



Radioterapia all'avanguardia

Le leggi 104 e 151

Ormoni e menopausa

Prostata: la sofferenza degli uomini



Pag. 8



Pag. 12



Pag. 40

- | | | | | | |
|----|---------------------------------|----|---------------------------------|----|--|
| 3 | La sofferenza degli uomini | 24 | La gioia dell'attività creativa | 37 | Race for the cure |
| 11 | Il commento | 26 | Chirurgo plastico in Alto Adige | 38 | Nuova rubrica: informazioni-Inca |
| 12 | Radioterapia all'avanguardia | 27 | Nuovo primario di Otorino | 40 | Nuova rubrica: linfodrenaggio |
| 16 | EDGE – Bisturi virtuale | 28 | Ginnastica meditativa a Merano | 42 | "Cosa succede nei circondari" |
| 18 | Menopausa, istruzioni per l'uso | 31 | In Memoriam | 56 | Sulla felicità - Riflessione natalizia |
| 21 | Vaccino antinfluenzale | 32 | Gita provinciale 2016 a Brunico | 58 | Ricetta: curry di zucca e patate |
| 22 | Rimedi naturali per l'inverno | 34 | Soggiorni estivi 2017 | | |

PARLIAMONE

Care lettrici, cari lettori,

quest'anno la gita provinciale ci ha condotti a Brunico, nella mia Val Pusteria che si è mostrata veramente dal suo lato migliore. La gita è stata organizzata anche stavolta in modo esemplare, e per questo ringraziamo la sezione della Bassa Val Pusteria. Purtroppo non sono potuta rimanere fino alla fine, perché mi attendeva un altro appuntamento: la corsa delle Tre Cime di Lavaredo. Come tutti gli anni, gli organizzatori hanno donato un euro della quota d'iscrizione all'Assistenza Tumori Alto Adige e, visti i mille iscritti, alla fine mi è stato consegnato un assegno di mille euro. Vi racconto tutto ciò per dimostrare quanto sia importante la solidarietà tra le persone. Sportivi, imprenditori, musicisti, associazioni culturali, negozi, privati... ci sono così tante persone che pensano a noi, che credono al nostro impegno e che sono disposti a sostenerci. Anche in tempi difficili. Le pagine "Cosa succede nei circondari" della "Chance" sono piene di ringraziamenti che posso solo condividere. GRAZIE!

L'Assistenza Tumori si impegna in vari modi per dare una mano ai pazienti e ai loro cari anche in modo concreto, come il sostegno finanzia-

rio per coloro che si trovano in una situazione di bisogno a causa della malattia, il fondo di solidarietà per i figli di pazienti oncologici, la consulenza giuridica, la distribuzione di articoli sanitari e il sostegno nell'acquisto di parrucche. La lista potrebbe continuare. Ma per noi è molto importante anche l'aspetto della socializzazione. Vengono organizzati incontri in ogni sezione per mettere in contatto le persone e spingerle a dialogare. Mi piacerebbe molto che tutte queste proposte venissero sfruttate al meglio. Ma le cose che offriamo incontrano sempre gli interessi e i bisogni dei nostri pazienti? Sicuramente tratteremo questo tema in occasione della giornata di chiusura del direttivo in programma a fine novembre (e quindi dopo la chiusura di redazione). L'anno scorso ci siamo chiesti: quali sono le esigenze dei nostri soci uomini? Quest'anno probabilmente ci chiederemo quali sono le nuove richieste di tutti i nostri soci, uomini e donne, tra cui sempre più persone giovani?

Per la fine dell'anno vorrei condividere con voi alcuni pensieri positivi. Nuovi medicinali, nuove apparecchiature (in questo numero ve



Ida Schacher
Presidente

ne presentiamo ben due), medici ed infermieri sempre più preparati e motivati e soprattutto una prevenzione capillare hanno fatto sì che il cancro oggi spaventi meno che 15 anni fa. Posso assicurarVi che anche l'anno prossimo l'Assistenza Tumori dell'Alto Adige sarà al vostro fianco. Sempre! E mi raccomando: segnatevi già adesso sul calendario le date delle vostre visite di prevenzione!

Auguro di tutto cuore a Voi e alle Vostre famiglie un Natale pieno di pace e di speranza; che la gioia e la di questa festa possa riflettersi anche sull'anno nuovo!

Vostra
Ida Schacher Baur
la presidente



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

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

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

Direttrice: Dr. Nicole Dominique Steiner Segreteria: Assistenza Tumori Alto Adige Foto: Othmar Seehauser

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: aprile 2017

designed + produced
IN SÜDTIROL | ALTO ADIGE

Parliamone

Conferenza Stampa dell'ATAA: La settimana europea della prostata



Foto: Othmar Seihauer

Il carcinoma alla prostata è il cancro più frequente negli uomini di età superiore ai 50 anni. In occasione della giornata europea della prostata l'Assistenza Tumori Alto Adige ha invitato quattro esperti per richiamare l'attenzione sulla frequenza, la diagnosi precoce e la prevenzione, le terapie ed il supporto psico-oncologico di questo tumore in Alto Adige.

