

I 3° Colloqui sul Cancro di Brunico

Covid-19: #iorestoacasa

Sonia Prader: La professione più bella del mondo

Dermokapil: Carrezze per l'anima





pag. 10



pag. 19



pag. 30

- 3 I 3° Colloqui sul Cancro
Tema tabù: cancro e morire
- 15 Dr.ssa Sonia Prader: nuova primaria di Ginecologia a Bressanone
- 19 Coronavirus: intervista con il primario di oncologia, Dr. Carlo Carnaghi
- 21 Il commento
- 22 20 anni Giornata Mondiale contro il Cancro
- 25 Registro nazionale per le dichiarazioni anticipate di trattamento
- 29 Nuove norme per il linfodrenaggio
- 30 Un ventaglio per le pazienti con tumore al seno
- 32 Laboratorio "Il mio nuovo Io" da Dermokapil
- 35 Raperonzolo: Donazione di capelli
- 36 Biathlon & Buttons per l'ATAA
- 37 Coppa Dynafit: sport e beneficenza
- 38 Cosa succede nei circondari
- 58 Buono & sano con il Dr. Michael Kob

PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori,

cosa c'entra il biathlon con il cancro? Più di quanto si possa pensare. L'Assistenza Tumori Alto Adige ha avuto l'occasione di partecipare attivamente all'organizzazione dei Campionati mondiali di Biathlon ad Anterselva dal 12 al 23 febbraio scorso. Per noi una grande opportunità non solo per raccogliere donazioni, ma anche per far conoscere la nostra causa ad un vasto pubblico. Il 22 febbraio abbiamo anche ricevuto un assegno dagli organizzatori della Coppa Dynafit Val Venosta. Il comitato organizzatore della corsa delle Tre Cime 2019 ci ha devoluto per la seconda volta quanto raccolto grazie alla formula "Un Euro per ogni iscrizione". Ci sono molti altri esempi in cui lo sport ed il cancro si sono incontrati ed ancora si incontrano. Lo sport è un'espressione di salute, allenarsi regolarmente può prevenire il cancro. E quando gli atleti pensano a chi si misura con un avversario come la malattia, penso che sia un segno tanto bello quanto importante, come segnale verso la società e per far uscire il cancro da quella certa forma di tabù sociale che ancora lo avvolge. GRAZIE.

E proprio contro il tabù della malattia si batte da vent'anni la Giornata Mondiale contro il Cancro. Ogni anno il 4 febbraio i fari si accendono sulla galassia dei tumori: statistiche, prevenzione, cura. L'ATAA sfrutta da anni questa ricorrenza per informare la collettività attraverso una conferenza stampa, che fa il punto della situazione su base provinciale e nazionale. Ringrazio quindi tutti i rappresentanti dei media che hanno sempre dedicato spazio e grande attenzione a questo appuntamento.

Anche i Colloqui sul cancro di Brunico si confrontano con il tabù. Quest'anno nell'ambito della loro terza edizione hanno fatto un ulteriore passo avanti, affrontando il tema della morte. I miei ringraziamenti vanno agli organizzatori per il loro impegno e per il coraggio dimostrato nel portare il cancro ed il tema della morte sul palcoscenico.

E infine, un imprevisto. Ho scritto l'editoriale a febbraio, quando il coronavirus era ancora considerato



Ida Schacher
Presidente

una questione puramente cinese. Ora è diventato brutale realtà anche da noi, e in tutto il mondo. Il mio pensiero va a tutti coloro che ora vivono momenti di paura. A tutti i nostri soci che hanno un sistema immunitario fragile, a tutte le persone anziane. A tutti quelli che combattono o hanno già perso delle persone care. Auguro loro forza e pazienza. Penso a tutti quei medici ed infermieri che negli ospedali lottano in prima linea contro il virus. Oggi (15 marzo) non è prevedibile quanto tutto questo durerà. Non possiamo fare altro che sperare e/o pregare e seguire le istruzioni. #iorestoacasa.

Vostra
Ida Schacher, Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL
Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE
Salute



IMPRESSUM: LA CHANCE: Periodico gratuito per i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige.
Editore: Assistenza Tumori Alto Adige, Via Marconi 1/B, 39100 Bolzano, Tel. 0471 28 33 48, info@pec.krebshilfe.it, info@krebshilfe.it
Iscritta nel reg. prov. delle organizzazioni di volontariato Decr. n. 199/1.1-28.10.1997 Iscrizione al Tribunale di Bolzano N°3/2003
Direttrice: Dott.ssa Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser Foto di copertina: I Laghi Passo di Vizez
Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: Agosto 2020

Cancro e morte

I 3° Colloqui sul Cancro di Brunico affrontano un altro tema tabù



Foto: Othmar Seehauser

È diventato un appuntamento da non perdere: i Colloqui sul cancro di Brunico. Il 1° febbraio scorso si sono occupati di cancro e morte. Un approccio aperto e multidisciplinare a questo tema. Voci di specialisti, di persone che hanno vissuto un lutto, di oncologi, di esperti di cure palliative, di psicologi e di un teologo, il vescovo Ivo Muser. La sala piena è stata la conferma di essere sulla strada giusta. Per il team degli organizzatori, il Dr. Christoph Leitner, Andreas Leiter e Verena Duregger un incentivo a continuare.

I colloqui sul cancro si sono evoluti. Il programma è diventato più snello, c'è stato più tempo per la discussione diretta e spontanea, meno relazioni e poi un tema che non solo ha richiesto del coraggio, ma anche empatia ed esperienza: cancro e morte.

Citiamo dal preambolo dei colloqui sul cancro: "Cosa mi aspetta adesso? Morirò? Cosa ho fatto di sbagliato? Sono queste le domande che tormentano i malati ed i loro cari. Spesso rimangono soli con la loro paura. Perché la malattia troppo spesso non trova posto in una società, come la nostra, orientata solo al successo ed alla prestazio-

ne. Proprio per questo è così importante tenere un dialogo aperto sulla malattia: perché il cancro ci riguarda tutti!"

Il tema della morte ha fatto il suo ingresso già nel saluto di apertura di Andreas Leiter, che ha acceso una candela in memoria di due pazienti che avevano preso parte ai

>



Dr. Matthias Gockel



Dr. Herbert Heidegger

colloqui sul cancro – Zerina Pilav, invitata sul palco da Verena Duregger nel 2018, e Rudi Ladurner, direttore del "Theater in der Altstadt" di Merano – ed anche per il primario del Dipartimento di Medicina Interna dell'Ospedale di Brunico, il Dr. Stefan Brugger, internista, oncologo e convinto palliativista. L'anno scorso aveva tenuto un discorso molto profondo e stimolante sul palcoscenico dell'UFO e quest'anno, il 20 gennaio, è stato stroncato da un infarto a soli 53 anni. Il dottor Christoph Leitner ha reso omaggio al suo lavoro ed alla sua persona con parole commoventi.

Perché vale la pena di riflettere sulla morte

Il fine vita e la morte non possono essere esclusi dalla vita, ecco cosa ha cercato di spiegare Matthias Gockel nella sua relazione. Autore di "Sterben – Warum wir einen neuen Umgang mit dem Tod brauchen" (Morire - Perché abbiamo bisogno di un nuovo approccio alla morte) e da vent'anni palliativista, ha assistito più di 9.000 persone. La morte, dice Gockel, "supera la nostra immaginazione ed è per questo che dobbia-

mo affrontarla in tempo". Un appello rivolto sia ai pazienti che ai medici. "Noi medici abbiamo paura ancora più di altri quando si tratta di parlare della morte e sicuramente sbagliamo nel guardare alla morte come a un nemico. Morire e la morte sono temi inerenti la vita, "demoni" presenti in tutti noi. Più li portiamo alla luce, meno lunga è la loro ombra." Una diagnosi di cancro può significare entrambe le cose: vivere a lungo come chi non è malato o avere invece un tempo vita limitato. "Noi medici" ha sottolineato il Dr. Gockel "in molti casi saremmo anche capaci di allungare il tempo della vita (almeno per un po'). La domanda da porsi però è: Il paziente vuole ancora andare avanti? Ce la fa ancora? Questa vita è ancora degna di essere vissuta? E se il vostro medico non ve lo chiede", ha rivendicato Matthias Gockel, "prendete voi l'iniziativa!"

E lo stesso monito l'ha rivolto ai congiunti. "Sapete cosa desidererebbero i vostri cari? Avete mai affrontato queste tematiche con loro?" In questo contesto anche la programmazione della terapia e la dichiarazione anticipata di trattamento DAT sono

di grande importanza. "Fate in modo che non siano il medico o i vostri cari a dover intuire, immaginare e poi decidere cosa avreste voluto voi."

Perché voglio decidere io

Anche il dottor Herbert Heidegger, primario di Ginecologia dell'Ospedale di Merano e Presidente del Comitato Etico Provinciale, ha sottolineato l'importanza di preparare in tempi ancora non sospetti la DAT e di farla registrare. Dal 1° febbraio 2018 il Testamento Biologico ha valore giuridico, e dal 1° febbraio 2020 non esiste più solo un registro Comunale, ma anche uno Nazionale. "La DAT deve essere a portata di mano quando serve. Non deve finire in modo introvabile in un qualche cassetto. Spesso non sono rintracciabili in tempo, o sono fatte in modo sbagliato o non adatte alla situazione." Per la redazione del Testamento Biologico ci si può avvalere dell'aiuto del medico di base o del medico curante nel caso di malati cronici o di un altro soggetto competente in materia. Si consiglia di scegliere una o due persone di fiducia per garantirne il rispetto. Dopo si può re-



Sigrid Mayr e Anja Oberstaller



Astrid Fleischmann

gistrarlo presso l'anagrafe del Comune di residenza o presso un notaio. In futuro, sarà possibile inserire la DAT nella cartella clinica elettronica. In Italia allo stato attuale solo lo 0,7% della popolazione ha fatto registrare un testamento biologico, la maggior parte sono donne tra i 26 ed i 40 anni.

Cure palliative

Il trattamento palliativo è uno dei diritti umani riconosciuti e come tale è sancito per decreto legislativo dal 2010. Non ha niente a che vedere con l'eutanasia e non è necessariamente legato a filo doppio con la questione del fine vita. Il trattamento palliativo dovrebbe invece aver inizio con la diagnosi. Sigrid Mayr e Anja Oberstaller, infermiere responsabili delle cure palliative, hanno delineato al pubblico il funzionamento del servizio all'interno del Dipartimento della sanità pubblica di Brunico. L'obiettivo è quello di migliorare la qualità della vita dei pazienti e dei parenti. Attualmente ci sono 21 letti di degenza in Alto Adige, dieci a Merano e undici a Bolzano, altri cinque avrebbero dovuto essere aggiunti a Brunico, il progetto però è stato temporaneamente

sospeso a causa della morte prematura del Dr. Brugger. Inoltre ci sono dei team di cure palliative ambulatoriali e mobili per l'assistenza a domicilio. A Bolzano è stato il Dr. Massimo Bernardo a istituire il reparto di cure palliative e l'hospice a Bressanone dal 2019 è invece presente un medico palliativo, il Dr. Thomas Völkl. A Brunico, alle tre infermiere ambulatoriali, si è aggiunto dal 1° gennaio 2020 il Dr. Giovanni Brescia. "Siamo il ponte tra l'ospedale, il dipartimento ed il medico di base". Il trattamento palliativo è la continuazione della migliore terapia possibile sotto prerogative diverse. "Indipendentemente dal fattore tempo, la preoccupazione principale è la qualità della vita del paziente e quindi la necessità di evitare trattamenti non necessari ed invasivi", ha sottolineato il Dr. Brescia. "La medicina palliativa va intesa come una rete e può funzionare al meglio solo se ogni medico ha un approccio medico-palliativo", ha sottolineato l'oncologo Dr. Christoph Leitner. "In ogni caso prima inizia il trattamento palliativo, parallelamente alla terapia, meglio è".

Vivere il lutto

Un altro aspetto importante riguardo al tema della morte sono i sopravvissuti. Nella nostra società è tabù non solo il morire ma anche il lutto. Nel nostro mondo iperorganizzato, ci si aspetta che, finito il funerale, la persona in lutto torni immediatamente alla vita di tutti i giorni. Il lutto è invece un momento particolare della vita, che per essere superato ha bisogno di tempo per superare la perdita.

I Colloqui sul Cancro hanno portato sul palco due persone che, ognuna a modo suo, ha affrontato l'esperienza del dolore. Noah Ennemoser ha perso la madre a causa del cancro quando aveva solo 18 anni. Nel luglio 2019, esattamente 197 giorni prima del 1° febbraio 2020. La sua cura di questa profonda ferita è la scrittura e la sua performance nello stile di un poetry slam, sul palco dell'UFO a Brunico, ha commosso il pubblico in sala fino alle lacrime (vedi intervista, p. 9). Astrid Fleischmann, invece, ha perso il marito Georg nel 2009 a causa di un tumore al cervello. Dopo la morte del marito la conduttrice radiofonica ha



Uno scambio professionale sul palcoscenico: i due onco-psicologi Anton Huber e Erwin Steiner

conseguito una formazione come life coach psicosociale. "La formazione è stata la mia terapia, oggi posso sentirmi di nuovo viva e riesco di nuovo a provare gioia di vivere". Quello che ha imparato dalla sua storia: "Con mio marito non abbiamo mai parlato di morte, ma solo di vita. E oggi questo mi manca".

La libertà di parlare di tutto – anche della morte

I due onco-psicologi Anton Huber ed Erwin Steiner hanno trovato un modo insolito ed efficace di affrontare il loro argomento: uno scambio di opinioni sul loro lavoro davanti al pubblico. "Qual è la sua più grande preoccupazione?" Anton Huber inizia così i colloqui con i suoi pazienti. "In passato - racconta - ho sempre voluto sapere tutto, diagnosi, storia. Oggi chiedo invece cosa muove davvero il paziente. Una domanda sbagliata è come una carta sbagliata in un castello di carte". Erwin Steiner, invece, chiede ai suoi pazienti, "Di cosa non vogliamo parlare?" per arrivare alle tematiche che

davvero bruciano. Fondamentalmente si può parlare di tutto. "Di fronte al cancro e all'eventualità della morte, la gente lascia cadere tutti i tabù, è stufo di recitare. Uno degli obiettivi è quello di trasformare la loro impotenza in bisogno, che fa parte di una relazione". Affermazione condivisa anche da Anton Huber che sottolinea: "Parlando la paura diminuisce. Questa è l'arte di vivere: accettare tutti i suoni, gli alti ed i bassi". Una cosa che entrambi gli psicologi hanno imparato dai loro pazienti, anche da quelli vicino al fin di vita, è lo humour.

La morte è stata rimossa dalle nostre vite?

Alle fine del pomeriggio, Verena Duregger ha invitato il vescovo Ivo Muser, il Dr. Matthias Gockel, il primario di radioterapia Dr. Martin Maffei e Astrid Fleischmann ad una tavola rotonda sul palco. Alla discussione ha partecipato anche il dott. Christoph Leitner, responsabile del day hospital oncologico di Brunico. Comune denominatore della discussione è stata

la parola "legame". Il 40% di tutti i pazienti palliativi si sottopone a radioterapia. Una grande sfida per chi ci lavora. Dr. Maffei: "Una gestione umana della radioterapia è una sfida, perché ci avviciniamo al paziente attraverso le macchine. Cerchiamo di passare lo stesso del tempo con i nostri pazienti, di parlare con loro, di costruire un legame." Per il vescovo Muser non c'è alternativa all'affrontare la morte. "Se facciamo del morire e della morte un tabù, ci inganniamo sulla vita, e poiché si tratta della vita, non possiamo ignorare la morte, dobbiamo parlarne. Anche con i bambini". Legame o relazione, ha detto il vescovo, sono solo altre parole per fede. "E per me non desidero nient'altro che aver delle relazioni riuscite e profonde!" Una domanda che alla fine non poteva mancare: Lei ha paura della morte? Dr. Matthias Gockel: "Della morte? No, ma la paura di non essere sempre presente nella vita". Il vescovo Ivo Muser: "La domanda sulla morte è in definitiva una domanda su Dio. Dio esiste solo se la morte non ha l'ultima parola". ●

Il limite insormontabile della precarietà

Un colloquio sul morire e sulla morte con il teologo morale Martin Lintner



La precarietà della vita per molte persone è un limite, qualcosa dove prendere coscienza dei limiti dell'autodeterminazione. Davanti a questo limite le persone si pongono inevitabilmente la domanda sul senso della vita e se qualcosa rimane “dopo”, e semmai cosa. Il testamento biologico è uno dei modi per superare il tabù del morire e della morte. Una conversazione con il teologo morale altoatesino Martin Lintner.

