possibilità di portarsi a casa qualcosa visto che vengono estratti a sorte dei premi messi a disposizione dagli sponsor.

Chiedo a Franz Gruber come, a lui e ai suoi amici, è venuta l'idea della Coppa Dynafit. "All'inizio eravamo in quattro, racconta. Il motivo principale era che siamo tutti degli sportivi che partecipano a molte gare e siamo sponsorizzati da dieci anni dalla Dynafit." Ad un certo punto quindi è nata spontaneamente l'idea di combinare lo sport con un progetto di beneficenza, di motivare le persone a fare del bene non solo a se stesse ma anche agli altri. E come mai è stata scelta già due volte come beneficiaria l'Assistenza Tumori? "Il cancro riguarda quasi tutti in un modo o nell'altro", è la risposta di Franz Gruber. "Anche me, e inoltre ci è piaciuto lo spirito di collaborazione, il calore umano." L'Assistenza Tumori non può che ringraziare e ricambiare il complimento.

La maggioranza dei partecipanti alla gara scendono in funivia, che è rimasta in

funzione appositamente per l'occasione. Othmar Seehauser ed io decidiamo invece di scendere a piedi. Una bellissima passeggiata notturna. Non ci serve nemmeno la frontale, la luce della luna è più che sufficiente. Davanti a noi il paese di Resia e il lago, sulle montagne dietro si vedono le luci dei gatti delle nevi. C'è silenzio, si sente solo la neve sotto le scarpe. Arrivati in fondo, mi dispiace quasi che sia già finita. Ma è mezzanotte passata e la strada per tornare a Bolzano è lunga. ●

La categoria agonistica



La fata delle torte

L'Assistenza Tumori Val Venosta ospite di Marie Luise Gruber –
Corso di pasticceria.



Foto: Othmar Seifhauser

La sua cucina è un sogno, per lo meno per coloro che amano cucinare (pasticceria compresa) e che badano più alla praticità che all'eleganza. Sotto un'arcata, lungo il muro a destra e a sinistra ci sono armadi di acciaio inox, frigoriferi, piani di lavoro; in mezzo un forno a legna e un piano cottura professionale a gas. Oltre a ciò utensili di prima qualità per la cucina e la pasticceria. Il regno di Marie Luise.

Sulla panca ad angolo siedono otto donne: Rebekka, Elisabeth, Margareth, Helga, Ilse, Irmgard, Katharina e Sonja. Osservano tutto affascinate. Luise sta sbattendo una crema al burro e spiega come farla al meglio. Non solamente cucina volentieri, ma le fa anche piacere trasmettere quello che sa e così è nata l'idea di organizzare un corso di pasticceria per l'Assistenza Tumori. È il turno del biscuit. L'impasto è già pronto, i fondi per le torte già in forno.

Ora si tratta di preparare i ripieni. Crema al burro, allo yoghurt e alla cioccolata. La cosa che conta di più per la crema al burro, spiega Marie-Luise Gruber-Tinzl, è l'albume. "Deve essere ancora fluido, non deve essere troppo denso. E se ne avanza, lo si può congelare." Le signore prendono appunti.

Marie-Luise, oltre ad essere cuoca professionista, presta molta attenzione agli ingredienti e nella sua cucina c'è sempre un

mulino per cereali. A casa sua il biologico è scontato, suo marito Josef Tinzl è stato uno dei primi agricoltori bio di Lasa nonché cofondatore del consorzio Demeter. E quindi latte e panna bio e uova delle proprie galline nutrite in modo biologico. Come addensatore utilizza in genere la farina di semi di lino, per alcuni tipi di dolce usa però la farina di lupino, che conferisce un leggero sapore di noce. Per aromatizzare Marie-Luise usa oli essenziali, ad es. menta



Può essere così semplice decorare una torta e fa la differenza!



Il sacchetto per le decorazione fatto dalla carta forno

per la torta di panna e cioccolato oppure olio essenziale d'arancio. I fondi dei biscuit non li impregna di rum, ma bensì di acqua e zucchero di canna. "Il rum ha un sapore troppo dominante!"

Dopo un po' si aggiunge al gruppo Michael, il più piccolo dei tre figli di Marie-Luise. Da grande vorrebbe diventare pasticciere e gli piace moltissimo guardare la mamma mentre cucina – e assaggiare! Con i tre fondi di biscuit Marie-Luise crea magicamente tre torte. Per quanto dica che non è difficile se si sa come fare, alle otto signore sembra una magia. Alla fine del pomeriggio un rotolo, una torta alla crema di yoghurt e una alla crema di panna e cioccolato sono sul tavolo pronti per essere assaggiati. Perfetti, come usciti da una pasticceria. E altrettanto buoni!

Le signore dubitano di essere capaci di fare altrettanto bene, ma porteranno con

sé molti consigli utili. Durante la preparazione bisogna fare attenzione all'organizzazione. Ovvero iniziare a lavorare gli ingredienti bianchi come panna, albume, gelatina, per i quali si può utilizzare la stessa scodella senza doverla sempre risciacquare. Usare i tempi di attesa per pulire, così la cucina è sempre in ordine, cosa che facilita il lavoro e si evita di dover lavare e pulire tutto alla fine. Per fare la crema al cioccolato a bagno-maria, è importante ricordarsi di mescolare un po' di cioccolata in acqua non troppo calda e non il contrario, altrimenti si formano dei grumi.

Marie-Luise mostra anche come creare un sacco per spruzzare la crema (non troppo piccolo!) semplicemente con la carta da forno, per poi decorare le torte con disegni o scritte (cosa che oltretutto le piace molto). Consiglia inoltre alle signore di non risparmiare nell'acquisto di utensili per la cucina o pasticceria. È un acquisto

che dura una vita e la qualità semplifica il lavoro. Scodelle in acciaio, anelli di metallo di varie dimensioni, frullini speciali, spatole e dei buoni coltelli.

Marie-Luise è originaria di Villandro. La pasticceria è sempre stato un suo hobby. Da ragazza non è però riuscita ad ottenere un posto da apprendista pasticciere e quindi ha scelto la professione di cuoca. In seguito ha lavorato sia come cuoca che come pasticciere in vari ristoranti, alberghi e anche pasticcerie oltre ad aver collaborato a un servizio di catering. Un paio di anni fa ha esaudito il suo sogno di avere in casa una sua cucina professionale, utile anche per la sua grande famiglia! In una cartella conserva le foto delle tante torte che ha realizzato. Tante sono di forma quadrate, la sua forma preferita. Con le sue decorazioni diventano delle vere opere d'arte. Quasi un peccato mangiarle. ●

La Chance digitale

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



Tutti sanno scrivere!

Il laboratorio di scrittura a Bolzano: La penna nella mano è la chiave dell'io



Sei donne sedute attorno ad un tavolo. Scrivono, leggono ad alta voce, si raccontano. Condividono le loro esperienze, scoprendo se stesse e anche le altre. Lo scrivere le aiuta a ritrovare equilibrio. Il laboratorio di scrittura creativa a Bolzano. Ogni secondo lunedì, dalle ore 17 alle 19. Due ore a cui nessuna delle partecipanti vorrebbe mancare. Tempo per se stesse. Di seguito vi proponiamo una serie di testi scritti nel periodo tra ottobre 2018 e marzo 2019. Da leggere in originale.