Ogni anno l'Assistenza Tumori Alto Adige organizza delle conferenze stampa su diversi temi collegati al tema cancro con lo scopo di divulgare in modo ancora più capillare informazioni su temi importanti quali la prevenzione, e uno stile di vita responsabile. Si penserebbe che la nostra società sia molto informata sull'argomento "tumore", ma la realtà purtroppo è ben diversa. Parlare di tumore alla prostata è ancora un tabù e per tanti uomini risulta sgradevole parlarne.

"Vorremmo togliere la timidezza attorno a questa tematica ed informare in modo completo sui diversi aspetti della malattia" ha sottolineato la presidente dell'ATAA Ida Schacher. Durante la conferenza stampa quattro medici esperti hanno illustrato da diversi punti di vista il tumore della prostata e la terapia.

La Dott.ssa Esther Hanspeter, del dipartimento di anatomia patologica e istologia

presso l'ospedale di Bolzano, ha presentato dei dati statistici sulla frequenza del carcinoma della prostata, sull'incidenza di nuovi casi e sulla mortalità. Così il cancro alla prostata con il 18% di casi in Alto Adige è il tumore più frequente nella popolazione maschile (...) Nel 2006 in Alto Adige 337 uomini si sono ammalati di cancro alla prostata, mentre l'anno 2015 segna 401 nuovi casi di tumore. Il rischio di malattia aumenta con l'età.

Essenziale per le prospettive di guarigione sono la prevenzione e la diagnosi precoce che sono tra i componenti più importanti sia per la diagnosi che per la terapia, ha sottolineato il Dr. Lukas Lusuardi, primario del reparto di urologia presso l'ospedale di Bressanone. L'obiettivo primario rimane l'individuazione del tumore maligno il primo possibile.

La malattia tumorale non è solo un fattore fisico ma coinvolge anche lo spirito/

l'anima della persona malata nonché i familiari. Il psico-oncologo dott. Anton Huber del servizio di psicologia ospedaliera dell'ospedale di Brunico ha presentato la grande varietà di assistenza e di aiuto; comprendono l'accompagnamento stazionario nella fase acuta, l'assistenza psico-oncologica ambulatoriale, la psicoterapia e diverse terapie di gruppo.

Un progetto molto particolare è il gruppo di auto mutuo aiuto "l'albero - attivo dopo la malattia alla prostata" per uomini colpiti da carcinoma alla prostata. Il dott. Hartmann Aichner, medico specialista in ginecologia e lui stesso paziente, conduce, assieme allo psico-oncologo Dr. Anton Huber e con il supporto tecnico dell' urologo Dr. Lukas Lusuardi, questo gruppo di auto mutuo aiuto.

"La Chance" ha colto l'occasione per approfondire il tema del cancro alla prostata.

La sofferenza degli uomini

La prevenzione salva la vita! Intervista con il primario dott. Lukas Lusuardi

Ci vogliono fortuna e una buona predisposizione genetica per non ammalarsi di cancro alla prostata o meglio, per non ammalarsi in giovane età. Sono molti gli ultraottantenni che si ammalano, ma questo tumore è pericoloso soprattutto per i giovani. Abbiamo parlato con il primario di Urologia dell'ospedale di Bressanone, il doc. priv. dottor Lukas Lusuardi.

Chance: Il tumore alla prostata è la neoplasia più frequente nell'uomo sopra i cinquant'anni.

Dr. Lusuardi: Giusto. In Alto Adige il 18% degli uomini sviluppa un tumore alla prostata, seguito dal tumore al colon-retto (16%), al polmone (15%) e alla vescica (11%). E il numero dei casi è in aumento.

Chance: La mortalità invece non rispecchia questo rapporto.

Dr. Lusuardi: Per niente. La mortalità per tumore alla prostata è dell'8% e sta diminuendo. Vediamo i numeri di sopravvivenza dopo cinque anni: nel periodo 1990 - 92 era del 62%, 2002 - 04 dell'89% e nel periodo 2005 - 07 del 91%. Se confrontiamo queste percentuali con il tumore al polmone non c'è paragone, qui la mortalità è del 26%.

Chance: Questi numeri sono la dimostrazione del successo degli esami di prevenzione?

Dr. Lusuardi: Naturalmente, ma bisogna valutare anche altri fattori. Senza dubbio il numero di positività è salito perché sempre più uomini partecipano agli screening e di conseguenza si scoprono più casi di malattia. Infatti tutti gli uomini a partire dai 45 anni, 40 se c'è familiarità, dovrebbero una volta all'anno controllare il valore del PSA. Attenzione però, il risultato da solo non è

sempre così indicativo e va valutato in un contesto più ampio, a parte che bisogna sempre fare anche l'esame rettale e nel caso di valori elevati bisogna far seguire un esame ecografico ed eventualmente anche una biopsia. Il solo valore elevato del PSA non significa necessariamente la presenza di una neoplasia alla prostata.