Chance: Siamo mortali. Dal giorno in cui nasciamo, la certezza della fine della vita ci accompagna. Eppure per molte persone questo argomento è un tabù...

Martin Lintner: Sì, è interessante notare che morire e la morte sono ancora argomenti tabù nella nostra società. Eppure

nulla è così certo e inevitabile come la morte. Anche nel mezzo della vita siamo chiamati a confrontarci con la morte. Capita ogni volta che viene a mancare qualcuno che ci è vicino o quando dobbiamo dare un addio definitivo a qualcosa: un sogno, un progetto di vita, qualcosa che ci è diventato caro. La morte in qualche

modo non sembra adattarsi all'immagine odierna dell'umanità: avere un corpo sano e vigoroso, l'obbligo di rimanere giovanili e agili, vivere una vita autodeterminata... Forse la ragione per cui molte persone trovano così difficile affrontare la morte ed il morire è perché si tratta di ammettere: non ho il controllo sulla mia vita. Il fatto che vivo

>



Martin Lintner

Dal 2011 Professore ordinario di Teologia morale e Teologia spirituale al PTH di Bressanone. È membro dell'Associazione Internazionale di Teologia Morale ed Etica Sociale (1° presidente dal settembre 2017), della Società Europea di Teologia Cattolica (vicepresidente 2011-2013, presidente 2013-2015), dell'ATISM - Associazione Teologica per lo Studio della Morale, del Comitato Regionale Europeo del CTEWC - Etica Cattolica nella Chiesa Mondiale, e del Comitato Etico Nazionale della Provincia Autonoma di Bolzano.

e che la vita abbia una fine non dipende da me. Qui mi trovo di fronte a un limite insormontabile, una cosa che non posso controllare. Che io esista inoltre, non sono stato io stesso a deciderlo. Come non posso fare niente contro il fatto che la mia vita non sia eterna. Anche se dovessi togliermi la vita, sarebbe solo una conseguenza di questa situazione di partenza. E certo, in qualche modo questo non rientra nell'immagine predominante della nostra società dell'individuo autodeterminato.

Chance: *Come teologo, come affronta questo argomento?*

Martin Lintner: Per me occuparmi della morte significa innanzitutto pormi la domanda sul senso della vita: se con la morte finisce la vita terrena, cosa resta della vita? La morte significa una fine radicale della vita? O c'è qualcosa che sopravvive alla morte? La vita ha un senso anche quando è vissuta nella sua vulnerabilità e finitezza, a volte anche sofferta, un senso che anche il morire e la morte non possono cancellare?

Il morire e la morte sono, per così dire, una specie di specchio che ci fa vedere quanto sia preziosa la vita! Mi piace immaginare la morte come un attraversare la soglia nella pienezza della vita. I miei rapporti con la morte sono modellati dalla mia fede nella resurrezione. Porto in me la speranza che non tutto sia finito con la morte, ma che la nostra vita terrena sia sospesa nella comunione con Dio, che è l'origine ed il coronamento della vita.

Chance: *I Colloqui sul Cancro di Brunico, nella loro terza edizione a febbraio, hanno affrontato il tema Cancro e morire. Una persona a cui viene diagnosticato il cancro sprofonda da un momento all'altro in un buco nero. Tutto ciò che prima era dato per scontato è azzerato da un momento all'altro. Eppure, proprio un tale stato di profonda disperazione, di paura può rivelarsi pieno di senso....*

Martin Lintner: Sì, una diagnosi del genere sconvolge la vita - nel vero senso della parola. Qualcuno deve ridefinire completamente i propri valori. È un processo doloroso. Penso sempre alle diverse fasi descritte da Elisabeth Kübler-Ross, che si è occupata del tema della morte in modo scientifico. Anche se è vero che ognuno reagisce a modo suo ad una tale situazione, e che ognuno passa in modo diverso attraverso le diverse fasi di disperazione: rifiuto, rabbia

e ribellione, rassegnazione e disperazione... secondo Kübler-Ross sono tutte reazioni umane, del tutto normali e comprensibili. Ciò che è significativo per me, tuttavia, è che mette l'accettazione come fase finale. Accettare significa che qualcuno non solo si arrende passivamente perché non può più cambiare nulla, ma accetta la malattia e la morte come parti della vita e della propria personalità, si riconcilia con loro. In questa ottica questo confronto è significativo. Aiuta a prendere coscienza di ciò che conta davvero e di ciò che è importante nella vita, a stabilire nuove priorità, a dedicare del tempo a ciò che è importante, a ciò che dà piacere, magari a portare a termine compiti della vita che sono ancora incompiuti, a intraprendere qualcosa, a cercare la riconciliazione con qualcuno, ecc.

Chance: Secondo lei le persone che credono riescono meglio ad affrontare una tale situazione di crisi?

Martin Lintner: È una domanda interessante. Ci sono molti studi su questo argomento, se e come la fede abbia un'influenza sul processo di guarigione o se aiuti qualcuno ad affrontare situazioni di crisi. È stato dimostrato che questo dipende fortemente da cosa e come uno crede. Se qualcuno è piuttosto timoroso nella sua fede, cioè se crede in un Dio severo e punitivo e intende la malattia come punizione di Dio, allora questa fede ha un effetto piuttosto negativo.

Se invece qualcuno crede in un Dio al quale può affidarsi completamente e dal quale sa di essere amato e accettato, so-

stenuto e portato, allora questa fede ha un effetto positivo. Una tale fede aiuta le persone a non perdere il senso della vita, un senso che resiste alla crisi ed alla malattia. Questa convinzione di un orizzonte globale di senso della vita aiuta a integrare le esperienze di sofferenza, di crisi e di malattia in un insieme più ampio e quindi ad affrontarle meglio.

Chance: Qual è la sua posizione sul testamento biologico?

Martin Lintner: Generalmente positivo. Il testamento biologico è un buon modo di affrontare le questioni relative alla malattia, alla fine della vita e alla morte ed è occasione di confrontarsi con i parenti più stretti. Questo argomento è ancora un tabù per molti o comunque dominato dalla paura. In molte famiglie non se ne parla o solo quando la situazione si fa più acuta. Si tratta spesso di situazioni emotivamente difficili. Può quindi essere utile iniziare a parlarne in occasione della redazione del testamento biologico in un'atmosfera rilassata, in un momento assolutamente non sospetto e cercare anche di informarsi per tempo sul decorso di certe malattie e le possibili terapie in una conversazione con il medico di base. Anche questo aiuta a ridurre la paura.

Sono anche convinto, che dal punto di vista etico cristiano, sia lecito stabilire in un testamento biologico che in una determinata situazione determinate terapie o interventi medici non debbano più essere effettuati. Un limite per me è che non posso desiderare nulla che provochi la morte

in modo diretto e attivo. Al momento questo non è consentito dalla legge italiana - giustamente, a mio avviso. A mio parere è importante che, chi ha fatto una dichiarazione anticipata di trattamento, verifichi ogni 2-3 anni se sia da aggiornare.

Chance: Ha paura della morte?

Martin Lintner: Una parola del mio omonimo San Martino di Tours è diventata importante per me. Una volta ha detto in una situazione che gli metteva in pericolo la vita: "Non ho paura di morire, ma non mi rifiuto neanche di vivere". No, non ho paura della morte, piuttosto del morire, che il processo di morte possa essere doloroso. In relazione alla morte sono piuttosto curioso: come sarà, cosa ci aspetta, se la fede e la speranza cristiana si realizzeranno. ●



La Chance digitale

Qui troverete anche il giornale in versione digitale.

Basta scansionare il codice QR e leggere online.



La dura scuola della vita

Noah Ennemoser: Elaborare il lutto scrivendo



Foto: Othmar Seehauer

“Sappi che ci porti via la madre, ma non il tempo che abbiamo passato con lei, il tempo per vedere anche l’ultimo raggio di sole insieme, il tempo necessario per capire cosa significa la parola amore.” Parole nate dal dolore e dall’amore. Parole di un figlio alla madre che non c’è più. Noah Ennemoser il 1° febbraio è salito sul palco dei Colloqui sul Cancro di Brunico e ha commosso l’intera sala. Sua madre Monica è morta di cancro a appena 50 anni il 22 luglio del 2019.

Ha diciannove anni Noah, a prima vista un giovane come molti della sua età. Capelli corti, felpa e jeans, occhi curiosi e svegli. Un sacco di interessi. Suona il clarinetto a scuola e nell’orchestra della parrocchia e adora ascoltare musica: rock, jazz ed anche musica classica. Gli piace leggere, soprattutto i classici; ama stare all’aperto con il suo cane. Il suo sport è

la calistenia, una particolare disciplina di fitness. Ma in quanto saggezza e maturità, Noah può competere con qualsiasi adulto. Il lutto lo ha fatto crescere prematuramente, il lutto è diventato il suo compagno quotidiano, ma non lo ha spezzato. Non lo ha privato della sua gioia di vivere, non dei suoi sogni e della voglia di fare progetti. Alla fine dell’anno scolastico Noah farà la

maturità (come sarà ancora da vedere, causa Corona virus, n.d.r.). Dopo vorrebbe studiare scienze sociali, anche se la sua prima scelta sarebbe il giornalismo. - Al ballo della maturità una sedia al suo tavolo è rimasta libera. Sarebbe stata molto orgogliosa del suo figliolo, Monika Ennemoser, ed anche durante la sua performance come ospite dei Colloqui sul Cancro.



Noah Ennemoser sul palcoscenico dell'UFO a Brunico

Chance: *Noah, un anno fa hai iniziato a partecipare ai poetry slams. Il testo che hai recitato a Brunico però non è mai stato presentato prima.*

Noah: Ho sempre amato scrivere. Da quando mia madre si è ammalata, scrivere mi è diventato una necessità. Scrivendo potevo fermare delle emozioni per cui non riuscivo a trovare le parole giuste o che non riuscivo a decifrare. La scrittura è un modo per catturare, elaborare e descrivere le emozioni. La gioia, il lutto, il dolore. È liberatorio. Se la parola giusta non viene subito non fa niente, posso lasciare lo spazio aperto e aspettare che mi venga... Scrivere mi aiuta a registrare un processo, a capire meglio le cose. Ci sono dei periodi poi. A seconda del momento nascono testi di rabbia, di dolore, di disperazione, paura, speranza, vita...

Chance: *Quanto tempo è stata malata tua madre?*

Noah: Circa due anni. Si sentiva sempre più spesso debole. Per fare la spesa si portava dietro la bici per potersi appoggiare ad essa. A volte sveniva e a volte diceva che sentiva il sapore della morte sulla lingua. La Croce Bianca veniva da noi almeno due volte la settimana...

Chance: *Quando si è ammalata, tu avevi 16 anni, tuo fratello Max ne aveva 14.*

Noah: Giusto. Poi mia mamma è stata operata, ha dovuto sottoporsi a radioterapia e chemioterapia. Andavamo spesso al mare, anche durante la chemio. E sembrava funzionare bene. All'inizio. Poi le hanno proposto un'operazione al polmone, ma lei ha declinato. Era chiaro che non avrebbe portato alla guarigione.

Chance: *Avete affrontato la malattia in modo abbastanza aperto in famiglia?*

Noah: Sì, direi in modo quasi troppo aperto. Non esisteva più nessun altro argomento. Come ci si immagina la morte, come prepararsi a morire, cos'è il dolore... Non esisteva più nient'altro. A volte mi sembrava che stessi perdendo una parte della mia gioventù. Ho perso delle cose tipiche per i ragazzi della mia età. Cose da giovani, feste, incontri con gli amici, ecc. Ma in cambio ho vissuto tanto amore.

Chance: *Com'era la tua quotidianità in questo periodo?*

Noah: La scuola e gli hobby fungevano da distrazione, tutto il resto era una tortura. E lo stesso, il tempo passato a scuola mi sembrava perso. Volevo passare più tempo possibile con mia madre. Prima delle dieci di sera, riuscivo a malapena a fare i compiti. Ero stanco, poi calcolavo sempre quante ore avrei ancora potuto mancare da scuola senza rischiare.



Nel tatuaggio sul braccio Noah porta sempre i suoi genitori con sé

Chance: E i tuoi amici?

Noah: Molte amicizie non hanno retto. Quando gli altri parlavano dei loro problemi a casa con i genitori, ho sempre pensato: e io, cosa dovrei dire? Siete fortunati a poterne discutere. I pochi amici che mi sono rimasti hanno passato l'inferno con me. Certo io e mio fratello siamo stati uniti da questa malattia. Mio padre ha fatto la spola tra il lavoro e mia madre, e la giornata ha solo 24 ore. Ma ci sono stati anche momenti che sono stati divertenti, molti momenti intensi con mia madre. Ed ero così arrabbiato all'inizio. Contro mia madre per aver osato ammalarsi di cancro, contro la malattia, contro me stesso. Sono rimasto profondamente deluso dal mondo...

Chance: E poi hai iniziato a scrivere?

Noah: Beh, ho sempre scritto delle storie. Ma poi all'improvviso si è trattato di qualcosa di più. Pezzo per pezzo ho iniziato a

scrivere. Parola per parola, frammenti di frase, mi ci è voluto molto tempo per trovare le parole per descrivere le mie emozioni, ma è stato liberatorio. Tenevo una specie di diario dei processi, volevo registrare il decorso della malattia per me. Che era così diverso da quello che avevo immaginato.

Chance: In che modo?

Noah: In realtà sembrava che mia madre non stesse poi così male, sembrava andasse avanti, che si riprendesse. Quando è andata al Martinsbrunn, ho dovuto prima cercare su Google. Cos'è, un ospizio?

Chance: Hai ricevuto un aiuto psicologico?

Noah: Sì. Non riuscivo più a dormire, vivo le cose più e più volte, l'ambivalenza dei sentimenti mi schiacciava. Il dolore, il tabù, le persone che credono che dopo il funerale si possa tornare immediatamente

alla normalità. E poi ci sono le tante piccole e grandi cose: il primo Natale, il primo compleanno, il ballo della maturità, una lettera della scuola, che dovrebbe essere firmata da entrambi i genitori. Ho preparato io tutto il funerale. Ho scelto i fiori, i girasoli e dei fiori viola, i suoi colori preferiti. Sono stato io a pronunciare l'elogio funebre... Poi è arrivato il buco.

Chance: E come stai oggi?

Noè: Io sono un credente, questo aiuta un po', ma il dolore c'è.

Chance: Hai paura di morire tu stesso?

Noah: No, non credo proprio. Forse perché penso che il peggio sia passato.

Chance: Ti descriveresti come persona con un approccio positivo verso la vita?

Noah: Sono ancora preso dalla nostalgia, ma cerco di mettere in pratica quello che mi ha insegnato, quello che mi ha mostrato mia madre. Ho visto in lei cosa significa la gioia di vivere. Si godeva la vita così tanto, non importa quali fossero le circostanze. Irradiava entusiasmo per tutto, era aperta a tutto. Probabilmente non sarò mai all'altezza del suo modo intenso di vivere e di sentire e forse non lo capirò mai. Ma ci proverò! ●



Dolore Cancro

Ehi tu... creatura solitaria,
perdonami se ti presento le seguenti tesi,
non capisco proprio come tu abbia potuto fare,
così completamente senza morale, così completamente senza vergogna,
di presentarti in modo così spaventoso,
e non è servito né lamentarsi né pregare,
tu sei rimasto e con te anche la mia paura,
certo tu non temi per la sua vita.

Dimmi, perché ti piace rovinare la vite alle persone
piantargli una pallottola nel petto,
trascinarli a terra,

e bloccare loro le porte della vita?

Dimmi, tu godi proprio nel vedere il dolore?

No, non riesco a capirlo e non voglio nemmeno.

Stai zitto, schifoso, non voglio spiegazioni,

non voglio lezioni,

voglio nient'altro che la verità, la pura verità

non quella degli altri, io voglio la tua.

Sì, tu, tu mi hai ferito,

e così ho perso la mia felicità,

Ho scatenato il mio istinto di sopravvivenza,

Ho pensato a te giorno dopo giorno.

Per favore, vattene. Ti prego, vattene,

per favore, in silenzio, per favore, striscia via

fuori dalle nostre vite

Vuoi qualcos'altro ancora?

Ecco, prenditi questo, non scordartelo

Tienilo ben presente,

Sappi che ci porti via la madre, sì, ma non il tempo che abbiamo passato

con lei, il tempo per condividere anche l'ultimo raggio di sole,

il tempo per capire cosa significa la parola "amore".