Schreiben für mich

Schreiben heißt auch Zuhören
Zuhören heißt auch Stille
Stille heißt Aufmerksamkeit
Aufmerksamkeit heißt Liebe
Schreiben heißt Liebe

Claudia Rizzieri

La fine dell'inverno

Una fila di gocce scintilla sul bordo del vecchio tetto. Sul ramo le gemme si gonfiano ignare della gelata che verrà. Il gatto esce sul balcone in cerca di sole, scuote le zampe disgustato dal pavimento freddo. Nel grande vaso verde la calla prepara lunghi steli appuntiti, come un indovinello: fiore o foglia?

Claudia Tomaselli

Il baule

Sarah Mall aveva appena compiuto 40 anni. Era stata in diversi Paesi, scriveva guide di viaggio e recensioni di alberghi nei quali soggiornava in incognito per essere trattata da "normale turista". Le piaceva il suo lavoro, ma anche ritornare, ogni tanto, nella casa natale. Il paesino tra i monti le faceva ritrovare i profumi ed i rumori della sua infanzia. Aveva deciso di festeggiare un compleanno così importante insieme ai suoi cari, avrebbe incontrato gli amici di Milano la settimana successiva per un aperitivo alla moda.

La prospettiva della festa insieme agli amici di infanzia ed i parenti più stretti nella trattoria del paese, le riempiva il cuore.

Era arrivata con un giorno di anticipo rispetto alla data prevista ed era andata direttamente a salutare la nonna che, anche se diventava sempre più curva ad ogni sua visita, manteneva gli occhi vispi e curiosi di quando era giovane ed il sorriso che sapeva volgere in positivo anche le giornate più nere.

Sarah bevve un the con la nonna, e visto che oggi poteva prendersela con calma, le chiese di andare in soffitta, come quando da bambina, cercando nei vecchi bauli, si travestiva diventando ogni volta un personaggio diverso. Rovistando tra le casse impolverate ritrovò i giochi a lei cari, le foto della prima vacanza "lontana" con la sua famiglia, era da lì che era nata la sua voglia e curiosità di scoprire il mondo: spiccare il volo sapendo di poter contare su un nido sicuro al quale poter tornare.

Silvia Pojer



Solitudine

Ieri mentre passeggiavo nel bosco, ho incontrato un personaggio che in un primo momento mi ha spaventato molto. Indossava un mantello scuro, aveva una barba ispida e intorno a lui aleggiava un forte sentore di aglio. Dal suo zaino tirò fuori una mela e gentilmente me ne offrì un po' – era un modo per fare amicizia. Ha cominciato a raccontarmi la sua storia: Era stato un artista molto conosciuto, aveva girato il mondo e visitato tante isole. Aveva portato la sua arte persino fino a Roma dove visse per tanti anni in una casa in campagna coltivando rose. Amava molto questa casa perché accanto passava un ruscello che gli faceva tanta compagnia con il suo scorrere dell'acqua. Ma un giorno tutto finì, cadde in miseria e non potendo più mantenere la sua casa si ritrovava a fare l'eremita nel bosco. Il suo letto era l'erba e come compagnia aveva un paio di merli che lo seguivano passo per passo. Ecco, mi disse, questa era la mia storia, contento di aver finalmente potuto parlarne. E io in quel momento sono stata per lui una luce nella solitudine.

Mariella Marzo

I miei capelli verdi

Io sto dalla parte degli alberi abbattuti dalla tromba d'aria di ottobre. Sento che loro sono parte di me e voglio esprimere la mia solidarietà con un gesto forte, fortissimo, quasi rivoluzionario, per una persona riservata e amante dell'anonimato come me. Da oggi vestirò di marrone e avrò radici, tronco e rami al posto di piedi, busto e braccia e dipingerò faccia e capelli di un verde smeraldo. La mia chioma sarà rifugio sicuro di uccelli e insetti nel gelido inverno.

Bello questo mio gesto audace, mi riempie il cuore di armonia e bellezza.

Mi sistemo sulle Passeggiate del Talvera tra un vivace acero canadese splendido nel suo vestito giallo arancio e un maestoso ippocastano un po' severo e aspetto pazientemente di mettere giù radici. Sento un brusio, un vociare, un ridacchiare sempre più forte: tutta la vegetazione lì intorno mi guarda con meraviglia, stupore, incredula per tanto ardire. Inizia a piovere e l'ippocastano cerca di darmi un po' di riparo, abbassando un ramo ancora carico di foglie. Ma la pioggerella sottile diventa scroscio impietoso e ai miei piedi si forma una pozzanghera dove il mio bel verde smeraldo muore nel fango. Sono bagnata fradicia e penso che la natura mi abbia semplicemente messo al mio posto di umana non vegetale. Infreddolita e fradicia torno a casa. Abbacchiata sì ma non vinta: da domani capelli verdi con ombrello... in caso di pioggia.

Katia Pojer

La Magia del blu, rosso e giallo

Pittura terapeutica a Egna – i colori e le pennellate aprono una finestra sull'anima.



Foto: Othmar Seehauser

Silenzio. O quasi. La radio di Erika Plank, segretaria del circondario Bassa Atesina Oltradige, si sente appena in sottofondo. Un paio di auto che passano. A parte questo solo dei respiri e i pennelli che passano sul foglio. Quando li si appoggia a fine foglio, il rumore è appena più forte. Rita e Gerlinde lavorano con la massima concentrazione. Frequentano il corso di pittura terapeutica offerto da Emanuela Laurenti a Egna.

Pittura terapeutica non significa realizzare delle opere d'arte. Il risultato finale non conta, spiega la terapeuta Emanuela. Non si tratta di dipingere un bel quadro; ciò che importa è il processo, l'effetto immediato del colore sui pazienti, non il risultato finale. Il corso è suddiviso in dodici incontri. Una delle persone iscritte oggi non è venuta e non verrà più. "Non tutti ce la fanno," afferma l'esperta in pittura terapeutica. Il lavoro con colori e pennelli va molto in profondità. "

"Com'è andata dopo la volta scorsa?", chiede Emanuela. Rita e Gerlinde raccontano di una sensazione di benessere. Di una gioia che viene dal profondo.

Emanuela sa di cosa parla. Nel 2013 è stata anche lei una paziente oncologica. Leucemia. Allora aveva 28 anni. Per Rita sono passati due anni dalla fine delle terapie e nel frattempo è rientrata al lavoro. "Però volevo fare qualcosa per me stessa". Sa benissimo che stando a casa non si sarebbe

mai presa il tempo. Sa che la pittura terapia antroposofica agisce sulla personalità e così si è iscritta al corso.

"Mi può fare solo del bene". Gerlinde è in terapia da novembre 2018; ancora due settimane di radioterapia ed è fatta (metà marzo, n.d.r.). In più frequenta anche il corso di rilassamento e respirazione offerto sempre dall'Assistenza Tumori. Le terapie non le lasciano molto tempo, ma il tempo che ha a disposizione, lo vuole usare per se stessa.