E sì, ho pianto,

ho cercato delle rime per tirare avanti,

per dare spazio al dolore,

per sfuggire al lutto

e non è servito a niente,

perché continuavo a pensare a lei, sempre

desiderando che fosse ancora qui,

che stesse accanto a me.

Dio, quanto ti odio e ti detesto,

come non vedo l'ora che arrivi il momento,

dove sarai vinto per sempre,

dove nessuno dovrà sentire la mancanza di nessuno a causa tua.

Non desidero la morte di nessuno tanto quanto la tua,

il che può sembrare del tutto immorale,

ma mia madre ora è al riparo sotto di me,

non proprio qui,

ma sotto un mare di fiori

e tu non me la restituirai.

Ma se c'è una cosa che lei mi ha insegnata,
è sempre far uscire un "grazie" dalle mie labbra.

e quindi porgo bensì in modo riluttante

i miei ringraziamenti anche a te:

Grazie di niente e grazie per tutti gli istanti,

che la vita ha saputo regalarci nonostante te.

Medicina e musica

Le due passioni del primario Dr. Manfred Mitterer, membro dell'ensemble Philomousia



Foto: Othmar Seehauer

La musica è stato il suo primo amore, ancora prima della medicina. Alla domanda su cosa significhi la musica per lui, risponde semplicemente: "Tutto". Il Dr. Manfred Mitterer, primario dell'Ospedale di Merano, è anche un musicista di talento. Ai Colloqui sul Canco il Dr. Mitterer ha partecipato come musicista.

Il suo strumento è il fagotto ed insieme ad amici ha fondato un ensemble, Philomousia, che si presenta nelle più svariate formazioni, dal trio all'ensemble di undici elementi. È anche membro della World Doctors Orchestra. Manfred Mitterer deve ai suoi figli il fatto di aver ricominciato a suonare dopo una pausa di oltre un decennio.

Chance: Com'è arrivato alla musica?

Dr. Manfred Mitterer: Come molti altri altoatesini ho frequentato già da piccolo

dei corsi di educazione musicale, ho conosciuto gli strumenti Orff e ho cantato nel coro, sono seguite le lezioni di flauto e poi sono passato al flauto traverso ...

Chance: ...che ha poi abbandonato.

Dr. Manfred Mitterer: Per poter suonare in un'orchestra come flautista, bisogna essere davvero eccellenti, c'è un'enorme concorrenza. Così, all'inizio dei miei studi di medicina, quando il tempo per esercitarmi stava diventando sempre più scarso, ho cercato uno strumento più raro, uno che

però potessi suonare tanto da solo quanto in un ensemble o in un'orchestra.

Chance: Ed è riuscito a combinare i suoi studi musicali con lo studio della medicina?

Dr. Manfred Mitterer: Sono stato molto fortunato ad essere istruito dal Prof. Heinrich Gies, che mi dava lezione alle 6 del mattino, quindi non c'è stata sovrapposizione di tempo con lezioni, seminari e corsi all'università. Grazie a questa formazione ho potuto suonare nell'orchestra dell'università di Innsbruck e più tardi di Vienna.

Chance: E quando ha iniziato a lavorare?

Dr. Manfred Mitterer: Fino all'abilitazione sono ancora riuscito a non mollare. Dopo mi sono arreso. Tra le lezioni all'università, la nomina come primario, l'avvio del reparto e gli obblighi familiari, di tempo non ce n'è stato più. Risultato: ho messo da parte il fagotto per dodici lunghi anni.

Chance: E come mai si è deciso a riprenderlo in mano?

Dr. Manfred Mitterer: Per un motivo semplicissimo. I miei figli hanno tutti frequentato la scuola di musica, ma come spesso accade, il desiderio di esercitarsi con regolarità non era tanto. Poiché, come è noto, dare l'esempio è la cosa migliore, ho tirato fuori di nuovo il mio fagotto: ci siamo praticamente motivati a vicenda. Anche se i miei figli mi hanno rapidamente superato, avevo riscoperto la gioia della mia musica.

Chance: Ha quattro figli. Tutti portati per la musica?

Dr. Manfred Mitterer: La musica è sempre stata importante nella nostra famiglia. Tutti e quattro suonano uno strumento, le mie figlie il violino e la viola, i miei figli il violoncello. Il più grande è diventato musicista professionista, attualmente è impegnato come sostituto nell'Orchestra Sinfonica di Vienna.

Chance: Insieme ad altri musicisti dilettanti ha fondato l'ensemble Philomousia...

Dr. Manfred Mitterer: Teniamo tre o quattro concerti all'anno e dal 2013 abbiamo anche un direttore professionista, Othmar Trenner. Veniamo tutti da una solida formazione musicale. Oltre a me c'è un altro medico, ci sono due biologi, una direttrice responsabile, un esperto di manoscritti medievali, un bio-agricoltore e un commerciante di vino...

Chance: Qual è il vostro repertorio?

Dr. Manfred Mitterer: Suoniamo molte opere originali e poi degli arrangiamenti di opere di Beethoven, Haydn o Mozart, che sono state riscritte tra il 1750 e il 1850 per i piccoli ensemble che si esibivano nelle corti della piccola nobiltà.



Due passioni forti: musica e medicina

Chance: Ma lei suona anche in una grande orchestra?

Dr. Manfred Mitterer: Sono membro della World Doctors Orchestra dal 2011. L'orchestra tiene tre concerti all'anno, in Europa, negli Stati Uniti, in Sudafrica o in Asia. I musicisti si incontrano una settimana prima di ogni concerto per provare insieme. Tutte le spese sono a carico dei musicisti stessi, il ricavato dei concerti viene devoluto in beneficenza, per esempio per l'acquisto di una barca per garantire l'assistenza medica della popolazione rurale in zone remote dell'Africa. Ho già partecipato a sei o sette concerti. Si suona sempre delle opere importanti come per esempio le sinfonie di Bruckner o di Mahler. E sempre in sale concerti veramente importanti...

Chance: Per esempio?

Dr. Manfred Mitterer: Ho già suonato due volte con la World Doctors Orchestra nella Filarmonica di Berlino. Anche dal punto di vista emotivo è stata un'esperienza grandiosa! Una volta ci siamo esibiti nel Duomo di Santo Stefano a Vienna insieme ai "Wiener Sängerknaben". La Messa in mi bemolle maggiore di Schubert. Ho suonato come primo fagotto. Quando il soprano, un bambino di dieci anni, ha iniziato a cantare il Credo, sono rimasto così incantato da questa voce angelica e cristallina che mi sono girato a guardarlo e ho perso il mio attacco... Per fortuna era solo la prova generale.

Chance: Quanto spesso riesce ad esercitarsi? Immagino che la musica sia perfetta per staccare dal lavoro. La responsabilità come primario per il dayhospital di Oncologia, la forte tensione psicologica...

Dr. Manfred Mitterer: Prima dei concerti mi esercito per un'ora al giorno, ma ovviamente non sempre trovo questo tempo. Diciamo in media quattro giorni a settimana. E comunque, ha ragione: la musica è un diversivo ottimale. Se si riesce a godersi l'ozio attraverso la musica, davvero tutto il resto passa in secondo piano. Ci si può rigenerare. Vedo anche molti parallelismi tra il mio lavoro come primario ed il mio lavoro nell'orchestra.

Chance: In che senso?

Dr. Manfred Mitterer: Nell'ensemble io suono il controfagotto, la linea di basso, è uno strumento che non suona mai da solo, ma stabilisce il tono e il ritmo, contribuendo in modo significativo alla performance dell'orchestra fornendo una buona base.

Chance: Come lei contribuisce al buon funzionamento del reparto ...

Dr. Manfred Mitterer: Esatto. Come primario non sono il primo violino. Sono primus inter pares. Nel mio reparto lavorano otto specialisti. Tutti altamente qualificati e molto competenti. Non interferisco nelle loro decisioni, ma spetta a me garantire una base per una buona collaborazione e creare le migliori condizioni possibili per un lavoro ottimale. ●

Il lavoro più bello del mondo

Intervista con Dr. Sonia Prader, dal 1° gennaio primaria di Ginecologia a Bressanone



"Ho il lavoro più bello del mondo", dice con una tale convinzione che nessuno oserebbe contraddirla. Sonia Prader è tornata a Bressanone come nuova primaria del Reparto di Ginecologia dopo sette anni passati alla Clinica Oncologica di Essen. Un colloquio sulla passione, la competenza e l'empatia, l'inizio e la fine, networking e teamwork.

Sonia Prader era arrivata a Bressanone da neanche un mese, quando è stata coinvolta in una faccenda che potrebbe essere paragonata ad un piccolo primo passo sulla luna. Una prima assoluta per l'Alto Adige e, così almeno lei spera, l'inizio di una continuativa collaborazione tra ospedali. È stata infatti il primo chirurgo esterno all'Ospedale Provinciale di Bolzano ad eseguire

un intervento molto complesso su una sua paziente, con un tumore ovarico in stadio avanzato, da primo operatore, assistita dal primario di Ginecologia di Bolzano, Dr. Martin Steinkasserer.

Chance: *Dr. Prader, un'operazione nella sala operatoria di un altro. Come si è sentita?*

Dr. Sonia Prader: *Mi ci è voluto del coraggio. Una sala nuova, un team che non conoscevo. Ma io ero pronta ad osare e lui me l'ha permesso e così abbiamo potuto gettare le basi per una nuova cultura di cooperazione in tutta la provincia!*

Chance: *Com'è stato tornare a Bressanone da Essen? Certo è tornata in un*

ambiente già familiare, da dov'era partita sette anni prima.

Dr. Sonia Prader: Sono tornata alle mie radici. A Bressanone ho fatto i primi passi nella mia professione, ed io stessa sono nata nel reparto che ora dirigo. E questo è tutto sommato anche l'aspetto che mi ha portato a tornare qui, dopo sette anni passati in una clinica oncologica altamente specializzata. Volevo tornare a fare anche l'ostetrica.

Chance: *Dall'inizio della vita, attraverso la maturità fino alla fine...*

Dr. Sonia Prader: Sì, potremmo dire così. Questa è la natura, sono le fasi della vita. Tendiamo sempre a vederle e avvicinarci ad esse separatamente, quasi fossero compartimenti stagni. Ma non è così, ed è proprio questo passaggio, questa transizione, che mi affascina. A me piace vedere le cose da un punto di vista generale, in modo trasversale. Non mi piace pensare per categorie, del tipo questa è tua competenza e questa è la mia. Ecco perché la collaborazione con il Dr. Steinkasserer ha funzionato così bene. La prossima volta potrebbe venire lui a Bressanone a fare un intervento, e quella volta sarò io ad assisterlo.

Chance: *Il suo primo giorno di lavoro è stato già un giorno fortunato: Bressanone ha vinto la gara del primo neonato dell'anno...*

Dr. Sonia Prader: Sì, e il 20.02.2020, altra data particolare, da noi è nato il bambino di una nostra infermiera, che è nata qui lei stessa!

Chance: *Con quale obiettivo ha preso il posto da primaria?*

Dr. Sonia Prader: Sono andata ad Essen e ci sono rimasta per sette anni (anche se sarei dovuta rimanere solo due), perché volevo lavorare in un centro di eccellenza, uno dei migliori. Adesso il mio obiettivo è di continuare qui quello che ho fatto ed imparato ad Essen. Bolzano è l'ospedale centrale, ma posso portare qui a Bressanone le mie conoscenze e combinarle con quelle di Bolzano. Qui ho una squadra fantastica e al momento sto ancora organizzando campi di attività e gruppi professionali, in modo trasversale. "Everybody smiles in the same language", questo è il mio motto. È una bellissima sfida riuscire ad unire diversi tipi di persone. I conservatori con i progressi-

sti, tutti insieme con un minimo comune denominatore, che è fare un ottimo lavoro.

Chance: *Questo significa mantenere un buon mix tra il rispetto delle regole e la flessibilità?*

Dr. Sonia Prader: Sì, è la miscela di quello che posso fare io e quello che può fare l'altra persona. L'intervento in team con il collega Steinkasserer è il miglior esempio. I gruppi di lavoro ed i tumorboard ci sono e lavorano bene, ma perché non tentare di mettersi insieme e scambiarsi idee e metodi? Vorrei tentare una specie di rotazione. Lasciami la tua sedia e prendi la mia, per un po'. Uniamo le nostre capacità. Superiamo i confini nella nostra testa!

Forse facendo così ho spiazzato delle persone... Ho un carattere esuberante, ho molta, davvero molta energia, e per alcuni questo potrebbe essere troppo faticoso.

Chance: *L'ostetricia e il cancro...*

Dr. Sonia Prader: Si tratta di due fasi della vita molto sensibili e vulnerabili ed in entrambi i casi le persone si trovano ad affrontare situazioni limite, per quanto estremamente diverse. È una cosa molto emozionante. Durante la gravidanza il corpo è completamente in balia degli ormoni. La fine della vita ci mette davanti ad altre sfide ancora. Il problema, non da ultimo, è quello di riconoscere quando a dominare è la testa e quando invece è la pancia, e agire di conseguenza. Il caso ideale è quando la ragione e il cuore sono in armonia. Allora le cose sono molto più facili...

Chance: *Questo vale anche per la terapia antitumorale?*

Dr. Sonia Prader: Quando ho una paziente davanti a me per un primo consulto, cerco immediatamente di capire in quale direzione sta andando. Se hanno il sopravvento le emozioni o se l'approccio è razionale. E in base a questo devo poi saper prendere le contromisure adeguate.

Chance: *Qui però siamo già nella psicologia ...*

Dr. Sonia Prader: Questa è il mio modo di procedere. Certo, in agguato c'è sempre il rischio che tutto finisca in una discussione filosofica.

Chance: *Bressanone è un Centro di senologia. Una donna con un cancro al seno è per lei...?*

Dr. Sonia Prader: ...innanzitutto una persona con una grande possibilità di guarigione! E quando mi si pone la questione della tossicità della chemioterapia, rispondo sempre che in realtà si dovrebbero cantare le lodi della chemioterapia, visto che oltre il 90% delle donne guariscono grazie ad essa! Ma quando è la ratio a dominare, vedo solo il veleno. Quando invece sono preda solo dei miei istinti, allora vedo solo la paura. A volte sono i pensieri che ti fanno star più male della malattia vera e propria. Sono convinta che dovremmo tutti iniziare molto prima a riflettere su cos'è la malattia. Dovremmo farlo prima di ammalarci. Chiederci cosa significa essere malato e cosa essere sano. Allo stesso modo dovremmo iniziare a pensare molto prima alla nostra morte. A porci la domanda, come vorrei morire? Immaginare di poter scegliere tra diverse opzioni. Se ci si confronta con calma con queste domande, alla fine si arriva alla conclusione, verrà come viene ed è bene così.

Chance: *Lei sperimenta delle situazioni molto estreme e molto lontane l'una dall'altra con le sue pazienti: l'inizio di una nuova vita, la malattia e forse anche la fine della vita.*

Dr. Sonia Prader: Ed è incredibile quanta forza si liberi in questi istanti, è incredibile quanta forza le donne riescano a trovare una volta rimossi i filtri. In sala parto e messe a confronto con il cancro cadono molti meccanismi di protezione e ci avviciniamo al nostro vero centro. Ed è proprio qui che sta una delle grandi sfide per noi medici: saper utilizzare questi momenti per aiutare le donne a superare al meglio questa situazione per poter vivere meglio dopo.

Chance: *Lei ha detto che dovremmo accettare molto prima di confrontarci con la nostra morte. Lei lo fa?*

Dr. Sonia Prader: Sì, certo. Nascere e morire, vivere. Tutto questo è collegato in modo naturale. E tutto ciò è legato anche a quello che noi intendiamo quando parliamo di una buona vita.

Chance: *Cos'è per Lei una buona vita?*

Dr. Sonia Prader: Fare qualcosa che mi appaga. Fare qualcosa per gli altri. E il pen-



Da sx.: Dr. Verena Thalmann e Dr. Sonia Prader con le ostetriche Judith Gostner e Christine Fink

siero che alla fine della nostra vita il mondo è un po' meglio di prima. Ognuno nel suo ambito. Perché abbiamo dimostrato coraggio civile, o perché ci siamo impegnati nell'aiuto ai rifugiati, o perché abbiamo saputo essere importanti per altre persone... allora la vita ha un senso.

Chance: Torniamo a ostetricia e cancro. Ci sono sempre più donne giovani che si ammalano di cancro...

Dr. Sonia Prader: Sì, e anche qui la gravidanza è un tema centrale. Sia che si tratti di donne con un vissuto oncologico, sia che si tratti dell'insorgenza di un tumore durante la gravidanza. A seconda della settimana in cui viene diagnosticato il tumore, la gravidanza può eventualmente essere portata a termine. Sotto stretta sorveglianza. Poi, secondo caso, che si tratti del desiderio di avere un figlio dopo, "passata la tempesta", diciamo. Questioni come quanto aspettare dopo la fine della terapia? Avrò una gravidanza ad alto rischio? Ad alcune pazienti il desiderio di avere un figlio conferisce loro una tale forza, che contribuisce alla guarigione quasi più di tutte le nostre terapie. Di recente ho incontrato un'ex paziente: con due meravigliosi bambini piccoli!

Chance: Le donne sono migliori ginecologhe rispetto agli uomini?

Dr. Sonia Prader: Niente affatto, è tutta una questione di legame con il paziente, di capacità di costruire un rapporto. Non dipende dall'essere uomo o donna. Il saper relazionarsi, entrare in sintonia con la paziente, ecco cosa conta. A proposito ho appena istituito "l'ambulatorio della primaria".

Chance: Cioè?

Dr. Sonia Prader: La possibilità di farsi visitare da me per le donne che non possono permettersi di pagare una visita privata. Per questo motivo offro regolarmente delle visite nei poliambulatori, dove ogni paziente può prenotarsi con me, pagando semplicemente il ticket.

Chance: Trova ancora del tempo per fare altre cose?

Dr. Sonia Prader: Naturalmente. A parte il fatto che in realtà non mi sembra mai di "andare a lavorare", perché non c'è niente che mi piaccia di più che lavorare in ospedale. Lo adoro. Il lavoro e la mia vita privata in un certo senso si fondono l'uno nell'altro.

Ma mi prendo sempre del tempo per il teatro, per andare a sciare, per leggere, per bere un caffè con la mia vecchia maestra elementare...

Chance: Com'è stato tornare nella piccola Bressanone dopo aver vissuto e lavorato per sette anni in una grande città come Essen?

Dr. Sonia Prader: Mi diletto a cercare sempre delle somiglianze. Nella zona della Ruhr la gente è molto dedita al lavoro, una volta mi hanno regalato una maglietta con la scritta "stacanovista dell'anno", questa attitudine esiste anche qui. Essen conta circa 500.000 abitanti, grande come tutto l'Alto Adige quindi, ma lì ho vissuto il mio quartiere, i miei ristoranti, i miei gruppi whatsapp. In Germania li fanno per tutto: benessere, cultura, musica, opera, musei... In questo mese sono già stata a teatro a Bolzano e a diversi concerti. Ci sono persone che cercano e quelli che trovano. Io sono una che trova, le cose mi trovano... ●

#iorestoacasa

Intervista al primario di Oncologia dell'Ospedale di Bolzano, Dr. Carlo Carnaghi

Lunedì 16 marzo: tutta l'Europa o quasi e anche gli Stati Uniti si sono fermati. Anche paesi come la Germania, la Spagna o la Francia a cui le misure prese dall'Italia all'inizio di marzo potevano sembrare eccessive, hanno dovuto arrendersi alla pandemia Covid-19. #iorestoacasa vale quasi dappertutto. Non ancora nella stessa maniera come in Italia, ma è probabile che anche gli altri paesi europei ricorrano a questa misura drastica. L'intervista al primario di Oncologia, Dr. Carlo Carnaghi, è stata fatta il 5 marzo e con l'aggravarsi della situazione non è stato più possibile parlargli al telefono. La redazione de "La Chance" ha deciso di pubblicare l'intervista lo stesso. nd



Foto: Ottima Seehauser



Quello che sembrava lontano e confinato a una remota provincia della Cina, Wuhan, il cui nome adesso è a conoscenza di tutti, ha preso in meno di un mese le sembianze di un'autentica pandemia. Il Corona Virus, ovvero Covid-19 si è diffuso in tutti i continenti con eccezione dell'Antartide. La malattia, i cui sintomi (febbre, tosse secca e difficoltà respiratorie) assomigliano a quelli dell'influenza, può nei casi più gravi ed in soggetti a rischio, causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte.



Controllo della febbre nella tenda triage

I malati di tumore fanno parte dei soggetti a rischio in quanto hanno un sistema immunitario fragile. Abbiamo chiesto al primario del reparto di Oncologia dell'Ospedale di Bolzano, Carlo Carnaghi, che misure prendere.

Chance: Dr. Carnaghi, i malati di tumore, specialmente i pazienti in chemioterapia fanno parte delle categorie a rischio.

Dr. Carlo Carnaghi: Innanzitutto non bisogna creare panico. Bisogna fare attenzione, attenersi a tutte le misure precauzionali già prese e ancora da prendere. In Alto Adige comunque la situazione è ancora meno grave che altrove, finora sono poche le persone che risultano positive al virus e che hanno sviluppato sintomi.

Chance: Quali sono le misure precauzionali?

Dr. Carlo Carnaghi: In fin dei conti quelle contenute nel decreto del consiglio dei ministri (dei primi di marzo, n.d.r). Da adottare meticolosamente. Non darsi la mano o baciarsi, mantenere una distanza ragionevole dalle altre persone, uscire il meno possibile, evitare di toccarsi con le mani il viso, il naso e la bocca, non mettere

le mani in bocca e soprattutto: lavarsi e disinfettarsi spessissimo, ma davvero spessissimo le mani.

Chance: Pazienti in chemioterapia dovrebbero portare una mascherina?

Dr. Carlo Carnaghi: Non è necessario. Invito a fare un uso ragionevole delle mascherine. Chi è venuto in contatto con una persona che risulta positiva al Covid-19 o chi dovesse manifestare febbre e sintomi di tosse deve mettersi immediatamente in contatto telefonico (!) con il suo medico di base o chiamare il numero verde 800 751 751, attivo tra le ore 8 e le ore 20. Quello che non bisogna fare è andare in ospedale, in particolare al pronto soccorso.

Chance: E per quanto riguarda gli appuntamenti nell'ambito della terapia?

Dr. Carlo Carnaghi: Per i controlli stabiliti, per le visite e per le sedute di chemioterapia ma solo per questi, i pazienti devono venire in ospedale. Vediamo di spostare per due o tre mesi le visite che non sono urgenti.

Chance: Ci sono delle misure particolari per il personale sanitario?

Dr. Carlo Carnaghi: Facciamo anche noi parte delle persone a rischio, infatti un 12% degli infettati fa parte di questa categoria. Gli operatori sanitari al minimo segno sono chiamati a stare a casa. Si lavora ad un piano di lavoro adattato alla serietà della situazione, programmando per esempio unità omogenee di lavoro che sono chiamate sempre agli stessi turni, che rimangono quindi sempre tra di loro.

Chance: Adesso siamo agli inizi di marzo. È possibile prevedere come si svilupperà questa pandemia?

Dr. Carlo Carnaghi: È difficile da prevedere. Come ho detto, in questo momento la situazione è sotto controllo. Certo, la situazione può cambiare radicalmente, da un momento all'altro...

Chance: Dr. Carnaghi, Lei è originario di Milano e la sua famiglia abita a Milano. Come si regola?

Dr. Carlo Carnaghi: Ad oggi (5 marzo, n.d.r) sono due settimane che non torno a casa. E non ho in previsione di recarmi a Milano. #iorestoacasa. ●



Care lettrici, cari lettori,

da dove cominciare? Negli ultimi giorni gli eventi hanno preso una brutta piega. Notizie su notizie che si susseguono nei media. Un numero sempre crescente di persone positive al coronavirus e di morti, libertà che vengono ridotte. È domenica 15 marzo. Un giorno primaverile. Sole, qualche nuvola, forse e magnolie in piena fioritura. Temperature miti o ancora pungenti, a seconda se ci si trova all'ombra o al sole. In circostanze normali, a quest'ora starei camminando in montagna con il mio cane. Invece no, #iorestoacasa. I testi della Chance in lingua tedesca sono pronti. Certo, la maggior parte delle interviste e dei servizi risalgono al periodo precedente la pandemia. Solo con il mio commento ho voluto aspettare fino all'ultimo giorno. La Chance non è un quotidiano o settimanale e non ha alcuna pretesa di attualità, ma certo non può uscire senza tener conto di quello che sta sconquassando le nostre vite. L'assemblea annuale dell'ATAA è stata rinviata al 16 maggio. Se sia poi davvero possibile tenerla in quella data, lo sanno

solo le stelle. Siamo solo all'inizio. Il picco della pandemia non è ancora all'orizzonte. Anche in Alto Adige si piangono già dei morti da coronavirus. Sono particolarmente a rischio le persone sopra gli ottant'anni e le persone con un sistema immunitario fragile. Posso solo sperare che i soci dell'Assistenza Tumori siano risparmiati. Se tutti si atterranno alle restrizioni imposte dai decreti del governo, supereremo Covid-19. Chissà poi fra quanto tempo tutto si metterà di nuovo in moto... Né possiamo immaginare quello che verrà dopo. Il virus ci ha mostrato fin troppo chiaramente che siamo forse arrivati a un punto di non ritorno. Serve un cambiamento. Il Post-Corona non sarà come il Pre-Corona...

Anche il tema di apertura di questa edizione della Chance non è proprio leggero. I colloqui sul cancro di Brunico nella loro terza edizione hanno affrontato il tema cancro e morte. La morte e il morire, ancora un tabù nella nostra società, che sembra riconoscersi solo nell'essere (o rimanere)

giovani e attivi. A tutti i costi. Ma: chi vive è destinato a morire. Due aspetti della nostra esistenza che sono legati strettamente insieme e che sono troppo importanti per delegarli ad altri. Anche il lutto fa parte di queste tematiche. Un altro aspetto che la nostra società non ama affrontare. Ma chi non vive il lutto non può congedarsi. Ai Colloqui sul Cancro hanno preso la parola due persone che hanno dato spazio al loro dolore, la vedova Astrid Fleischmann e Noah Ennemoser, rimasto orfano della madre, un ragazzo appena diciannovenne, la cui intensità e coraggio hanno commosso un'intera sala.

Guardo di nuovo fuori. Il sole si è fatto di nuovo largo tra le nuvole. Una luce calda riempie il mio studio, attraverso la finestra aperta penetra il profumo della primavera... Auguro a tutti noi una nuova primavera, forza e speranza.

Nicole Dominique Steiner

IL 5 PER MILLE all'ATAA

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

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

Cosa fare?

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

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

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

La destinazione sul CU:

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

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

Grazie!

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

Vi ringraziamo di cuore!

5 per mille

all'Assistenza Tumori Alto Adige

Codice Fiscale: 94004360213

Vi ringraziamo!

Tagliare qui

20 anni Giornata Mondiale contro il Cancro

Informare per prevenire - Il cancro è la seconda causa di morte più comune in Europa



Foto: Othmar Seebauer

Vent'anni fa, il 4 febbraio è stata istituita come la Giornata Mondiale contro il Cancro dall'Organizzazione Mondiale contro il Cancro, UICC. L'obiettivo è quello di portare il tema del cancro fuori dalla zona tabù e di attirare l'attenzione di un vasto pubblico su temi quali la prevenzione del cancro e la diagnosi precoce, nonché la ricerca.

Quasi 300 organizzazioni in 86 paesi di tutto il mondo partecipano ogni anno a questa giornata e la utilizzano per richiamare l'attenzione sul tema del cancro, sui risultati delle ultime ricerche e sulle nuove terapie, sui numeri e soprattutto sulla responsabilità personale, attraverso conferenze stampa, campagne ed eventi. Il cancro è la seconda causa di morte in Europa (20%) dopo le malattie cardiovascolari (50%). L'uso del tabacco è un fattore decisivo in entrambi i casi. Ogni anno la Giornata Mondiale contro il Cancro ricorda ai cittadini le regole dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per uno stile di vita sano:

- **Non fumare**
- **Evitare il sovrappeso**
- **Attività fisica regolare**
- **Seguire una dieta sana ed equilibrata**
- **Limitare il consumo di carne rossa**
- **Limitare il consumo di alcolici**

- **Evitare un'eccessiva esposizione al sole**
- **Partecipare ai programmi organizzati di screening**
- **Vaccinazione contro l'epatite B e l'HPV**
- **Proteggersi dall'esposizione ad agenti cancerogeni e radon**

Ogni anno la Giornata Mondiale contro il Cancro ha un motto diverso, nel 2020 è "Io sono e io farò". In altre parole, chi sono e cosa posso fare personalmente per combattere il cancro? Uno stile di vita sano va di pari passo con uno stile di vita rispettoso dell'ambiente. Oltre al già citato uso del tabacco, l'inquinamento ambientale è un'altra delle principali cause del cancro.

Nel 2018 a circa 14 milioni di persone in tutto il mondo è stata comunicata una diagnosi di cancro, mentre 8,8 milioni sono morte per questa malattia. Secondo le proiezioni, nel 2030 circa 21 milioni di persone

si ammalano e 13 milioni di persone moriranno di cancro. La metà dei tumori potrebbe essere prevenuta con uno stile di vita sano e responsabile. Questo rende ancora più importante la capillare divulgazione delle informazioni su come prevenire questa malattia.

Anche l'Assistenza Tumori Alto Adige utilizza ogni anno la Giornata Mondiale contro il Cancro per fornire informazioni complete sull'argomento. Ogni anno viene evidenziato un aspetto diverso: l'alimentazione, il cancro ai polmoni, il tumore al seno, il cancro alla prostata, il cancro al colon, ecc. Il Dr. Guido Mazzoleni, Primario del Servizio di Anatomia Patologica e Istologia e Direttore del Registro Tumori dell'Alto Adige, è ospite fisso della conferenza stampa annuale dell'ATAA e fornisce anno dopo anno gli ultimi dati sul tumore in Alto Adige. ●

Oncologia in transizione

Conferenza Stampa dell'ATAA per la
Giornata Mondiale contro il Cancro – Fatti e dati



Foto: Othmar Seehauser

Quali sono le sfide attuali e le esigenze future dell'assistenza oncologica in Alto Adige? E cosa dicono le statistiche sul cancro in Alto Adige? In occasione del 4 febbraio, Giornata Mondiale contro il Cancro, l'Assistenza Tumori Alto Adige come ogni anno ha invitato tre esperti a discutere di questi argomenti: Dr. Emanuela Vattemi, l'oncologa al reparto di oncologia di Bolzano, il medico specialista in Oncologia dell'Ospedale di Brunico, Dr. Christoph Leitner, ed il Primario di Patologia ed Istologia Anatomica Dr. Guido Mazzoleni.

„Per l'Assistenza Tumori Alto Adige è importante sensibilizzare l'opinione pubblica ed affrontare continuamente le questioni di attualità, nell'interesse dei pazienti”, ha dichiarato la presidente provinciale dell'associazione, Ida Schacher nel suo saluto. I numerosi giornalisti presenti alla conferenza hanno colto l'occasione per raccogliere informazioni aggiornate e di prima mano su questo importante argomento.

Il tema della Giornata Mondiale contro il Cancro di quest'anno, "Io sono e io farò", è pensato come stimolo a pensare a ciò che ogni individuo può fare per se stesso e per gli altri per prevenire il cancro.

Oncologia oggi e domani in Alto Adige

Gli oncologi Dr. Emanuela Vattemi e Dr. Christoph Leitner hanno parlato degli sviluppi attuali e futuri dell'oncologia. In pri-

mo luogo hanno riferito come l'approccio alla malattia stia rapidamente cambiando: "Il cancro non è più un'unica malattia, ma una moltitudine di quadri clinici diversi."

"Per questo motivo anche l'oncologia come settore specialistico sta cambiando. Stanno emergendo molte nuove opzioni preventive, diagnostiche e terapeutiche, basate sui diversi processi biologici e gene-





Da sx.: Gli oncologi Dr. Christoph Leitner e Dr. Emanuela Vattei

tici delle malattie molecolari. Questo apre a nuove opportunità, ma è anche costoso", hanno spiegato Vattei e Leitner.

A ciò si aggiunge lo sviluppo demografico della società: stiamo invecchiando sempre di più ed il numero di nuovi casi è destinato quindi ad aumentare. D'altro canto le malattie neoplastiche, nella maggior parte dei casi, non sono più considerate mortali, ma una malattia cronica.

Secondo i due oncologi tutto ciò porta alle seguenti domande:

Come possiamo mantenere l'oncologia in Alto Adige ad un prezzo accessibile ed allo stesso tempo ad un livello qualitativo elevato?