Siedono una di fronte all'altra. Un foglio bianco davanti, come una finestra sull'anima. Tre bicchieri d'acqua e tre vaschette di acquerelli: blu, rosso e giallo. Emanuela spiega l'esercizio. Leggerà un passaggio della Genesi. Il secondo giorno della creazione. Aria. La divisione tra sopra e sotto. Gerlinde e Rita devono iniziare dal centro del foglio. Col giallo e in orizzontale. Poi si aggiungeranno il rosso e il blu. Tratti sempre più leggeri verso l'alto e più marcati verso il basso. I pennelli larghi passano sul foglio. Ripassano più volte la linea orizzontale. Se viene utilizzato un colore troppo denso, lo si può diluire con dell'acqua. Ripetendo l'operazione, sempre partendo dal centro e dal colore giallo, si creano nuovi colori. La gestualità, il fruscio dei pennelli, i colori trasportano in una specie di trance. Gerlinde e Rita sono completamente assorte nel movimento. Rita dipinge con forme ondulate, Gerlinde con strisce. Mette spesso giù il pennello, lo immerge cautamente nel colore. Rita dipinge le sue onde in un movimento unico. La ripetizione è un elemento essenziale della pittura terapeutica antroposofica, il momento terapeutico consiste nell'automatismo del gesto.

Una cosa positiva nata dal cancro: "Il conseguimento del diploma dopo una formazione quadriennale in arte-terapia lo devo al cancro. Emanuela ci tiene a sottolineare questo fatto. La malattia l'ha co-

stretta a confrontarsi con se stessa. Ha passato tre mesi in isolamento nel reparto di ematologia. „Quando sei da sola con te stessa, cominci a farti delle domande. Cosa ho fatto finora? È colpa mia se mi sono ammalata? Ho fatto del bene? C'è qualcosa che mi piacerebbe ancora fare? Emanuela aveva già completato i suoi studi all'Accademia di Belle Arti e in Internet ha trovato delle informazioni sull'arte-terapia antroposofica. Contribuire attraverso l'arte alla propria crescita, alla propria guarigione. Appena uscita dall'ospedale e mentre era ancora sottoposta alla chemioterapia, si è iscritta alla scuola Stella Maris di Bologna. "La mia famiglia e il mio compagno di allora erano contrari. I viaggi in treno avanti e indietro sono pericolosi, è troppo faticoso...", dicevano. Ma io dovevo farlo." Emanuela non ha solo sconfitto la malattia, ma ha anche completato i suoi studi!

La terapia parte dalla Genesi, dal caos, dal vuoto per ritornare nuovamente a un mondo pieno. La malattia crea un vuoto che bisogna nuovamente riempire. "Siamo tutti soli con la nostra malattia. Ci sentiamo svuotati." Dal colore, dice Emanuela, nasce qualcosa di nuovo. "Il colore e il gesto della pittura ci aiutano a ritrovare la luce, la fiamma dentro di noi, ciò che ci fa andare avanti. Il tumore ci costringe a camminare sulle nostre gambe, può essere una occasione per trovare una libertà interiore." Il foglio



è una finestra sull'anima che Emanuela è in grado di leggere. Alla fine di ogni incontro ci si confronta sulle sensazioni emerse.

Il colore blu ha un ruolo essenziale. "La terapia inizia sempre col blu e finisce con il blu." A fine corso si confrontano i due blu e da questo confronto emerge il cammino fatto da ogni paziente durante la terapia. Dal blu al blu. E in mezzo c'è tutto un mondo. ●

Sulle montagne...

...sempre ti cercherò - Concerto di beneficenza a San Genesio a favore dell'ATAA



Ogni due anni la scena si ripete: l'Aula Magna di San Genesio si riempie di musica e di un pubblico affezionato. Per gli amanti della musica tradizionale è un appuntamento da non perdere e nello stesso tempo un'occasione per aiutare le persone malate di cancro. Come ormai consuetudine, il concerto di sabato 16 marzo è stato organizzato da Sepp Rungaldier e dall'associazione sportiva "Soltnflitzer".

Sul piano personale, il momento clou per Sepp è stata una "prima" davvero speciale: Stefan Santi ha eseguito infatti la canzone che Rungaldier ha scritto per la moglie Emmi, scomparsa nel 2007. "Quando è morta" spiega Rungaldier, avevo promesso di scrivere una canzone per lei. Ci sono riuscito solo l'anno scorso su un tremila che ho scalato da solo. Là in cima sulla montagna, di colpo mi sono arrivate le parole che stavo cercando da tanto tempo. Una canzone melancolica. Il ritornello dice: "È bello vedere i ghiacciai al sole, ma anche loro svaniscono come le rose che alla fine se ne vanno con le ombre – come me." Sul palcoscenico dell'aula magna di San Genesio, a parte Stefan Santi, si sono presentati i "Runden Oberkrainer", i "Tiroler Wind" e i "Salten Oberkrainer". "La sala era strapiena - dice Sepp Rungaldier – e siamo orgogliosi di poter donare di nuovo una somma cospicua all'Associazione Tumori Alto Adige. Due anni fa erano più di 4.000 euro. Stavolta vedremo". A patrocinare l'evento, il senatore dell'SVP Meinhard Durnwalder e il sindaco di San Genesio, Paul Romen. Tra gli ospiti la presidente della circoscrizione Bolzano Salto Sciliar dell'ATAA, Maria Claudia Bertagnolli e la past president Monika Gurschler e la vice presidente Brigitta Thaler. ●



Non solo guarire il corpo ma anche l'anima

L'ATAA media e sostiene il trattamento psicologico dei pazienti colpiti e dei loro parenti.



Il cancro non colpisce mai solo il corpo, ma anche l'anima. Da un momento all'altro, una diagnosi di tumore costringe a rimettere in discussione tutto, persino le cose più banali e scontate. Uno psicologo può fornire un valido aiuto per ritrovare un equilibrio. In ospedale è disponibile per i pazienti il servizio onco-psicologico. L'Assistenza Tumori Alto Adige offre ai soci e i loro famigliari un supporto psicologico anche nella fase post-terapica, fornendo degli indirizzi di psicologi e coprendo i costi di cinque sedute.

In ospedale, i pazienti oncologici vengono regolarmente visitati da un onco-psicologo e hanno l'opportunità di organizzare ulteriori incontri con lui su richiesta. Ma anche quando la fase acuta è finita, quando devono essere prese delle decisioni, quando si verifica una ricaduta, quando il ritorno ad una vita normale diventa più difficile del previsto, quando insorgono problemi nella coppia e non solo, una persona che (con)vive con il cancro può comunque avere bisogno di aiuto. Lo scambio di idee con parenti, partner e amici sono importanti, ma non sempre bastano ed è necessario l'aiuto di un esperto per arrivare al cuore del problema.

Molti pazienti evitano di consultare uno psicologo. Non sanno a chi rivolgersi o temono di non essere in grado di pagare le spese associate al trattamento. Rivolgersi ad uno psicologo in molti ambienti equivale ancora ad una sorta di ammissione di follia. Del genere, "Dallo psicologo ci vanno solo i matti".