Una rete oncologica può fornire risposte?

Quali soluzioni può portare la ricerca?

E come possiamo introdurre tempestiva-

mente i risultati delle ricerche più recenti nella pratica altoatesina?

Infine, ma non per questo meno importante, la carenza di specialisti gioca un ruolo importante: gli specialisti necessari devono essere formati oppure essere selezionati da altre realtà. Molto probabilmente occorre cambiare l'attuale sistema di formazione dei giovani medici che hanno appena superato l'esame di stato.

Dati statistici sulle malattie tumorali in Alto Adige

I dati statistici sulla frequenza, i nuovi casi e la mortalità in Alto Adige vengono continuamente raccolti ed analizzati nel registro dei tumori. Come tutti gli anni è stato il primario di Patologia ed Istologia Anatomica, Dr. Guido Mazzoleni a presentare queste cifre.

Secondo le statistiche relative al periodo 2012-2016, in Alto Adige ogni anno 2.837 persone hanno sviluppato una neoplasia, di queste 1.277 sono donne e 1.560 uomini

(sono esclusi i tumori della pelle). Tra gli uomini il cancro alla prostata è la tipologia più comune con il 21% dei casi, seguito dal tumore del colon retto (13%), dal cancro ai polmoni (10%) e dal cancro alla vescica (10%). Le donne si sono ammalate maggiormente di tumore al seno (28%), seguito dal tumore al colon-retto (12%), tumore ai polmoni (7%) e melanoma (6%). In media ogni anno tra il 2014 ed il 2018 sono deceduti 1.139 altoatesini a causa di una malattia tumorale, più uomini (632) che donne (507). „Nei maschi il numero di nuovi casi sta diminuendo, nelle femmine rimane stabile”, dice il primario Mazzoleni.

Fattori di rischio e programmi di screening in Alto Adige

Le cause principali dell'insorgenza del cancro possono essere identificate nello stile di vita individuale: la mancanza di esercizio fisico, una dieta poco sana, il sovrappeso, il consumo eccessivo di alcol ed il fumo sono considerati fattori di rischio; due tumori su tre sono dovuti ad esso.

La partecipazione a programmi di screening è un metodo efficace per individuare il cancro in fase precoce e quindi aumentare le possibilità di guarigione. In Alto Adige è possibile usufruire di tre programmi di prevenzione del cancro: la diagnosi precoce del cancro del collo dell'utero mediante Pap test o test HPV, al quale ha partecipato il 30,3% delle donne invitate nel 2018; c'è poi lo screening mammografico a cui ha risposto il 63,9% delle donne; mentre il 37,6% delle donne e degli uomini invitati ha partecipato allo screening del cancro colon-retto. ●



Il primario di Patologia ed Istologia Anatomica, Dr. Guido Mazzoleni

Classifica nazionale stilata per numero di interventi chirurgici per tumore al seno

(Fonte PNE 2018)

- | | | |
|---|---|---|
| 1. IEO - Istituto Europeo di Oncologia di Milano
(n° interventi: 3003) | 8. Istituto Oncologico Veneto di Padova
(n° interventi: 703) | 15. Ospedale Oncologico Armando Businco - A.O. Brotzu di Cagliari
(n° interventi: 552) |
| 2. Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (MI)
(n° interventi: 995) | 9. Ospedale San Martino di Genova
(n° interventi: 682) | In Alto Adige sono i tre Centri senologici e l'ospedale di Brunico che effettuano interventi chirurgici per tumore al seno. I numeri riguardano il 2018 e sono stati messi a disposizione dal Registro Tumori Alto Adige: |
| 3. Istituto Nazionale dei Tumori di Milano
(n° interventi: 985) | 10. Azienda Ospedaliera Universitaria Pisana - stabilimento di Cisanello di Pisa
(n° interventi: 662) | |
| 4. Azienda Ospedaliera Universitaria Careggi di Firenze
(n° interventi: 947) | 11. Azienda Ospedaliera - IRCCS Arcispedale Santa Maria Nuova - AUSL Reggio Emilia
(n° interventi: 657) | Ginecologia Bolzano
(n° interventi: 199) |
| 5. Policlinico Universitario A. Gemelli di Roma
(n° interventi: 888) | 12. Humanitas Centro Catanese di Oncologia di Catania
(n° interventi: 654) | Ginecologia Merano
(n° interventi: 133) |
| 6. Ospedale Sant'Anna - AOU Città della Salute e della Scienza di Torino
(n° interventi: 833) | 13. Policlinico di Modena
(n° interventi: 636) | Ginecologia Bressanone
(n° interventi: 88) |
| 7. Ospedale Bellaria C.A. Pizzardi - AUSL Bologna
(n° interventi: 736) | 14. IFO - Istituto Nazionale Tumori Regina Elena di Roma
(n° interventi: 632) | Ginecologia Brunico
(n° interventi: 47) |
| | | Totale n° interventi: 467 |

Un registro nazionale per il bio-testamento

DAT accessibili in tutta Italia - compreso il consenso alla donazione di organi



Foto: Ottimar Seehauer

Il testamento biologico o dichiarazione anticipata di trattamento. Una questione a lungo controversa in Italia, che si è conclusa positivamente il 31 gennaio 2018 con l'entrata in vigore della legge 209. Ora è stata aggiunta la ciliegina sulla torta: dal 1° febbraio 2020 esiste un Registro nazionale per queste dichiarazioni, che consente ai cittadini di decidere, in via precauzionale, su alcune misure mediche da intraprendere nel caso non si possa più decidere autonomamente.

Fino ad oggi tale archivio esisteva solo a livello locale, a condizione che, chi aveva stilato un testamento biologico lo avesse poi registrato presso il Comune di residenza o presso uno studio notarile. Testamento biologico che, sia chiaro, non ha nulla a che vedere con l'eutanasia attiva o passiva. Tuttavia, offre all'individuo la possibilità di decidere riguardo alle terapie da intraprendere per il fine vita, nel momento in cui non si dovesse più essere in grado di farlo. Nella Dichiarazione anticipata di trattamento si può anche dare il consenso alla donazione di organi.

Molti pensano che il testamento biologico sia una questione che riguarda solo le persone anziane. Sbagliato. Anche un giovane può cadere in coma irreversibile dopo un incidente. Il testamento biologico dovrebbe quindi essere redatto il più presto possibile dopo il raggiungimento della maggiore età. Nel corso della vita può essere adattato alle circostanze, alle proprie convinzioni ed agli ultimi risultati della ricerca.

La DAT riguarda essenzialmente due decisioni: La volontà espressa di continuare con tutte le terapie possibili fino alla fine,

anche se una guarigione è esclusa e la qualità di vita è compromessa, oppure il rifiuto di un accanimento terapeutico, che in sostanza prolunga solo la sofferenza, ma non garantisce una qualità di vita accettabile. Il testamento biologico non include una decisione su possibili trattamenti palliativi, in quanto le terapie palliative sono un diritto fondamentale di ogni essere umano.

Molte persone critiche verso la DAT dimenticano che questa ha effetto soltanto nel momento in cui l'interessato non è più in grado di intendere e di volere a causa di

una malattia o di un infortunio. In linea di principio non è altro che un'anticipazione del consenso informato, foglio che ogni paziente deve firmare in ospedale prima dell'inizio di qualsiasi terapia o intervento. In questo senso non è solo una decisione per se stessi ma anche un aiuto per i parenti. Le decisioni sulla continuazione o l'interruzione delle terapie in una situazione terminale e con un paziente non più in grado di intendere e di volere sono spesso uno strazio per la famiglia o il partner in una situazione già segnata dal dolore.

Chi si decide per una DAT precompilata, è tenuto a prendere una decisione in anticipo per tre situazioni: una malattia grave e incurabile in fase finale, un coma irreversibile o una demenza avanzata. Ogni cittadino può decidere con il suo testamento biologico se in una situazione disperata desidera continuare con terapie che prolungano la vita, come per esempio la somministrazione di alimenti e liquidi artificiali, la somministrazione di antibiotici, la respirazione artificiale o addirittura il proseguimento di terapie o interventi chirurgici, o invece lasciare che le cose facciano il loro corso naturale.

Le DAT hanno acquisito valore legale con l'entrata in vigore della legge 209 il 31 gennaio 2018. Ciò significa che i medici sono tenuti a rispettare queste disposizioni a meno che, dopo la registrazione dell'atto, non sia cambiata la situazione riguardo alla possibilità di terapia e grazie a nuovi risultati della ricerca scientifica si possa garantire una migliore qualità di vita del paziente. Qualora il medico curante fosse obiettore

di coscienza in base alle sue convinzioni etiche o religiose, il paziente ha il diritto di essere curato da un altro medico.

I testamenti biologici possono essere depositati presso il proprio medico di medicina generale, nel caso di pazienti cronici presso il reparto specialistico competente dell'ospedale, come ad esempio l'oncologia, presso un notaio (registrazione dell'atto a pagamento) o presso l'ufficio anagrafe del comune di residenza (registrazione gratuita).

Si raccomanda di nominare nella dichiarazione una o anche due persone di fiducia come garanti per il rispetto di queste disposizioni. Esse la co-firmano e dovrebbero custodirne una copia. La DAT può essere fatta su un modulo precompilato, redatta a mano o registrata in forma di video (per persone che non sono più in grado di scrivere). Si consiglia di compilare il testamento biologico insieme al medico di famiglia o ad una persona professionalmente competente e di registrarla. Oltre alla persona di fiducia, l'interessato deve conservare una copia della DAT in un luogo facilmente accessibile (a conoscenza dei congiunti) o portarla con sé.

Subito dopo l'entrata in vigore della legge 209 nel 2018, i notai si sono adoperati per la creazione di un registro nazionale. Il vantaggio è evidente. Ad esempio, chi subisce un grave incidente o viene improvvisamente privato della propria capacità decisionale a seguito di un intervento chirurgico, non trovandosi nel territorio del comune di residenza, può essere ras-

sicurato sul fatto che le sue disposizioni vengano rispettate. Non sempre c'è tempo per ottenere il consenso dei parenti. Le DAT archiviate nel registro nazionale sono disponibili online per medici e ospedali. È inoltre previsto che gli interessati stessi e la persona di cui si fidano abbiano un accesso protetto, in modo da poterli consultare in qualsiasi momento.

Tutti i testamenti biologici registrati presso l'anagrafe o un notaio dopo il 1° febbraio 2020 verranno automaticamente denunciati al Registro Nazionale entro il 31 marzo. Le copie autenticate di questi atti devono essere trasmesse digitalmente al Registro entro e non oltre il 31 luglio. Coloro che non desiderano che le loro disposizioni vengano registrate a livello nazionale, dovranno dichiararlo esplicitamente al momento della registrazione. In futuro il testamento biologico sarà inserito nella cartella clinica elettronica del paziente. In questo modo la DAT sarebbe recuperabile tramite la tessera sanitaria.

In Italia solo lo 0,7% circa della popolazione ha finora registrato una Dichiarazione anticipata di trattamento. A Bolzano dal 1° febbraio 2018 al febbraio 2020 risultavano registrati 610 testamenti biologici presso l'ufficio anagrafe, a Merano circa duecento. Dall'introduzione del Registro Nazionale ne sono stati aggiunti altri due. Nel corso del 2019 presso gli studi notarili altoatesini sono stati registrati una trentina di DAT. ●

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.



Registro Nazionale per il Bio-Testamento

Quattro domande al Dr. Walter Crepaz, Presidente della Camera dei Notai dell'Alto Adige



Foto: Chhmar Seehauer

Le Dichiarazioni anticipate di trattamento saranno trasmesse in automatico al Registro nazionale entro il 31 luglio 2020. Appena entrata in vigore la legge 209 che ha conferito valore giuridico alla DAT, i notai hanno chiesto la creazione di un registro nazionale, al fine di garantire che tali disposizioni possano essere applicate su tutto il territorio nazionale. Un colloquio con il presidente della Camera dei Notai dell'Alto Adige, Walter Crepaz.

Chance: *L'ospedale, il medico di famiglia, l'autore del testamento biologico e la persona di fiducia avranno accesso protetto al registro nazionale? Ciò significa che riceveranno un account personale, ad esempio tramite pincode o password?*

Walter Crepaz: Sì, certo, ma non sono ancora in grado di dire come ciò sarà fatto tecnicamente (anche gli uffici anagrafe di Bolzano e Merano fino al 29 febbraio 2020 non avevano ancora ricevuto alcuna notizia al riguardo, n.d.r.).

Chance: *I testamenti biologici registrati dopo il 1° febbraio 2020 saranno automaticamente trasmessi al registro nazionale dal rispettivo funzionario, a meno che l'autore non neghi espressamente il suo consenso. Coloro che hanno redatto e registrato la DAT prima di questa data devono presentare essi stessi una domanda di registrazione, o riceveranno una richiesta da parte delle autorità pubbliche?*

Walter Crepaz: Nessuno dei due. I dati di tutti le DAT certificati prima del 1° febbraio 2020 saranno comunicati dai notai (o dall'anagrafe del Comune di residenza,

a.d.r.) all'anagrafe statale entro il 31 marzo; le copie certificate di tali atti saranno trasmesse in forma digitale entro 180 giorni dal 1° febbraio, cioè entro il 31 luglio. Coloro che sono contrari ad una registrazione a livello nazionale devono comunicarlo a chi ha effettuato la registrazione della loro DAT.

Chance: *I notai hanno dato un grande contributo alla creazione di questo registro nazionale...*

Walter Crepaz: In effetti, dal giorno in cui è entrata in vigore la legge sulla Dichiarazione anticipata di Trattamento, i notai si sono battuti per la creazione di un registro nazionale. I vantaggi sono evidenti. Finora i testamenti biologici certificati da un notaio sono stati registrati solo nella raccolta di documenti notarili; questi documenti sono stati registrati presso l'ufficio del registro locale (Agenzia delle Entrate) e all'archivio notarile è stata data una nota come viene fatto con tutti i documenti certificati dal notaio. Un registro nazionale, invece, garantisce l'accesso a questo importante documento in tutta Italia. Da agosto in poi, non solo la notifica della certificazione,

ma anche le copie digitali devono essere accessibili in tutta Italia.

Chance: *Con il registro nazionale, la validità e il rispetto della DAT è quindi garantita a livello nazionale. Qual è la situazione a livello internazionale?*

Walter Crepaz: Bisogna dire che gli altri stati Europei hanno emanato leggi a riguardo già molto prima dell'Italia, prima di tutti i Paesi del Nord Europa. L'Italia è uno degli ultimi Paesi dell'Unione Europea in cui è stata data una base legislativa al testamento biologico. Tuttavia, in che misura i dati siano ora collegati a livello sovranazionale, cioè se, ad esempio, l'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige o le Gesundheitsämter tedesche abbiano attualmente accesso alle DAT registrate in Italia, in questo momento non siamo in grado di dirlo. Il mio consiglio potrebbe essere di portare sempre con sé una copia della DAT qualora si parta per l'estero o invece assicurarsi che la persona di fiducia che ha co-firmato il decreto e che dovrebbe tenere una copia o i congiunti siano a conoscenza del viaggio e possano essere contattati, se necessario. ●

Più tempo e più cicli

Il linfodrenaggio è parte importante del follow up per donne e uomini



Foto: Ohmar Sebauer

Il linfodrenaggio rappresenta una parte importante delle terapie di follow-up di pazienti oncologiche/oncologici, specialmente a seguito di un intervento al seno o di tipo ginecologico, anche per gli uomini. L'Associazione Tumori Alto Adige offre da molti anni il linfodrenaggio manuale in convenzione con L'Azienda Sanitaria e su prescrizione medica. In ogni comprensorio esiste un ambulatorio con una/un o più fisioterapisti dell'ATAA specializzati in linfodrenaggio.

Ingeborg Nollet, fisioterapista dell'Assistenza Tumori del circondario Val Venosta, è, per così dire, la decana tra i fisioterapisti. Lei e le sue colleghe/i si sono dichiarate particolarmente contente/i della riforma delle norme contenute nella legge provinciale del 1989. "La legge precedente prevedeva un rimborso di solo 30 minuti di trattamento. Il prolungamento a 90 minuti è di grande vantaggio sia per il nostro lavoro che per i nostri pazienti. Così possiamo dedicare ai/alle pazienti tutto il tempo necessario e ci resta ancora tempo sufficiente per sbrigare tutte le pratiche burocratiche", sottolinea la fisioterapista.

Il linfodrenaggio, spiega Ingeborg Nollet, offre un valido sostegno alla terapia onco-

logica. Non serve solamente al trattamento dei linfonodi evidenti, ma anche di quelli dell'addome, dopo interventi alla prostata o interventi ginecologici, che non sono visibili e che spesso non vengono riconosciuti nemmeno dagli specialisti di medicina interna. Non trattati, questi linfonodi possono comportare gravi conseguenze per i pazienti.

Le normative più importanti

Finora la durata del trattamento, comprese tutte le attività ad esso connesse, era limitata a sessanta minuti. Con la riforma del tariffario provinciale per i servizi medici sul territorio, introdotta il 30 dicembre 2019 ed entrata in vigore dal 1 gennaio 2020, la durata passa da 60 a 90 minuti. Una prescrizione comprende dieci trattamenti al posto di otto.

I pazienti vengono inoltre suddivisi in varie categorie. I pazienti in fase acuta, che hanno appena subito un intervento, hanno ad esempio diritto per il **TRATTAMENTO DEL LINFEDEMA SECONDARIO ACUTO** a 16 linfodrenaggi da 90 minuti oltre ad altri 16 trattamenti successivi. Sono compresi nei 90 minuti: una prima valutazione da parte del fisioterapista, linfodrenaggio, bendaggio, riabilitazione motoria, attualiz-

La giunta provinciale ha rivisto le norme per il linfodrenaggio: due trattamenti in più per ogni prescrizione, trenta minuti in più per ogni seduta contando anche il tempo per le applicazioni, i bendaggi e la parte burocratica e la possibilità di prescrivere il linfodrenaggio anche una volta trascorsi cinque anni dalla malattia, come trattamento palliativo o per i linfedemi cronici. Ecco cosa è cambiato.

zazione della cartella clinica e referto finale per il medico curante. Il trattamento può essere prescritto da un medico specialista dell'Azienda sanitaria (codice 93.39.B).

Per il **TRATTAMENTO INTENSIVO DEL LINFEDEMA SECONDARIO CRONICO** sono previsti dei cicli di dieci sedute da 90 minuti. Sono compresi anche in questo caso: una prima valutazione da parte del fisioterapista, linfodrenaggio, bendaggio, riabilitazione motoria, attualizzazione della cartella clinica e referto finale per il medico curante. La prescrizione può essere effettuata dal medico di base ed è ripetibile. (codice 93.39.C).

Per ciò che riguarda la terapia di mantenimento, per il **TRATTAMENTO INTENSIVO DEL LINFEDEMA SECONDARIO DEGLI ARTI INFERIORI** sono previste sedute da 90 minuti (cicli fino a 10 trattamenti). Per il **TRATTAMENTO DEL LINFEDEMA SECONDARIO DEGLI ARTI SUPERIORI** invece, sedute da 60 minuti (cicli fino a 10 trattamenti). Nel corso di un anno i pazienti hanno diritto a un massimo di due cicli prescritti da un medico specialista dell'Azienda Sanitaria (codice 93.39.D). ●

Coccole per l'anima...

... e un rinfresco per le vampate – L'ATA regala ventagli alle pazienti operate al seno



Foto: Othmar Seifhauser

Nel 18esimo e 19esimo secolo era un accessorio pressochè irrinunciabile per una donna. Il ventaglio. Non solo perchè la moda della „vita di vespa“ portava le donne sull'orlo dello svenimento, ma anche perchè era un importante mezzo di comunicazione con l'altro sesso. Ora è ingiustamente scomparso nel baule tra la naftalina, ma l'Assistenza Tumori lo ha rispolverato e riportato in auge. Il 3 marzo Claudia Bertagnolli, la presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar, ha consegnato infatti duecento ventagli al reparto di Senologia dell'ospedale di Bolzano.

Questo regalo viene offerto alle pazienti appena operate al seno che soffrono spesso per via dei trattamenti, di menopausa anticipata con le vampate di calore ad essa collegate. L'idea è partita dalla dottoressa Elisabetta Cretella ed è stata accolta con entusiasmo dalla presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar, Maria Claudia Bertagnolli. “Vedevo conti-

nuamente le pazienti in sala d'aspetto che lottavano con le vampate di calore e non solo d'estate”, sottolinea l'oncologa. “Una volta entrata io stessa in menopausa e iniziando a soffrire di vampate di calore, le mie colleghe mi hanno regalato un ventaglio. E così è nata l'idea: quello che fa bene a me non può che fare ancora più bene alle mie pazienti.” Oltre all'effetto rinfrescante,

il ventaglio rappresenta ancora molto di più: è un piccolo segno di attenzione per le donne che si devono abituare a un cambiamento radicale. “Il nostro team”, dice Elisabetta Cretella, “le Breast-Care-Nurses Kathi Stuefer, Martina Tetter, Ketty Tollardo, il direttore della Breast-Unit dott. Romano Polato ed io, consideriamo questo piccolo regalo come una coccola per l'anima e un



da sx.: La presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar, Claudia Bertagnolli, l'oncologa, Dr. Elisabetta Crettella e le breast-nurses Ketty Tollardo, Martina Tetter e Kathi Stuefer

messaggio: la tua vita cambierà, ma noi siamo qui per te. Per le piccole e grandi cose.”

I ventagli dell'Assistenza Tumori sono di legno di bambù, molto leggeri, in colore naturale e hanno al centro solamente una piccola K, quasi invisibile; dall'impugnatura

pende un nastro rosa chiaro con un fiocco anch'esso rosa. Il progetto ha avuto inizio a Bolzano a metà marzo e si tratta di un progetto pilota. Se avrà successo, verrà esteso a tutti i reparti di senologia dell'Alto Adige. Claudia Bertagnolli ne è entusiasta: "È un piccolo progetto con un grande effetto. Ed

è un segno dell'ottima collaborazione tra l'Assistenza Tumori Alto Adige e il reparto di oncologia/senologia. Abbiamo scelto il modello insieme alle Breast-Nurses Ketty, Kathi e Martina come pure la personalizzazione con la piccola K." ●

Piccola storia del ventaglio

Il ventaglio crea, muovendolo più o meno velocemente avanti e indietro, un soffio d'aria che quando fa caldo rinfresca favorendo l'evaporazione. Le più antiche rappresentazioni di ventagli risalgono agli antichi egizi. Si trattava però di grandi palme mosse da servitori. Anche in Cina, o meglio in Asia, esiste una lunga tradizione di ventagli e vengono utilizzati tutt'oggi sia dalle donne che dagli uomini. In Europa troviamo i primi ventagli nel 16esimo secolo. Ebbero successo soprattutto i ventagli pieghevoli giapponesi, che, piegati, entravano (quasi) in ogni borsetta.

A volte riccamente decorati, di legno, avorio o stoffa, a volte addirittura dorati. Fino all'inizio del 20esimo secolo il ventaglio veniva considerato un accessorio irrinunciabile nella moda femminile. A

partire dal 18esimo secolo si sviluppò un linguaggio del ventaglio. Nel 1757 venne addirittura pubblicato un libro sulla lingua segreta del ventaglio. Quanto fosse effettivamente segreto questo linguaggio, non lo sapremo mai. Una cosa importante: non bisognava mai confondere destra e sinistra e su e giù. Il ventaglio chiuso posato sulla guancia destra significava „sì“, su quella sinistra invece „no“. Il ventaglio aperto nella mano sinistra segnalava „mi voglio liberare di Lei“, un ventaglio che carezzava la guancia destra significava: „L'amo“. Un ventaglio passato da una mano all'altra invece era „La odio“ e un ventaglio lasciato penzolare dalla mano o un ventaglio lasciato cadere, voleva dire „Rimaniamo solo amici“. Un ventaglio che si chiude invece, „Vorrei parlare con Lei“.

Più di un semplice figaro

Heinrich Strimmer e le sue clienti –

Suggerimenti di estetica per sentirsi meglio



Foto: Othmar Seehauer

È esperto di “seconde acconciature”, parrucchiere e maestro artigiano. Ma soprattutto, Heinrich Strimmer è innamorato del suo lavoro. Ha il dono dell'ascolto e presta attenzione ad ogni dettaglio affinché le sue clienti possano sentirsi a proprio agio e rilassarsi. Il suo core business sono le parrucche, anche se questa parola è tabù da Dermokapil, ma ha anche un salone da parrucchiere e un salone di bellezza. Assieme al circondario Bolzano dell'ATAA offre un laboratorio di make-up gratuito per le donne prima, durante o dopo la radio-chimioterapia, "Il mio nuovo Io".

Quando ci guardiamo allo specchio, incontriamo il nostro io. Nei momenti di crisi questo sguardo spesso diventa una prova di forza. Quando tutto il mio mondo va in frantumi. Quando la paura, il panico, il dolore e l'incertezza prendono il sopravvento, l'autostima ha bisogno di essere accarezzata più che mai. Anche quando si tratta di vita o di morte, il mio aspetto,

l'immagine che ho di me stesso, come mi sento nella mia pelle, acquisiscono una grande importanza. Per molti la malattia e come espressione visibile la perdita di capelli è associata a una crisi di autostima.

Heinrich Strimmer, per tutti coloro che hanno difficoltà a pronunciare il suo nome, Enrico, sa come si sentono le sue clienti.

Sei anni fa egli stesso ha sperimentato la malattia, per lui vissuto come occasione di crescita e come scuola di vita.

Non solo la sua empatia, ma anche la sua esperienza lo aiutano quindi a riconoscere ciò di cui la cliente ha bisogno, e come può aiutarla a trovare il suo nuovo io.



Per ogni tipo esiste la perfetta seconda acconciatura

Per prendere un appuntamento con il laboratorio make-up o acconciatura, basta chiamare l'ufficio dell'Assistenza Tumori Bolzano Salto Sciliar. Gli incontri, che in realtà dovrebbero svolgersi una volta al mese, vengono organizzati nel momento in cui si trovano almeno due o tre interessate.

Il suo Centro di Acconciatura e Bellezza non è solo altamente professionale, ma è anche progettato nel totale rispetto della privacy. Chi lo desidera, può utilizzare l'ingresso laterale nascosto e non deve passare dalla porta del negozio di Dermokapil in Via della Visitazione a Bolzano. Dermokapil, il negozio principale, espone le parrucche o, come le chiama Heinrich, le "seconde acconciature". Il salone di parrucchiere "New Hair" di sua proprietà si trova nel retrobottega, invisibile ai passanti.

Ma nel vero regno di Heinrich si entra scendendo le scale o passando dall'ingresso laterale. Il centro d'estetica Exit Center è un'autentica oasi di pace. Qui non c'è spazio per emozioni negative. Dolce musica d'ambiente in sottofondo, nell'aria un sottile profumo di talco e crema, una fontana con una piccola colonia di tartarughe, luce soffusa. Sì, Heinrich e il suo team, la par-

rucchiera Antonella e le estetiste pronti ad accogliere ed a coccolare le clienti.

Qui si può trovare tutto ciò che cuore, anima e corpo desiderano. Trattamenti corpo rilassanti per la disintossicazione e la stimolazione metabolica, analisi professionale della pelle, trattamenti viso con prodotti biologici naturali, idromassaggio e cromoterapia, massaggi, pedicure e manicure, depilazione laser, sauna finlandese. Una serie di *séparé* per la consulenza trucco e l'adattamento delle seconde acconciature. Qui si è protetti da sguardi indiscreti.

Coloro che approfittano dell'offerta di consulenza gratuita ricevono consigli su come truccare un viso senza sopracciglia e ciglia in modo attraente. Come si possono tracciare le sopracciglia o applicare un eyeliner. La risposta a tutta una serie di domande. Se farsi tatuare le sopracciglia? Meglio di no, almeno nella fase delicata della chemioterapia. Quali sono le opzioni disponibili per i capelli e la cura dei capelli? E, per chi non ha già deciso, quali possibilità di "seconda acconciatura" ci sono? Tuttavia, e Heinrich Strimmer ci tiene molto a sottolinearlo: "Non ho alcun interesse commerciale, e non cercherò in nessun

caso di imporre prodotti a nessuno. Le donne che si avvalgono di questo appuntamento di consulenza gratuita possono essere sicure che si tratta solo di loro e del loro benessere".

A chi è appena stato diagnosticato un tumore, Heinrich Strimmer consiglia di prendere appuntamento con lui prima di iniziare la chemioterapia. Anche in questo caso la consulenza è gratuita. "Mi prendo sempre tutto il tempo necessario, se siamo già al completo, sono disponibile anche la sera. E nei casi più gravi, faccio visite a domicilio (nella zona di Bolzano)". Perché venire prima? "Per capire di che tipo di donna si tratti. Perché avere il tempo di scegliere in tutta calma la seconda acconciatura e per darmi la possibilità di accompagnare la cliente nella fase delicata della caduta dei capelli".

Con l'inizio della chemioterapia Heinrich Strimmer raccomanda un taglio corto dei capelli. Per le sue clienti questo servizio è incluso nel prezzo. Proprio come la rasatura della testa. Anche in questo momento c'è tantissima attenzione per la cliente e la sua privacy. Nel *séparé* c'è uno specchio speciale che può essere oscurato. "Quando



Un turbante con frangia può essere un'alternativa per chi non vuole portare un parrucca

rado la testa, lo specchio è cieco. Non lascio mai cadere i capelli in avanti, ma sempre all'indietro, e quando ho finito, metto subito la seconda acconciatura". Solo allora lo specchio s'illumina e la cliente vede nello specchio una donna attraente, appena uscita dal parrucchiere. Anche la consulenza per il make-up fa parte del servizio. Heinrich Strimmer presta grande attenzione al rispettivo tipo di donna. "Ad una donna del tipo acqua e sapone non proporrò mai un rossetto rosso o un make-up pesante." Le sue clienti devono sentirsi belle, ma soprattutto se stesse.

Seconda acconciatura quindi, non parrucca. Esistono due tipi di seconda acconciatura: capelli veri e capelli da laboratorio (da non confondere con le parrucche sintetiche usate in teatro o per i costumi). Le acconciature secondarie in capelli sintetici si distinguono per tre metodi di produzione: completamente lavorate a macchina, semilavorate o annodate a mano. Le seconde acconciature fatti di capelli veri sono invece sempre annodate a mano. La differenza non è solo una questione di prezzo. A seconda

del metodo, una seconda acconciatura sintetica costa tra i 300 e i 600 euro; per quelle fatte di capelli veri il prezzo dipende dalla lunghezza dei capelli e dal colore: il biondo è più costoso del marrone o del nero. Qui il prezzo è compreso tra 1.200 e 1.800 euro. "Ma i capelli veri non sempre sono la soluzione migliore, dipende dalle esigenze della cliente", sottolinea Heinrich Strimmer. Una volta selezionata una seconda acconciatura, questa può anche essere pettinata e tagliata.

Ci sono anche donne che decidono qualcosa di completamente diverso dalla loro solita acconciatura e dal colore dei capelli? "Certo", dice Heinrich Strimmer. "Alcune vogliono qualcosa che non avrebbero mai osato prima. Un taglio di capelli giovanile e corto o chi ha i capelli corti, una lunga criniera. Si può anche giocare con i colori. Grigio, marrone, biondo, rosso ..." Anche per chi si veste nella tradizione tirolese ci sono soluzioni adatte sotto forma di lunghe trecce che possono essere raccolte attorno alla testa. Parrucche in capelli veri possono essere asciugate con il phon, i capelli

sintetici invece temono il calore. Dopo il lavaggio è sufficiente posarle su una testa di polistirolo, pettinare i capelli con le dita e lasciarli asciugare all'aria.

Per le donne che non vogliono una parrucca, Dermokapil offre una vasta gamma di turbanti in cotone o bambù. Questo ultimo è un materiale particolarmente adatto al contatto con la pelle perché tiene caldo o rinfresca a secondo della temperatura. Per la notte ci sono dei semplici turbanti di cotone.

Heinrich Strimmer ha un rapporto molto speciale con le sue clienti e ne va fiero. "Facciamo tanta strada insieme e credo che questo non si dimentichi facilmente, si crea un legame". Molte portatrici di "secondo acconciature" una volta terminate le terapie diventano infatti clienti fedeli del salone. Heinrich Strimmer s'illumina mentre racconta e si capisce di essere di fronte ad una di quelle persone che amano profondamente la loro professione. Giorno dopo giorno e cliente dopo cliente. ●

Raperonzolo dammi la tua treccia...

Donare capelli per sostenere le persone che soffrono di cancro in Alto Adige



I tumori e le loro terapie provocano importanti cambiamenti psicofisici che hanno un forte impatto negativo sui pazienti. La chemioterapia, ad esempio, causa la perdita di capelli: una conseguenza della malattia visibile a tutti, spesso percepita come stigmatizzante con conseguente perdita dell'autostima. Molte persone si aiutano con una parrucca, che dà loro sicurezza e facilita loro la partecipazione alla vita sociale.