Niente di più assurdo e sbagliato. Pregiudizi duri a morire. Si tratta invece di sciogliere i blocchi interni e trovare nuova sicurezza con l'aiuto di un esperto in grado di captare i segnali giusti e risolvere i nodi più spinosi con le giuste domande. Uno psicologo è neutrale e spesso è più facile

aprirsi con uno sconosciuto raccontando dettagli intimi e molto personali, che fare lo stesso con qualcuno che ci conosce bene. Quando si parla con uno psicologo, si è libero dalla paura di essere condannato o frainteso, non bisogna temere una reazione negativa e ci si può aprire liberamente.

Le informazioni su questo servizio e le modalità sono disponibili negli uffici dei circondari. ●

Care lettrici, cari lettori, Hans Schölzhorn, socio dell'Assistenza Tumori Alto Adige e delegato di „EUROPA UOMO“ di Milano, ha inviato la sua storia alla redazione della Chance e noi la condividiamo con voi pubblicandola nelle lettere.

„La leggenda dell'uomo forte“

Oppure di cosa gli uomini non vogliono proprio parlare

Un uomo desidera essere sano e sessualmente attivo possibilmente fino in tarda età. Nei suoi progetti il cancro non è previsto, e men che meno il cancro alla prostata. Alcuni uomini cercano di ignorare semplicemente l'argomento e preferiscono recarsi il più tardi possibile da un andrologo. Ma se si cominciano ad avere dei problemi nella sessualità oppure si notano dei problemi nella minzione, allora, volenti o nolenti, bisogna consultare un urologo.

Paura dell'impotenza/ incontinenza

Nel 1999 iniziò la mia "carriera" in urologia. Capì nel periodo in cui mia moglie dette alla luce il primo figlio. „Dato che ci siamo, fatti una visita in urologia“, mi disse. Dato che in generale le donne hanno ragione, mi feci visitare. „In generale è tutto a posto“, constatò allora il primario. „I piccoli problemi riguardo alla minzione, sono legati a un fattore d'età (a 47 anni?)“, aggiunse. Non mi convinse del tutto, ma se è un primario a dirlo non mi fidavo a contraddirlo. Nella primavera del 2003 un urologo scrupoloso mi disse che non gli piacevano molto i valori PSA e mi propose di fare una biopsia. Senza sapere cosa fosse esattamente, accettai.

Un paio di settimane dopo venni invitato ad andare dal primario. „Purtroppo i risultati della biopsia non sono positivi, Lei ha un cancro e dovremo pensare a una terapia“, mi comunicò il primario di urologia, e io non sapevo che rispondere.

Operazione a 51 anni?

Una volta arrivato a casa ho fatto un po' di ricerche. A cosa servono altrimenti internet e il dott. Google? Le vacanze si stavano per avvicinare, che fare? Parto o mi faccio operare? Seguirono numerosi colloqui con l'urologo che, ovviamente, propendeva per l'intervento. Quando si rese conto che un'operazione „non faceva per me“, mi spiegò che le radiazioni potevano essere una valida alternativa. A Trento erano dell'avviso che

con un valore di PSA come il mio e un Gleason-Score di 5 (il cosiddetto valore di aggressività), con la radioterapia interna niente doveva andare storto. In fin dei conti si trattava di un cancro mansueto come un "animale da compagnia“.

Animale da compagnia o predatore?

Non avevo una buona sensazione. „Se i valori verranno confermati, allora torno“, dissi ai medici di Trento. Purtroppo a una seconda analisi approfondita il „Gleason-Score“ non venne confermato. Un Gleason - Score a 7 è un altro paio di maniche, grazie al dott. Google questo lo avevo imparato. Alcuni centri specializzati in tumore alla prostata utilizzano la terapia di Brach (radioterapia interna) anche con questi valori, altri no.

E perchè non una terapia ormonale?

Se con l'intervento e/o la radioterapia non si raggiungono i risultati sperati, allora gli urologi/oncologi consigliano una terapia ormonale. Per un certo tempo la terapia ormonale ha anche successo, ma per quanto? A questo riguardo gli esperti non concordano. Potrebbe andare bene per alcuni anni, disse un urologo. Un altro invece dichiarò che ero pazzo, quando seppi che optavo per la terapia ormonale.

Quando i valori PSA salgono troppo in fretta

Alcuni mesi dopo i valori del sangue dimostrarono che il PSA non dormiva e che quindi bisognava agire. Ci vollero sei mesi prima di iniziare la terapia ormonale. Grazie a dei colloqui con altri pazienti, con l'Associazione Tumori Alto Adige, con pazienti austriaci, e con „Europa Uomo“ di Milano, capii che la terapia ormonale poteva tenere sotto controllo per un lungo periodo solamente un cancro della tipologia "animale da compagnia“. Non sembrava invece indicata curare un cancro "predatore" (ossia con un Gleason-Score dal 7 in su e/o con un valore PSA alto). E ho anche imparato che un innalzamento veloce e continuativo dei valori PSA sono un serio campanello d'allarme.

15 mesi di terapia ormonale

I successivi 15 mesi di terapia ormonale sono andati bene, i valori fortunatamente sono scesi. Ma non è una terapia che si può protrarre per un lungo periodo di tempo, se non si vuole rischiare l'impotenza o eventualmente anche l'osteoporosi. Bisogna assolutamente intervenire per proteggere le ossa se si vogliono evitare brutte sorprese. E ci vuole molta fermezza per convincere gli urologhi, che bisogna prevenire che le ossa dei pazienti non subiscano troppi danni.

Attenzione alla densità ossea

Dei valori troppo elevati di piridolina possono ad esempio essere un segnale di metastasi ossea o di osteoporosi. Quindi bisognerebbe controllare regolarmente, prima, durante e dopo la terapia ormonale, non solo i valori di PSA, ma anche quelli del testosterone. Se i valori di testosterone sono decisamente bassi prima e dopo la terapia, allora sussiste il rischio dell'osteoporosi. Una misurazione della densità ossea è quindi essenziale, non costa molto e si può fare quasi senza tempi di attesa sia presso la clinica Bonvicini che presso la clinica Santa Maria. Di tutte queste cose si deve occupare praticamente da solo il paziente, a meno che non incontri un urologo/oncologo di ampie vedute.

Recidiva dopo 15 anni

Nel corso degli anni successivi avevo quasi dimenticato il mio "ospite". Ma ora si è rifatto vivo. E così ricomincio con la terapia ormonale. Ma questa volta mi devo sottoporre anche a una radioterapia esterna. Sono in attesa di vedere come si evolverà questa volta la malattia. Che non appartiene più alla categoria "animale da compagnia", questo è chiaro.

Anche l'autoaiuto è un aiuto

Mi sono unito al gruppo di auto aiuto "Der Baum" che si riunisce una volta al mese (il primo giovedì sera) a Brunico. Mi impegno inoltre nell'organizzazione internazionale „EUROPA UOMO“ che sostiene i pazienti colpiti da tumore alla prostata.

Sono a disposizione per domande ed informazioni: Cell. 339 36 72 009 o Mail sparhaus@yahoo.de.

BOLZANO - SALTO - SCILIAR



Incontri con i sindaci

Continua la collaborazione con i Comuni. Dopo gli incontri con i sindaci di Sarentino e Nova Ponente ci siamo recate a San Genesio da Paul Romen e al Renon da Paul Lintner nella foto con la presidente Maria Claudia Bertagnolli e la sua vice, Brigitta Thaler. Ringraziamo per la loro disponibilità e la collaborazione.