Tuttavia, l'acquisto di una parrucca di alta qualità (fatta di capelli veri) comporta un costo considerevole. Ora il progetto "Raperonzolo" di Evi Weger, in collaborazione con l'Assistenza Tumori Alto Adige e i suoi partner, sostiene l'acquisto di parrucche, sensibilizzando allo stesso tempo l'opinione pubblica riguardo al tema.

L'idea di base: chiunque può donare i propri capelli (anche uomini) e aiutare così le persone malate di cancro in Alto Adige. Le donazioni possono essere consegnate direttamente o anche inviate ai saloni di parrucchieri che partecipano al progetto. Attualmente sono in tre: "Fantasy – Hair & Beauty" di Terlano, "Haarstudio Mayr"

di Brunico e "Elisabeth" di San Martino in Passiria. Eventuali altri partner sono i benvenuti!

I saloni di parrucchieri servono come punti di raccolta per le donazioni di capelli, che vengono poi mandati a aziende produttori di parrucche. Per poter essere trasformati in una parrucca, i capelli devono soddisfare alcuni requisiti: oltre ad avere una lunghezza minima di 30 centimetri, non devono essere tinti. Possono essere donati anche capelli tagliati da qualche tempo e conservati in una treccia.

Per la donazione va bene qualsiasi colore purché naturale, dal biondo al marrone, dal rosso al nero e al bianco. Il ricavato dei capelli donati sarà devoluto all'Assistenza Tumori Alto Adige. L'associazione trasformerà le donazioni in un sostegno finanziario per l'acquisto di parrucche per i soci. Ulteriori informazioni sul progetto sono disponibili all'indirizzo: www.projekt-rapunzel.com.

Miriam Mayr del Haarstudio Mayr a Brunico ha inviato i capelli donati a Laupheim al produttore di parrucche Bergmann, e ha potuto donare € 1.100,00 all'Assistenza Tumori Alto Adige. ●

Biathlon e Buttons

I volontari gestiscono uno stand ai Campionati mondiali di Anterselva



Foto 1 Instancabili nel vendere dei buttons:
Ida Schacher, Judith Mair e Hans Jud
Foto 2 da sx.: Judith Mair e Priska Berger
Foto 3 Ida Schacher e Martha Erlacher



Centomila spettatori. Gare mozzafiato. Dorothea Wierer che vince due ori e un argento. Tempo splendido. Organizzazione perfetta. Questo sono stati i Campionati mondiali di biathlon ad Anterselva, Val Pusteria, dal 12 al 23 febbraio 2020. E l'Assistenza Tumori c'era. Sono stati distribuiti 5.000 buttons in cambio di una donazione.

La Presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige, Ida Schacher, era stata contattata già un anno fa dagli organizzatori dei Mondiali di Biathlon 2020. Con un'offerta interessante e generosa: la possibilità per i volontari dell'Assistenza Tumori di gestire uno stand d'informazioni: accreditati, accessi per le persone disabili, visita allo stadio nei giorni senza competizioni e informazioni sugli accessi alla malga Huber. In cambio una donazione di 5.000 euro e 5.000 buttons da mettere in vendita con il logo dei mondiali e quello

dell'Assistenza Tumori. Ida Schacher non ci ha pensato un momento e ha accettato.

I volontari del comprensorio Alta Pusteria sono stati presenti per tutta la durata del mondiale. In pratica due settimane organizzate su due turni giornalieri, dalle 9 alle 13 e dalle 12.30 alle 18. Anche la Bassa Pusteria ha dato il proprio contributo gestendo quattro mezza giornate. „Un'esperienza meravigliosa, un'atmosfera splendida e risultati eccellenti per noi“, racconta la presidente provinciale Ida Schacher. Il ri-

cavo dalla vendita dei buttons è stato di 9.706 euro. Gli organizzatori inoltre non hanno mai smesso di ricordare attraverso gli speaker al microfono la presenza dello stand dell'Assistenza Tumori Alto Adige.

Con questo gesto il comitato organizzatore dei Mondiali di Biathlon 2020 ha voluto ricordare il suo ex vicepresidente ed ex sindaco di Anterselva Herbert Berger. Berger è morto di cancro nel 2012 all'età di soli 48 anni. Si era impegnato per decenni nella promozione del biathlon ad Anterselva. ●

Sport e beneficenza

L'ottava coppa DYNAFIT Venosta dona 6.000 euro all'Assistenza Tumori



In Val Venosta, dal 23 novembre al 22 febbraio, si sono misurati in varie discipline della coppa DYNAFIT atleti, amatori o semplicemente persone che amano l'attività fisica, la neve e la natura. E per la terza volta gli organizzatori hanno fatto una donazione all'Assistenza Tumori Alto Adige: un assegno di 6.000 euro.

Le colonne portanti della coppa Dynafit sono quattro uomini, uniti, oltre che dall'amicizia, dalla passione per la montagna e per lo sport: Anton Steiner, Klaus Wellenzohn alias Welli, Granz Gruber e Alexander Erhard alias Lex.

L'ottava coppa Dynafit per scialpinismo, ciaspole e corsa prevedeva come sempre cinque competizioni e tre categorie, agonisti, amatori e non competitivi, di cui tre gare in notturna. Tutto ha avuto inizio il 23 novembre in località malga Tatsch con una gara di corsa in montagna di 4 km, seguirono tre gare in notturna, il 28 dicembre a Watles, il 17 gennaio a Belpiano e il 7

febbraio alla malga S. Valentino. Splendido finale il 22 febbraio a Maseben in Vallunga, col sole e temperature primaverili. A tutte le manifestazioni hanno partecipato anche alcuni soci dell'Assistenza Tumori del circondario Val Venosta.

Oltre ai premi per i professionisti, c'erano anche premi e riconoscimenti per gli amatori e per gli atleti non competitivi. Alla fine di ogni tappa era previsto ogni volta un pasto in compagnia in rifugio. Per la discesa anche in notturna erano disponibili gli impianti di risalita. E quest'anno la neve non è mancata.

L'Assistenza Tumori si unisce ai ringraziamenti del comitato organizzatore a tutti i volontari, così come pure agli sponsor, DYNAFIT quale sponsor principale, le ditte Wallnöfer & Wellenzohn, Forst, bibite Karner e VIP, e soprattutto ai tanti entusiasti scialpinisti e amanti delle ciaspole o delle camminate invernali che, con la loro partecipazione alle varie competizioni e le loro donazioni, hanno contribuito al successo dell'ottava coppa DYNAFIT Venosta. ●

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR



Avvento dal floricoltore Reider

Anche quest'anno ci siamo ritrovati il 23 ed il 24 novembre, insieme ad altri stand, alla giardineria Reider con dolci e torte gentilmente offerte da diverse pasticcerie e panifici di Bolzano.



Giornate informative presso l'Ospedale di Bolzano

È tradizione trovarsi nel mese di novembre all'Ospedale di Bolzano per la giornata informativa.



Corone d'Avvento e festa di Natale

Ringraziamo le signore di Tires per la preparazione e il nostro gruppo per gli addobbi delle corone d'Avvento. La Santa Messa accompagnata dal Coro dei Piani di Bolzano e il pranzo hanno fatto da contorno agli auguri di Natale ai nostri soci.

Secondo Natale in piazza Walther con Ivan, a favore della nostra Associazione.



Appuntamento

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



ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19

Concerto d'Avvento >

Il Männergesangverein Gries il 1° dicembre ha organizzato un concerto insieme al Coro della Chiesa di Auna di Sotto ed i Fiati della Banda di Gries a favore della nostra Associazione.



Sarentino - Distretto Sanitario:
da febbraio abbiamo previsto ogni primo lunedì del mese un incontro per informazioni sulla nostra associazione.

Giornata dell'ammalata/o

"Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro" (Mt 11,28)
Socie e soci si sono incontrate/i per la Messa nella chiesa parrocchiale di Gries.



Conferenza

La conferenza tenuta dal Prof. Bernd Gänsbacher a Sarentino ha riscontrato un grande successo tra i convenuti.

Dienstag, 11. Februar 2020
Welttag der Kranken



10.00 Uhr
Eucharistiefeier mit Krankensalbung

mit P. Ulrich Kössler
und Don Filippo Boninsegna

in Zusammenarbeit mit der Südtiroler Krebshilfe



Anticipazioni
9 maggio: Pellegrinaggio a Casere in Val Aurina

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO

Preparativi per il mercatino 2019 >
Maria, Martha e Annamaria preparano le corone d'avvento



< **Inaugurazione mercatino natalizio di beneficenza 2019**
La giovane Ives all'arpa
Padre Ulrich benedice le corone d'avvento e le candele.

Inaugurazione mercatino natalizio di beneficenza 2019
Sempre un evento molto speciale, l'inaugurazione del mercatino natalizio di beneficenza 2019. Anche quest'anno è stato un grande successo anche dal lato finanziario. Grazie a tutti quelli che hanno aiutato!





ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19

Festa di Natale a Dobbiaco >

La festa di Natale a Dobbiaco con la presidente Ida Schacher insieme alla presidente del circondario Val Isarco Nives Fabbian e la referente per l'Alta Valle isarco, Marialuise Ploner.



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

Pranzo autunnale a Vipiteno

Il 16 novembre ha avuto luogo il pranzo autunnale a Vipiteno organizzato dai soci Alta Val Isarco. L'introito di € 879,95 è stato offerto all'Assistenza Tumori Alto Adige. Un grazie di cuore!



Vendita torte e biscotti a Ortisei >

Vendita torte e biscotti il 22 e 23 novembre ad Ortisei organizzata dal gruppo di autoaiuto "Fidanza". L'introito di € 1.542,00 è stato offerto all'Assistenza Tumori Alto Adige. Un grazie di cuore!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO



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 "pasta e fagioli" preparata dalla nostra Elfriede.

Corso di pantofole >
Corso per confezionare pantofole di lana.



Promozione "Optica Brugger" Bressanone

Ogni anno a Natale l'Optica Brugger di Bressanone si ricorda di chi sta nell'ombra e raccoglie fondi a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Ringraziamo il Signor Michael Brugger per la somma di € 1.000,00

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

Da non dimenticare!

Prenotazione per la gita
primaverile, Kneipp e gita
estiva! Vedi informazioni
su Agenda Primavera 2020!



ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19

ALTA PUSTERIA



Avvicinandosi al Natale

Come tutti gli anni i nostri soci si sono incontrati per scambiarsi gli auguri di Natale. Un bel momento da condividere, accompagnato dal canto e dalle recite dei bambini.

In memoriam Carmen Moser

Carmen Moser, morta nel 2015 dopo lunga malattia ha voluto che il suo lascito fosse utilizzato per aiutare i malati di tumore e le loro famiglie e per sostenere la ricerca sul cancro. Il direttivo della Carmen Moser onlus ha deciso di scegliere l'associazione e di donare i soldi rimanenti per intero al circondario Alta Pusteria dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



Ringraziamo la ditta Walterscheid

La ditta Walterscheid ha partecipato all'azione prenatalizia "Dona un'ora di lavoro". I dipendenti sono stati invitati a devolvere una o più ore all'ATAA. Anche la direzione ha voluto partecipare con un contributo. La Walterscheid da tempo sostiene le attività di associazioni e organizzazioni nell'Alta Pusteria.



Watten a premi a Santa Maria/ Pusteria

Sempre un successo, il Watten presso il "Kirchenwirt". Tanti partecipanti appassionati e una bellissima atmosfera

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

ALTA PUSTERIA



Corsa di beneficenza a San Candido

Ogni inverno il club Frece Tricolori con il presidente Rudy Krautgasser inizia una gara di sci sulla pista Haunold. Ringraziamo organizzatori e partecipanti.



Grazie per un'ottima collaborazione

Ringraziamo il sindaco di Dobbiaco Guido Bocher per l'ottima collaborazione durante tutti questi anni. Gli auguriamo ogni bene per il futuro!



Una bellissima istantanea

Ida Schacher e Oskar Asam



Dalla semina al grano

I bambini hanno fatto i biscotti di Natale con la farina del grano seminato da loro. Che buoni!



Concerto di beneficenza prenatalizio

Ringraziamo Hannes Tschurtschenthaler per l'organizzazione di questo bellissimo concerto nella chiesa di Dobbiaco, riempita fino all'ultimo banco.





ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19

BASSA PUSTERIA



Festa di Natale

Nel dicembre 2019 la nostra festa dell'Avvento ha avuto luogo nella sala parrocchiale di Brunico. Il momento di prendere il té e i biscotti è stato accompagnato dalle bellissime foto di Mattia Molling. È seguito il rorate nella chiesa parrocchiale, accompagnato dal Vocalensemble 2000.



Scuola professionale

Anche quest'anno gli studenti della Scuola professionale di Brunico si sono impegnati per il nostro mercatino di Natale, preparando candele, calendari da tavola, angeli fatti di argilla e accendini per il camino. Ci hanno poi fatto visita al nostro stand al mercatino di Natale



Mercatino

Che bella sorpresa: I corni alpini si sono soffermati proprio davanti al nostro stand.



WM Biathlon

La nostra presidente, Martha Erlacher ai campionati mondiali di Biathlon ad Anterselva.



Giornata del malato

Come tutti gli anni, la Giornata del Malato è anche occasione per festeggiare il compleanno di Ida Bordin. Tanti auguri per i suoi splendidi 97 anni. Dopo la S. Messa ci siamo fermati per fare colazione insieme.

Donazione di capelli

Haarstudio Mayr di Brunico partecipa al progetto Raperonzolo. Chiunque voglia donare i propri capelli può consegnarli al salone. La famiglia Mayr invia i capelli ad una ditta in Germania che fabbrica parrucche. Come ricavato della spedizione di capelli abbiamo ricevuto una donazione di 1.100 €.

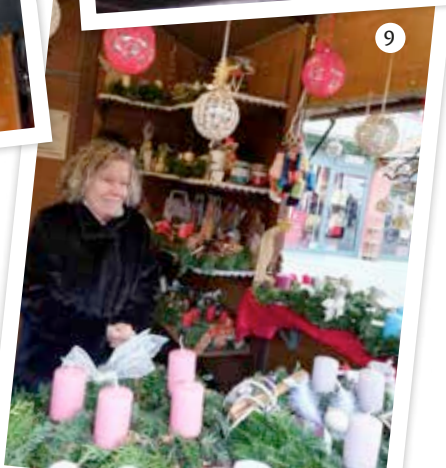
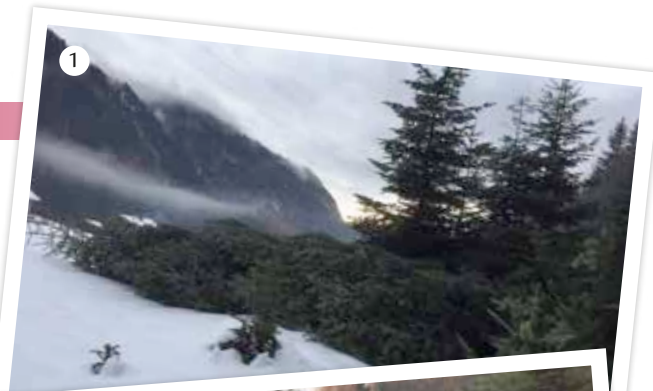


COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BASSA PUSTERIA

Dall'albero alla corona d'avvento >

1. L'abbattimento dell'albero
2. Il taglio dei rami grossi
3. e dei rami piccoli
4. Il trasporto in macchina
5. effettuato da Martha insieme ai volontari
6. La confezione delle corone
7. La decorazione
8. Il prodotto finale
9. La vendita



Non dimenticare!

- Pellegrinaggio a Heiligenblut in Tirolo il 28 maggio insieme al circondario Alta Pusteria.
- Grigliata a Haidenberg/ Riscone l'11 giugno
- Conoscere le erbe, gita con Veronika fine giugno,
- Pomeriggio Kneipp a Villabassa il 16 luglio, insieme ai circondari Val Isarco e Alta Pusteria
- Speriamo di vedervi in tanti



ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19

MERANO - BURGRAVIATO



Giornata delle porte aperte e tombola

Il 21 novembre si è svolta la giornata delle porte aperte nella nostra sede a Merano. Numerose persone interessate hanno visitato i locali e hanno acquistato gli articoli per le decorazioni natalizie preparate dalle nostre volontarie.