AVVENTO con i fiori

Bolzano il 24 e 25 novembre 2018

Per la prima volta il nostro circondario ha partecipato, all'iniziativa Avvento della giardiniera Reider, vendendo dolci e torte, gentilmente offerti da diversi pasticcerie e panifici di Bolzano.



Giornate informative presso l'Ospedale di Bolzano

È tradizione trovarsi in novembre e in febbraio all'Ospedale di Bolzano per le giornate informative.

Anticipazioni
Pellegrinaggio a Maria
di Trens 11 maggio

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Corone dell'Avvento e Festa di Natale >

Ringraziamo le signore di Tires e le signore Marianne, Donatella, Monika, Sieglinde e Cristina, che hanno addobbato le corone dell'Avvento. Una S. Messa con un coro e un pranzo hanno fatto da contorno agli auguri ai soci per il nostro primo Natale.



Vin brulé

Al mercatino di Natale in Piazza Walther con Ivan a favore dell'Associazione Tumori Alto Adige Bolzano-Salto-Sciliar.



Giornata dell'ammalato/o 11.02.2019

"Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date" (Mt 10,8)
Ci siamo trovate/i per la messa nella chiesa parrocchiale di Gries. All'uscita della chiesa è stata chiesta un'offerta in cambio di cuori di cioccolato e di vasetti di fiori primaverili.



Contatto

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

VALLE ISARCO



◀ **Festa del volontariato del comune di Bressanone**
La vicepresidente Elfriede Burger, Ilaria Zanesco del direttivo e la presidente Nives Fabbian.

▶ **Inaugurazione mercatino natalizio di beneficenza 2018**
Sempre un evento emozionante, l'inaugurazione del mercatino natalizio di beneficenza, allestito nella sede del circondario Val Isarco.



◀ **Scuola professionale Tschuggmall**
Nel reparto falegnameria della scuola sono state intagliati dei bellissimi addobbi in legno per il mercatino: stelle, angeli, alberelli... Grazie mille!

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO



Pranzo autunnale a Vipiteno >
Il 17 novembre i soci si sono incontrati per il pranzo autunnale a Vipiteno, in Alta Val Isarco. La presidente Nives Fabbian e la Vice Elfriede Burger hanno ricevuto un assegno di € 834,96.



Vendita torte e biscotti a Ortisei
Vendita torte e biscotti domenica 28 novembre ad Ortisei organizzata dal gruppo di autoaiuto "Fidanza". L'introito di € 1.951,00 è stato offerto all'Assistenza Tumori Alto Adige. Un grazie di cuore!

Da non dimenticare
Prenotazione per il pellegrinaggio, Kneipp e gita estiva! Vedi informazioni su Agenda Primavera 2019!



^
Giornata del malato 11 febbraio
Messa del malato nella chiesa dei Cappuccini a Bressanone. È seguito un piacevole incontro presso la sede del Cai con la minestra d'orzo preparato da Elfriede.

< **Donazione "Ottica Brugger" Bressanone**

Si è ripetuta la lodevole iniziativa benefica dell'Ottica Brugger di Bressanone a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige. La somma ricavata è stata poi raddoppiata dal titolare stesso raggiungendo un importo di 1.200,00 € che poi è stato consegnato ai membri del direttivo Julia Müller e Ilaria Zanesco.



Una rosa per la vita
Domenica di Pasqua
21 aprile dalle ore 9
davanti alle chiese delle
località che fanno
parte del nostro
circondario.

Indirizzo E-Mail
Richiesta a tutti coloro che sono raggiungibili attraverso la posta elettronica - comunicateci il Vostro indirizzo e-mail a:
eisacktal@krebshilfe.it

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA



◀ **Festa di Natale**
Tutti gli anni sotto il Natale i soci della sezione Alta Pusteria s'incontrano per farsi gli auguri di Natale e Buon Anno e per passare un bel pomeriggio insieme.



Concerto prenatalizio ▶
La sera prima della Vigilia è stato organizzato un bellissimo concerto nella chiesa di Dobbiaco. Ringraziamo gli organizzatori e i musicisti, in particolare anche a Hannes Tschurtschenthaler, per averci regalato un momento così bello.



^ **Associazione Pesca sportiva Valle Casies**
L'associazione Pesca sportiva della Val Casies ha organizzato un watten a premi nella sala comunale di San Martino Casies e donato il ricavo all'Assistenza Tumori. Ringraziamo di cuore!



Annuncio!
Il 16 maggio andiamo in pellegrinaggio a Rifiano al santuario Madonna dei sette dolori insieme alla sezione Bassa Pusteria. Partenza a Sesto ore 8.



Fatte con amore

Dora ci ha regalato tante uova da pasqua, fatte da lei con tanto amore. Un saluto primaverile da Dobbiaco!

Muoversi nell'acqua >

La ginnastica post-terapica in acqua è un'offerta sempre molto apprezzata. Fa bene e in più è anche divertente!



Watten a premi

Come sempre una giornata molto riuscita, il watten a premi a Santa Maria. Con tanto impegno i partecipanti si sono battuti per i bellissimi premi.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA

CaSTA 2019

Due eventi nell'ambito della CaSTA 2019, il concerto nel Grand Hotel Dobbiaco e la tradizionale partita di hockey "La partita del cuore", hanno dimostrato quanta solidarietà e quanta stima ci sono nel cuore delle persone per il lavoro dell'Assistenza Tumori. Ringraziamo gli Alpini e il Generale Claudio Berto.



Lionsclub

Le parole non bastano! Grazie mille di cuore al Lionsclub Sillian-San Candido!



Il nostro più piccolo sostenitore

Justin è il nostro più piccolo sostenitore. Non gli mancano mai le idee per trovare un modo per raccogliere mezzi per „tutti quelli che sono malati“. Grazie mille, caro Justin!



Visita

Ha attraversato tutta l'Alto Adige per renderci visita, la presidente del circondario Bassa Atesina Oltradige, Maria Angela Berlanda Poles. E noi l'abbiamo accolta con grande gioia.



Non si finisce mai di imparare

Tre conferenze con temi molto interessanti: La dichiarazione di fine trattamento anticipata e la vitamina D sono i temi che hanno suscitato più interesse. Ringraziamo i referenti.



Mercatino a Sesto

Il mercatino di Natale a Sesto è stato davvero un successo, soprattutto anche grazie all'organizzatrice Rita Lampacher.



Annuncio!

La 16° edizione della Corsa di beneficenza avrà luogo l'8 giugno con partenza alle ore 15 all'incrocio per Misurina. Correre, divertirsi e fare bene – tutti sono invitati a partecipare. A partire delle ore 18 festa in piazza a Dobbiaco con tanto di mangiare e bere.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE BASSA PUSTERIA



Mercatino di Natale a Predoi

Quest'anno siamo stati presenti anche sul mercatino di Predoi. Una nostra cara socia si è proposta di vendere dei lavoretti fatte a maglia. Grazie mille!



Mercatino Brunico

Per la prima volta la bancarella delle Associazioni Sociali è stata spostata in via Bastioni. Così sono stati in tanti a doverci cercare per il consueto acquisto della corona d'avvento. Una volta trovato hanno molto apprezzato le nostre corone e le composizioni florali natalizie.

I tanti volontari nel momento della confezione delle corone.



Non dimenticare!

16 maggio Pellegrinaggio a Rifiano al santuario Madonna dei sette dolori insieme alla sezione Alta Pusteria

13 giugno Grigliata a Haidenberg/San Lorenzo di Sebato

A fine giugno Gita per conoscere le erbe aromatiche con Veronika

25 luglio Pomeriggio Kneipp a Varna insieme al circondario Val Isarco
Speriamo in una buona partecipazione!

Natale insieme

Ci siamo incontrati nella parrocchia di Brunico per scambiarci gli auguri. La presidente Martha Erlacher ha ringraziato il decano per il Rorate. Klotilde e Rosmarie hanno preparato del tè caldo per tutti i partecipanti.



Donazione capelli

Hairstudio Mair partecipa al progetto Rapunzel. Chi decide di donare i suoi capelli può portarli al salone Mair che li cede ad un'azienda tedesca, produttrice di parrucche. Il team di Hairstudio Mair ha poi arrotondato la somma ricavata e ha donato € 1.000 all'Assistenza Tumori.



Scuola professionale Brunico >

Gli studenti della Scuola professionale di Brunico hanno lavorato anche l'anno scorso per il nostro mercatino di Natale, confezionando e decorando delle candele, dei calendari di avvento, dei sali da bagno e dei vasetti. Monika Wolfsgruber ha preso in consegna gli oggetti. Grazie mille.



Giornata del Malato

L'11 gennaio ci siamo radunati nella Chiesa dei Cappuccini per ricordare insieme la Giornata del Malato. Dopo la funzione ci siamo scaldati con un tè e un piccolo spuntino. Grazie a tutti che hanno collaborato a questo evento.



Lavorare con creta e legno

Piace molto, il nostro nuovo corso. Lavorare con creta e legno. Ognuno è libero a scegliere il materiale che gli è più consono e che stuzzica di più la sua creatività.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



Val Passiria: Incontri rilassanti e proficui

Con l'aiuto di tante mani piccole e grandi abbiamo cucito dei sacchetti per riempirle della lavanda. Il buon profumo ci ha fatto lavorare in modo del tutto rilassato.

Abbiamo passato un pomeriggio intero alle prese con un lavoretto a mano di lunghissima tradizione che rischia di scomparire. Il ricamo con il filo di metallo dorato e perline. In tedesco Klosterarbeit, perché tradizionalmente fu eseguito dalle suore per ornare altari, immagini di santi, reliquie ecc. Johanna ha avuto tanta pazienza per introdurci in questa bellissima tecnica facendoci vedere come fare fiori, foglie e bordi. Una volta imparato anche questa attività è rilassamento puro!

In altri incontri abbiamo preparato sali da bagno, fatto pediluvi, abbiamo lavorato a maglia e decorato delle cartoline, abbiamo preparato delle uova di pasqua in feltro e tante altre cose.



Giornata delle porte aperte >

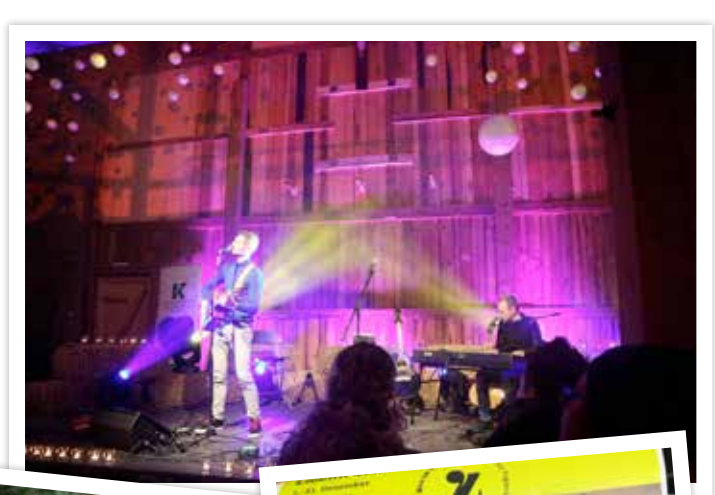
All 22 novembre la sede del circondario ha aperto le sue porte per accogliere tutte le persone interessate. È stata anche occasione per vendere gli addobbi fatti a mano in cambio di una piccola donazione.





< Val Passiria – lavoretti per la festa di Natale

Non bisogna mai buttare via niente! Utilizzando la stoffa di vecchi jeans abbiamo cucito delle stelle per il Natale. Hanno aiutato tutti. I bambini hanno ritagliato le stelle, le mamme e le nonne hanno cucito e preparato dei nastri colorati da fili di lana. Un ulteriore pomeriggio all'insegna dello stare insieme tutti, della serenità e dell'allegria; giovani e meno giovani, grandi e piccoli.



Val Passiria: > Concerto di Natale
 Bellissimo, un concerto davvero particolare quello di Michael Aster und Martin Perkmann nell'ambito dell'iniziativa "Avvento di luce" a San Leonardo Passiria nel "Tirolerhof Stoodl". Il ricavo è andato all'Assistenza Tumori.
 Ogni partecipante ha ricevuto come segno di ringraziamento un sacchettino con un cuore di pan di spezie, una candela e un ramo di abete. Brigitte Halbeisen e i suoi nipotini hanno preparato i 200 biscotti e per fare i pacchettini hanno potuto contare anche sull'aiuto di Alberta Pöhl!
 Grazie mille!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



La nostra festa di Natale

Per festeggiare insieme il Natale ci siamo incontrati l'11 dicembre, prima nella chiesa Maria Conforto per assistere insieme ad una messa e poi per un pranzo, accompagnato musicalmente dal duo Maria e Helmuth. Entrando in sala i partecipanti hanno potuto ammirare le belle decorazioni.

Passiria: >

Manifesti nuovi

In tutta la Val Passiria catturano gli sguardi della gente: i nuovi manifesti del gruppo Val Passiria del circondario di Merano Burgraviato. Sono esposti nelle farmacie, negli ambulatori medici e al distretto sanitario. I manifesti sono stati preparati dai soci insieme ai loro figli e nipoti e vogliono richiamare l'attenzione della gente sulle attività dell'Assistenza Tumori.



Macchina nuova

Il direttivo ammira la nuova macchina del circondario Merano Burgraviato.



Watten a premi

Il 16 febbraio è stato organizzato il tradizionale watten a premi a beneficenza del circondario di Merano. I 120 giocatori si sono trovati nella Sala comunale di Naturno. Grazie al sostegno di tanti sponsor sono stati preparati dei bellissimi premi. Da mangiare c'erano maccheroni alla pastora, dolci fatti in casa e anche il famoso latte di neve del presidente Oskar Asam. I giocatori più scarsi potevano portare a casa un completo set per le pulizie con tanto di secchio e detersivi. I primi

tre hanno ricevuto un diploma e come premi degli inviti per due per consumare un menu di degustazione al ristorante Kirchsteiger di Vellano o un menu all'esame finale della scuola alberghiera Savoy. Un'iniziativa molto apprezzata sia dai partecipanti che dagli organizzatori, felici di essere riusciti a far passare un bel momento ai loro ospiti.