Festa di Natale

L'11 dicembre i membri del circondario Merano Burgraviato dell'ATAA si sono incontrati per la tradizionale festa di Natale. Alle 11 del mattino si è svolta una funzione nella chiesa di Maria Trost, incorniciata dal duo canoro Maria e Helmuth. È seguito un delizioso pranzo in buona compagnia.



Direttivo Merano Burgraviato

Il nostro nuovo direttivo, davanti da dx.: Annalise Gufler, Anna Kofler Alber, Berta Kasseroler Gamper. Dietro, da dx.: Oskar Asam (presidente), Roberta Melosi Neri (vice), Antonino Brillante (tesoriere), Erika Gufler Pixner, Isabella Halbeisen



Cuscino cuore

Ecco le nostre volontarie che s'incontrano ogni lunedì pomeriggio per preparare i cuscini a forma di cuore per le operate di tumore al seno.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



Watten a premi 2020

L'8 febbraio ha avuto luogo nella sala della Cassa Rurale di Naturno l'annuale incontro di Watten a premi per scopi benefici. Hanno partecipato 148 giocatori. Il sindaco Andreas Heidegger, nonostante i suoi numerosi impegni, ha trovato il tempo di raggiungerci per un saluto ai partecipanti. Come tutti gli anni, si è pensato anche al benessere fisico, ovvero c'erano a disposizione torte fatte in casa, gli spaghetti alla pastora per cena e un delizioso latte di neve per dessert. Ogni partecipante indipendentemente se baciato o meno dalla fortuna, ha potuto portare a casa un premio, grazie ai numerosi sponsor. I giocatori col peggior risultato hanno ricevuto un bellissimo set per la pulizia. I primi tre vincitori hanno ricevuto un invito per una cena per due preparata dagli studenti della scuola professionale regionale per il settore alberghiero e della ristorazione "SAVOY", una cena per due nella scuola professionale alberghiera regionale Kaiserhof con visita guidata dell'istituto o un delizioso menu degustazione, sempre per due, nel ristorante Kirchsteiger di Völlan.

Grazie ai tanti benevoli sponsor, ai partecipanti entusiasti, al fotografo, alla tombola e ai tanti volontari per il loro lavoro prima, durante e dopo la premiazione. È stato ancora una volta un evento di successo a tutto tondo, che ha regalato felicità a tutti i partecipanti. Un grande grazie a tutti! E speriamo di rivedervi l'anno prossimo!



ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19



Concerto sezione Passiria „Insieme per tutti“

È sempre questo verso a introdurre tutte le attività del gruppo Val Passiria dell'ATAA. E così anche lo scorso 18 dicembre quando hanno organizzato un concerto nel "Tiroler Stodl" con 18 musicisti della Val Passiria, tra cui: Irene Eschgfäller, Lukas Erb, Albert Mair, Philipp Schwarz, Erika Schweigl, Leonhard Kienzl, il coro giovani di Moso, la Santoni Family. Tutti hanno suonato e cantato per la buona causa e per la gioia del pubblico numeroso. L'Assistenza Tumori ringrazia il sindaco Konrad Pfitscher e Johanna Gufler per l'accoglienza; Thomas Larch e Alex Schweigl per il suono e la luce, Thomas Schweigl e Oswald Righi per le deliziose zuppe, i vigili del fuoco volontari per il vin brulé, lo stand aperto in piazza Raiffeisen, per le donazioni e a tutti i volontari che hanno sostenuto l'evento. Grazie anche alla famiglia Holz knecht che ci ha messo a disposizione lo "Stodl"!



Spazio bambini durante la „Liachterzeit“

In occasione della manifestazione prenatalizia "Liachterzeit" il gruppo Passiria dell'ATAA ha allestito uno spazio bambini per giocare, fare lavori manuali, esercitarsi con il seghetto ed il martelletto, dipingere ecc. i più piccoli. Hanno partecipato circa 110 bambini. Non poteva mancare una pasticceria natalizia per fare i biscotti...



Stodlmarkt „Liachterzeit“

Lo "Stodlmarkt", altra manifestazione che si è svolta nell'ambito della "Liachterzeit" a San Leonardo Passiria. L'Assistenza Tumori Passiria ha venduto degli oggetti fatti e cuciti in casa. Lo stand è stato ben accolto dalla popolazione!!



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



Passiria Bowling

Un programma extra per gli uomini: il bowling a San Leonardo in Passiria. Sempre alla caccia di uno strike e a sostenersi a vicenda.



Watten a premi a Passo

Il 16 novembre scorso si è svolto nella casa comunale di Passo il Watten a premi del Movimento cattolico femminile di Passo. Il Movimento delle donne cattoliche sotto la guida di Bernadette Erlacher ringrazia tutti i donatori, i numerosi volontari e pasticceri e tutti i partecipanti. L'ATAA della Val Passiria è stata felice della notizia che il ricavato è stato destinato ai malati di tumore della Val Passiria. Il 3 dicembre 2019 abbiamo ricevuto un assegno di 400 euro. Ringraziamo di cuore per la donazione e per la fiducia. Le donazioni sono a disposizione come aiuto immediato per i malati bisognosi della Val Passiria.

Avviso anticipato:

Il 25.04.2020 il gruppo passiria della Val Pusteria Krebshilfe Passeier organizzerà il mercato delle pulci KRIMS- KRAMS- KREBSI sul ponte del villaggio di San Leonardo dalle 9 alle 14:00. Raccogliamo articoli per la casa, quadri, libri e molto altro ancora. Non vediamo l'ora di accogliere molti visitatori!



ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19

OLTRADIGE - BASSA ATESINA



◀ **Dien Chan**

In autunno è stata organizzata una serata informativa sul metodo Dien Chan, multi-riflessologia facciale vietnamita, che viene praticata sul viso, invece che ai piedi. Ognuno la può praticare da sé e farsi del bene.



Confezione pacchetti

Ringraziamo le tante signore volontarie che hanno messo a disposizione il loro prezioso tempo libero per "confezionare pacchetti". Ogni anno durante il periodo dell'Avvento impegnano tutta la loro creatività per realizzare i pacchetti più belli presso il Maxi Mode Center di Appiano, il Tigotà a Laives ed il centro arredamento Jungmann a Egna. Gli esercenti mettono a disposizione la carta colorata, i focchi natalizi e chi fa la spesa può farsi confezionare il pacchetto regalo in cambio di una piccola donazione. Grazie a tutti!



Festa di Natale a Termeno

Mariale e Margareth con il loro ben organizzato gruppo di volontarie hanno regalato un pranzo festoso per la gioia di tutti i convenuti. Un'atmosfera natalizia ha circondato i partecipanti che hanno avuto modo di incontrare nuovamente degli amici cari e vecchi conoscenti. Grazie di cuore a tutti coloro che hanno contribuito alla buona riuscita della giornata.



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.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA



Giornata dell'ammalato

L'11 febbraio è la giornata mondiale dell'ammalato. Alla S. Messa, celebrata dal decano don Gabriele Pedrotti, le coriste Evi, Hanni e Annemarie hanno commosso i partecipanti. Terminata la celebrazione, nel refettorio del convento dei Padri Cappuccini, è stata offerta come tutti gli anni la squisita "Gulaschsuppe". I crostoli sono stati offerti dalle "Donne Anziane" di Ora, che hanno anche aiutato in cucina per la buona riuscita della festa. Grazie!

Arance della solidarietà >

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



Agenda

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

PROSSIMI APPUNTAMENTI:

MERCOLEDÌ 6 maggio – pellegrinaggio a Pietralba
DOMENICA 17 maggio – gita a Cison di Valmarino
(Agenda pag. 125)

Offerte

Ci sono sempre persone generose che non vogliono essere nominate, che invece dei regali per il compleanno ed altri anniversari fanno delle donazioni importanti a favore dell'associazione. Mille grazie a tutti loro!



ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19



Mercatino di Natale a San Giacomo e a Laives

Per tre fine settimana delle volontarie sono state presenti agli stand dell'associazione ai mercatini di Laives e di San Giacomo. Hanno venduto bellissimi lavoretti fatti a mano e anche delle prelibatezze preparate da mani esperte. Grazie a tutti coloro che hanno fatto o regalato le decorazioni natalizie, che hanno cucinato ed a tutti coloro che hanno resistito alle temperature siberiane.

Gulaschsuppe presso il magazzino dei Vigili del Fuoco Volontari "Paterbichl" a Caldaro

Berta e le volontarie del Gruppo dell'Oltradige hanno preparato presso il magazzino dei Vigili del Fuoco "Paterbichl" a Caldaro Gulaschsuppe, Würstel, torte e caffè. Nonostante il forte vento il successo è stato enorme ed il ricavato fantastico. Grazie a tutti coloro che hanno partecipato ed alle aziende che hanno donato quasi tutti i prodotti. Mille grazie!



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

VAL VENOSTA

Una nuova macchina >

La vecchia macchina dell'ATAA è arrivata al capolinea. Grazie al sostegno finanziario delle Casse Rurali della Val Venosta è stato possibile acquistare una nuova vettura.



Lavoretti

Trovarsi insieme per fare lavoretti è un ottimo esercizio di rilassamento. È una bella sensazione creare qualcosa con le proprie mani. Invitiamo tutti a tenerci compagnia ed essere presenti l'uno per l'altro.



Avvento

La festa dell'Avvento è stata un bel prepararsi al Natale, un regalarsi momenti di gioia reciproca da condividere in comunità.





ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19

La scuola elementare di Lasa in scena >

L'obiettivo del progetto era quello di regalare ai bambini della scuola elementare un ricordo speciale e di combinare questo con una causa caritatevole. Hanno donato una parte del ricavato al circondario ATAA Val Venosta.



Malser Vereine, MITANOND
 € 9.660,12.-
 für die
 KREBSHILFE VINSCHGAU



Insieme a Malles

Anche nel dicembre 2019 Malles ha voluto festeggiare la comunità. All'insegna del motto "Miteinond im Malser Advent – Insieme nell'Avvento a Malles" sono state organizzate delle serate con l'offerta di prelibatezze e di bevande in cambio di una donazione. Il ricavato netto di queste serate è stato donato all'ATAA.



Stand informativo mercatino Silandro

Durante il periodo dell'Avvento si respira un'atmosfera natalizia nella zona pedonale di Silandro. Le persone interessate hanno avuto l'opportunità di informarsi sulle offerte dell'Associazione Tumori Val Venosta.



**Non dimenticare:
 Gita primaverile
 insieme al circondario di Merano,
 Sabato, 23 maggio
 2020**

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA

Dynafit Cup Val Venosta

L'ottava edizione del Dynafit Cup Val Venosta si è conclusa con successo con la finale al rifugio Maseben in Vallelunga. Alla fine sono stati consegnati 6.000 € ai volontari dell'Assistenza Tumori Val Venosta. Che Dio ricompensi tutti coloro che vi hanno contribuito.



Gita invernale a Solda

La stagione bianca nell'area dell'Ortles ci ha mostrato il suo lato più bello durante un'escursione invernale. Un momento per godersi, passo dopo passo, i boschi innevati.



Looser Liachtl – Lasa in Luce

Lasa in Luce – Un progetto impressionante portato avanti da diverse associazioni e gruppi musicali di Lasa. Ringraziamo per la donazione generosa.



Non dimenticare
Culto per tutti i malati
Ogni secondo lunedì del mese nella
cappella dell'ospedale di Silandro
Ore 19.00-20.00



ATTENZIONE! Tutti gli appuntamenti annunciati nei circondari saranno probabilmente cancellati o sospesi a causa del Covid-19



Siegrid und Margarete

In memoriam di due ex membri del direttivo circondariale (2010-2013). Non vi scorderemo mai. Riposate in pace e che Dio vi protegga!



Giornata del malato

Come tutti gli anni ci siamo incontrati nella chiesa di Lourdes a Lasa per pregare insieme per i malati. Il messaggio "venite a me tutti voi che siete affaticati e oppressi," ci indica la misteriosa via della grazia.



Novità: Gruppo auto-aiuto

Sostenersi e aiutarsi a vicenda
Iscrizioni: Sede dell'ATAA Val Venosta 0473 621721

Testamento biologico

Il Dr. Hermann Zingerle offre assistenza per la stesura del testamento biologico. Per un appuntamento si prega di contattare l'ufficio circondariale: 0473 621721

Stand informativo
Marmor & Albicocca, 1 e 2 agosto 2020 a Lasa



Dr. Michael Kob
Dietologo

Canederli di erba ursina – senza latte né uova



© Asia Kob

Ingredienti per 4 persone

- Per 2 “Uova di semi di lino”: 2 cucchiaini pieni di semi di lino macinati (in una macina per caffè o un mixer) + 6 cucchiaini di acqua calda
- 400g di aglio ursino* fresco
- 300g di pane per canederli (tagliato a cubetti)
- 1-4 cucchiaini di farina
- 200 ml di latte vegetale (di soia o di riso)
- 1 cucchiaino di sale
- 1 presa di noce moscata grattugiata
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di olio (se possibile extravergine d’oliva pressato a freddo)

* Al posto dell’aglio ursino è possibile usare anche spinaci, denti di cane, coste o altre verdure.

Da sapere: I semi di lino fanno parte dei cosiddetti superfoods! Sono ricchi di fibre, proteine, mucillagine e omega 3. Quest’ultime hanno una funzione antiinfiammatoria, aiutano la circolazione sanguigna e abbassano il livello di colesterolo. Questi semi sono, vista l’abbondanza di Omega 6 e Omega 3 in essi contenuta, un’ottima alternativa vegetale all’Omega 3 ottenuta dal pesce. In modo da essere meglio assimilati dal nostro corpo, i semi vanno macinati. Grazie alla loro proprietà di gelificazione, vengono spesso utilizzati come surrogato delle uova nella preparazione di torte, hamburger vegetali e molto altro.

Preparazione:

1. Preparare le “Uova di semi di lino”: mescolare 2 cucchiaini pieni di semi di lino macinati con 6 cucchiaini di acqua calda fino ad ottenere un impasto privo di grumi. Metterli da parte; dopo un po’ dovrebbero assumere una consistenza gelatinosa.
2. Lavare l’aglio ursino e sbollentarlo in acqua bollente, leggermente salata. Sciacquare con acqua fredda e lasciar raffreddare. Spremere bene e sminuzzare finemente usando un coltello o un mixer.
3. Mettere il pane tagliato a cubetti in una scodella, aggiungere sale, noce moscata, 1 cucchiaino di olio e uno di farina, cospargendo il tutto con il latte vegetale. Lasciar riposare per almeno 10 minuti.
4. Nel frattempo scaldare un cucchiaino di olio in una padella antiaderente. Aggiungere le cipolle sminuzzate e soffriggere per qualche minuto.
5. Aggiungere l’aglio ursino, facendo attenzione a non cuocerlo per più di un minuto.
6. Mescolare le cipolle, l’aglio ursino e la gelatina di semi di lino con il pane ammolato, impastando energicamente. Se l’impasto dovesse risultare troppo umido, aggiungere q.b. di farina.
7. Lasciare a riposare per 20 minuti.
8. Inumidire le mani con acqua fredda e formare da otto a dieci canederli. N.B: È molto importante che siano ben compressi e che la loro superficie sia relativamente liscia, in modo da evitare che, durante la cottura, l’acqua entri all’interno dei canederli, portandoli a sgretolarsi.
9. Portare ad ebollizione dell’acqua leggermente salata in una grande pentola. Ridurre la fiamma, immergere delicatamente i canederli, lasciandoli cuocere per 20 minuti circa (è importante che l’acqua non bolla).
10. Condire con margarina fusa o olio a piacere, servire con mandorle sminuzzate e fiocchi di lievito. Come contorno si addice un’insalata verde croccante.

I canederli possono essere anche cotti per 20 minuti in una vaporiera, in questo modo si riduce ulteriormente il pericolo che si disfino. I canederli possono inoltre essere surgelati prima della cottura. Per cuocerli, sarà sufficiente immergerli ancora surgelati nell’acqua bollente, aumentando il tempo di cottura di 5 minuti.

Questa ricetta è: vegana, vegetariana, priva di colesterolo, povera di acidi grassi saturi, ricca di acidi grassi vegetali Omega 3.

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	09 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
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

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

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

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

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

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

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

Ambulatorio Laives

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

Ambulatorio Egna

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

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

Ambulatorio Merano

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

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

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

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

Ambulatorio

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

VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

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

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

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

ALTA PUSTERIA

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

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

Ambulatorio Dobbiaco

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

Ambulatorio Monguelfo Tesido

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	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. +39 0472 81 32 92



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