Fidatevi, noi siamo qui per voi!

"Getraut enk, mir sein für enk do!", in italiano "Fidatevi, noi siamo qui per voi!" è il motto che abbiamo scelto da quando a partire da gennaio 2018 abbiamo iniziato ad incontrarci ogni mercoledì pomeriggio con persone malate di tumore. Facendo gruppo molte cose sembrano meno pesanti. Piangere e ridere insieme, comprendersi e aiutarsi a vicenda, scambiare esperienze e soprattutto essere se stessi, senza maschera. Una volta si arriva di buon umore, un'altra invece ci si sente giù, in guerra con se stessi, con il proprio corpo, con la malattia, con tutto il mondo. Abbiamo fatto comunità e questo ci dà forza e regala la sensazione di non essere mai soli. Nel 2018 sono venuti a trovarci 297 adulti e 96 bambini. Sono nate nuove amicizie, sono incontri che ci hanno arricchito la vita, abbiamo vissuto solidarietà e un'umanità che solo difficilmente si riescono a spiegare a parole. Siamo felici di aver preso in mano questo incarico e siamo orgogliose di poter contare sul sostegno di donne come Waltraud Prünster, Rita Graf e Brigitte Halbeisen che per tanti anni si sono impegnate in prima linea per l'Assistenza Tumori.

"Il cuore dovrebbe avere delle mani e le mani un cuore", un altro motto che ci è caro e che ci guida quando mettiamo a disposizione dei malati della Val Passiria il nostro tempo libero. Sono queste la solidarietà e l'umanità che vogliamo rendere visibili e delle quali vogliamo rendere partecipi tutti i nostri concittadini e i bambini. Isabella, Erika, Anneliese e Carmen!

Ulteriori attività offerte durante la settimana:

Lunedì: ore 15-17 Ballare con musica tradizionale e fox nella casa delle associazione, San Leonardo Passiria

Martedì: ore 19:30 Bagni di aromi, pediluvii, esercizi di respirazione, esercizi di rilassamento, ginnastica leggera in acqua

Mercoledì: ore 15-17 attività varie e conferenze

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESINA

◀ **Benedizione della nuova macchina per il trasporto pazienti**
L'anno scorso in autunno la macchina del circondario è stata sostituita, dopo aver percorso negli ultimi quattro anni più di 250.000 km con i nostri 12 autisti volontari. Grazie a degli sponsor privati (Fondazione Cassa di Risparmio, "Run for Life" e l'impresa edile Volcan) ed a tutti i 18 Comuni del Comprensorio abbiamo potuto affrontare l'acquisto di una nuova macchina. Con una piccola cerimonia in piazza a Egna, il Decano Josef Haas ha benedetto la macchina, i sindaci o i loro delegati hanno tenuto dei bei discorsi e anche la presidente provinciale Ida Schacher ha affrontato il lungo viaggio dalla Val Pusteria per essere con noi. Nel suo saluto ha ribadito che solo grazie alla solidarietà ed al volontariato è possibile andare avanti. Alla fine è stato offerto un piccolo rinfresco e tutti hanno potuto ammirare la nuova macchina.



AGENDA

Tutti gli appuntamenti e le manifestazioni del circondario sono elencate nell'AGENDA. Per le iscrizioni ed eventuali informazioni Vi chiediamo gentilmente di chiamare l'ufficio del circondario con un mese di anticipo al 0471 820 466.

Prossime manifestazioni

Mercoledì: 8 maggio, pellegrinaggio a Pietralba
Domenica: 19 maggio - gita del circondario ad Asiago (Agenda pag. 114)

Festa di Natale a Termeno

Mariale e Margareth come sempre con il loro gruppo di volontarie ben organizzato hanno preparato un pranzo delizioso che ha stuzzicato il palato di tutti i convenuti. Un'atmosfera natalizia ha circondato i partecipanti che hanno avuto modo di incontrare nuovamente amici e conoscenti. Grazie a tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita della festa.



Conferenza "Fiori di Bach"

Birgit Trebo ha tenuto una conferenza molto interessante sulle multiple proprietà dei "Fiori di Bach" ed ha risposto con grande competenza a tutte le domande del numeroso pubblico. È stata una serata veramente istruttiva. Grazie Birgit.



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



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATEGINA

Giornata del Malato >

L'11 febbraio è la Giornata Mondiale del Malato. Alla S. Messa le coriste insieme a Rainer del coro di Montagna hanno commosso i partecipanti.

Terminata la celebrazione, nel refettorio del convento dei Padri Cappuccini è stata offerta a tutti una squisita minestra d'orzo, preparata dalle signore volontarie del direttivo. I crostoli sono stati offerti dalle "Donne Rurali" di Ora, che hanno anche dato una mano in cucina per la buona riuscita della festa. Grazie.



Mercatino di Natale

Le nostre bancarelle al mercatino di Natale a San Giacomo ed a Laives sono sempre molto apprezzate dai visitatori dei mercatini per le varie specialità che è possibile gustare. Ringraziamo Lorena e le sue amiche, come anche le partecipanti del gruppo del martedì e naturalmente anche Pietro, perché hanno tenuto testa al freddo invernale per fare il servizio al mercatino.



Orario estivo - ferie
 Nei mesi di giugno/luglio/
 agosto l'ufficio del circondario
 è aperto di lunedì pomeriggio
 ore 14-18, martedì-mercoledì-
 giovedì-venerdì solo ore 08-12.
 L'ufficio è chiuso per ferie dal
 23 aprile al 05 maggio 2019





◀ Confezione pacchetti

Ringraziamo le numerose signore volontarie che hanno messo a disposizione il loro prezioso tempo libero per "confezionare pacchetti". Ogni anno poco prima di Natale impegnano tutta la loro fantasia per realizzare i pacchetti più belli presso il Maxi Mode Center di Appiano, il Tigotà di Laives ed il centro arredamento Jungmann di Egna. I negozianti mettono a disposizione la carta colorata, i fiocchi natalizi e chi fa la spesa può farsi incartare il pacchetto regalo in cambio di una piccola offerta. Grazie a tutti!

Arance della solidarietà

Angelo e Giusy hanno portato anche quest'inverno un furgone carico di arance ed altre specialità mediterranee dalla Sicilia che sono state vendute in piazza a Egna dai volontari dell'associazione ed a Termeno dal "Egetmann-Verein", che ha anche arrotondato la somma. Un ringraziamento a tutti coloro che hanno resistito alle intemperie.



Gulasch presso il magazzino dei Vigili del Fuoco

Berta e le volontarie del Gruppo dell'Oltradige hanno preparato presso il magazzino dei Vigili del Fuoco "Paterbichl" Gulaschsuppe e Würstel. Il successo è stato enorme e di conseguenza anche il ricavato a favore dei malati. Grazie a tutti coloro che hanno partecipato e alle ditte che hanno offerto quasi tutti i prodotti. Mille grazie!



Offerte

Ringraziamo di cuore tutte le persone generose che invece dei regali per i compleanni a altri importanti anniversari fanno delle donazioni consistenti a favore dell'associazione senza voler essere nominati.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA



Quando ride anche il cuore

Il club "Carnevale di Cengles e di Oris" ha fatto una donazione generosa per sostenere il lavoro del circondario Val Venosta dell'Assistenza Tumori. Ringraziamo col cuore.



Conferenza Dichiarazione anticipata fine trattamento

Da un momento all'altro possiamo perdere la capacità di intendere e di decidere. Un'incidente, un coma, l'aggravarsi di una malattia... Grazie alla Dichiarazione anticipata di fine trattamento possiamo decidere con serenità e in un momento che siamo ancora lucidi come gestire questa situazione. Il Dr. Wunibald Wallnöfer ha introdotto con grande delicatezza e competenza questo tema delicato, spiegando cosa si può decidere con questa dichiarazione e cosa no e come farla. Una cosa è certa: Prima si fa meglio è.



Avvento

Portate la luce nel mondo! Fa così bene fare il pieno di luce e calore!

Non dimenticare!

GRIGLIATA
assieme con il
circondario di Merano,
sabato, 15 giugno
a Lasa



Ginnastica benessere >

Chi è fisicamente attivo, ha più energie, si sente meno spossato e rimane flessibile più a lungo.

Attenzione!
DICHIARAZIONE DI TRATTAMENTO ANTICIPATO
Il Dr. Hermann Zingerle è a disposizione per aiutare nella compilazione della Dat. Per un appuntamento contattare l'ufficio del circondario, Tel. 0473 621721.



< Malles generosa

A Malles durante l'Avvento e con l'iniziativa "Insieme nell'Avvento" regna il senso della comunità. Ci sono tutta una serie di serate a scopo di beneficenza dove un piatto o una bibita vengono offerti in cambio di una donazione. Il ricavo è andato all'Assistenza Tumori.

Stand al mercatino di Silandro

Durante l'Avvento nella zona pedonale di Nalles regna un'atmosfera particolare all'insegna del Natale. Un'occasione per una chiacchierata al nostro stand per informarsi sulle offerte dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



VAL VENOSTA



Non dimenticare!
INFO-STAND
Marmo e Albicocca,
il 3 e 4 agosto
a Lasa.

^ **La Giornata Mondiale del Malato "Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date."**

La Giornata Mondiale del Malato è sempre un'occasione per confrontarsi con malati e con la malattia. Ci siamo incontrati per celebrare insieme una messa nella chiesa Lourdes.



< **Conferenza sul sistema linfatico**
Una specie di guardia del corpo del nostro fisico, così ha definito il sistema linfatico la fisioterapista dell'ATAA, Ingeborg Nolet. Nella sua interessantissima relazione ha illustrato i diversi compiti del sistema linfatico. In fondo lo si potrebbe anche definire come servizio smaltimento del corpo. A fine serata i partecipanti hanno potuto rendersi conto di quanto è importante un sistema linfatico ben funzionante.



> **Gli artigiani pensano ai malati**
Per sostenere il nostro prezioso lavoro ma anche come segno di stima, l'Associazione Artigiani di Senales ci ha donato il ricavo di una loro iniziativa.





Come aiutare i famigliari di un paziente oncologico

Il tumore non colpisce solo la persona malata. Cambia anche la vita delle persone vicine ad un malato, cambiano la natura delle relazioni. Una situazione non di facile gestione neanche per chi deve solo assistere passivamente alla malattia. Ruth Warger ha portato tanti esempi concreti e proposte concrete per far capo a questa situazione e per poter vivere il quotidiano senza troppa sofferenza.



Lavoretti per il Natale

Ci siamo avvicinati alla bellissima festa del Natale passando del tempo insieme e preparando degli addobbi o piccoli regali.



Non dimenticare!

NOVITÀ! Gruppo auto-aiuto – Chi vuole partecipare nel sostenersi e nell'aiutare l'un l'altro. Iscrizioni : Ufficio del circondario, Tel. 0473 621721



Dr. Michael Kob
Dietologo

La treccia al lievito

La treccia al lievito è un classico dolce da forno delle grandi occasioni (Pasqua, Capodanno, Ognissanti, battesimi). Tuttavia, la tipica treccia di lievito contiene molti grassi di origine animali e uova. Quello che segue è la prova che non necessariamente deve essere così. Eccovi quindi una ricetta al cento per cento vegana senza che il sapore ne risenta!



Ingredienti:

- 500 g farina
- ½ cubetti di lievito fresco
- 2 cucchiaini di acqua calda
- 80g di zucchero
- 200 ml di latte vegetale (latte di soia, latte di riso o altro)
- 2 cucchiaini di latte vegetale per la spennellata
- 100g di margarina vegetale
- 1 boccetta di aroma di vaniglia
- 2 cucchiaini di farina di soia (opzionale)
- ½ cucchiaino di sale
- 100 gocce di cioccolato (preferibilmente fondente)
- 2 cucchiaini di zucchero a granelli

La ricetta è: vegetariana, vegana, senza lattosio, senza colesterolo.

Preparazione:

1. Sbriciolare i cubetti di lievito con le dita, mescolare con un po' di zucchero e sciogliere in 2 cucchiaini di acqua tiepida con una forchetta. Cospargere con un po' di farina, coprire con pellicola trasparente e lasciare riposare per circa 15 minuti.
2. Nel frattempo, mescolare il latte vegetale con la margarina e scaldare a fuoco basso fino a quando la margarina non si scioglie completamente.
3. Aggiungere lo zucchero, la vaniglia, la farina di soia e il sale e mescolare con il lievito disciolto e la farina.
4. Impastare bene fino ad ottenere un impasto omogeneo (circa 5 minuti).
5. Mettere in una ciotola, coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare in un luogo caldo per circa 1 ora.
6. Quindi mescolare con cura le gocce di cioccolato con l'impasto e dividerlo in tre pezzi uguali.
7. Formare tre filoni di circa 40 cm di lunghezza ed intrecciarli. Premere con le dita le estremità e piegarle sotto la treccia
8. Posizionare con cura la treccia su una teglia rivestita di carta da forno, coprire con pellicola trasparente e lasciare lievitare per un'altra ora.
9. Togliere la pellicola trasparente, spennellare la treccia con 2 cucchiaini di latte vegetale e cospargere con lo zucchero.
10. Cuocere per circa 30 minuti nel forno preriscaldato a 170°C (calore superiore e inferiore).
11. Lasciare raffreddare e servire a fette. Spalmare con marmellata o margarina e gustare.

Come variante, al posto del cioccolato si possono anche aggiungere dell'uvetta secca o frutta candita all'impasto, in questo caso bisogna far attenzione che i pezzettini non rimangano troppo in superficie perché bruciano facilmente.

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 | 09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | 09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | 09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ | 09 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰ |

BOLZANO SALTO-SCILIAR

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

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

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

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

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

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

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

Ambulatorio Laives

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

Ambulatorio Egna

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

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

Ambulatorio Merano

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

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

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

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

Ambulatorio

Via Principale 134 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 736641

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 | 15 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ | 08 ³⁰ - 12 ⁰⁰ | 08 ³⁰ - 12 ⁰⁰ | 08 ³⁰ - 12 ⁰⁰ | - |

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

Sezione Alta Pusteria

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

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

Ambulatorio

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

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

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

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



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