Chance: Nel momento in cui si avvertono dei sintomi è già troppo tardi?

Dr. Lusuardi: In uno stadio avanzato il tumore alla prostata causa dei sintomi che vanno dai dolori alle ossa ai problemi nell'urinare o alla presenza di sangue nell'urina se uretra o/e vescica dovessero essere infiltrati. In caso di tumore già molto sviluppato o con metastasi, le prospettive del paziente peggiorano, il tumore non è più guaribile.

Chance: Il tumore alla prostata però in genere è una neoplasia con un ritmo di crescita molto lento?

Dr. Lusuardi: Dipende, ci sono forme più aggressive e forme meno aggressive. Se la neoplasia è molto aggressiva devo iniziare immediatamente la terapia, se si tratta di una forma a crescita lenta e in una forma precoce posso anche aspettare, tenendo sotto il controllo il paziente.

Chance: Secondo quali criteri viene misurata l'aggressività?



Foto: Othmar Steinhilber

Dr. Lusuardi: Ci sono diversi modi, quello più utilizzato è la scala di Gleason. Il tessuto maligno viene confrontato con il tessuto sano riguardo le irregolarità e classificato su una scala da 1 a 5. Si confrontano sempre due campioni diversi, vengono classificati in modo indipendente e poi messi a confronto.

Chance: E così si arriva al cosiddetto Gleason-Score?

Dr. Lusuardi: Esattamente. Il minimo è 6 (3+3), il massimo 10 (5+5). Gleason 6 è un valore basso che non richiede un intervento immediato, un valore di 10 invece significa necessità di intervenire subito in modo multimodale, cioè l'intervento chirurgico seguito da radioterapia.

Chance: Quand'è il momento più critico per un uomo riguarda al tumore alla prostata?

Dr. Lusuardi: L'incidenza maggiore è attorno ai 65 - 66 anni. Ci sono però anche uomini di 40 anni che si ammalano, se geneticamente predisposti.

Chance: Ci sono diversi metodi chirurgici.

Dr. Lusuardi: Sì, possiamo scegliere tra la chirurgia tradizionale e la laparoscopia. Gli interventi a Bressanone sono per la maggior parte laparoscopici. Il vantaggio è una più veloce dimissione del paziente, meno dolori postchirurgici e soprattutto meno perdita di sangue. Io personalmente non ricordo nessun caso in cui sia stata necessaria una trasfusione.

La Prostata

La prostata o ghiandola prostatica è una ghiandola che fa parte dell'apparato genitale maschile. Ha la forma di una castagna. La sua funzione principale è quella di produrre ed emettere il liquido seminale, uno dei costituenti dello sper-

ma, che contiene gli elementi necessari a nutrire e veicolare gli spermatozoi. La prostata può essere palpata mediante esame rettale, essendo collocata circa 5 cm anteriormente al retto e all'ano.

Chance: E la chirurgia tradizionale?

Dr. Lusuardi: Qui il medico può scegliere tra due metodi. In uno stadio molto precoce in cui non è necessaria l'asportazione dei linfonodi dall'addome, è possibile intervenire attraverso il perineo. Altrimenti si effettua una prostatectomia radicale attraverso il basso addome asportando prima tutti i linfonodi e poi l'intera prostata e le vescicole seminali.

Chance: C'è una differenza tra i diversi metodi riguardo gli effetti collaterali dell'intervento chirurgico?

Dr. Lusuardi: No, non direi. Gli effetti collaterali dipendono da diversi fattori. In primis dalla posizione del tumore, dallo stadio della lesione neoplastica e poi anche dall'esperienza del chirurgo. In uno stadio precoce è possibile salvare i nervi responsabili della continenza e dell'erezione. Per quanto riguarda invece il successo dell'operazione nel senso della debellazione del tumore, tutti e tre i metodi dimostrano gli stessi numeri riguardo la non-recidività.

Chance: Dopo l'operazione i pazienti devono sottoporsi alla radioterapia. Secondo lei, in un futuro non troppo lontano sarà la radiochirurgia a sostituire la chirurgia tradizionale?

Dr. Lusuardi: Premetto che già oggi è possibile, se le lesioni sono davvero in uno stadio iniziale e molto piccole, intervenire in modo focale radiochirurgico. Ma non è ancora un'alternativa valida alla chirurgia. Certo la radioterapia moderna è molto più mirata, più breve, più efficace e meno invasiva che non dieci anni fa. In presenza di metastasi ossee ha anche un effetto palliativo. Distinguiamo tra la radioterapia esterna e la brachiterapia, dove vengono inserite delle particelle radioattive e minuscole nella prostata che irradiano e distruggono dall'interno il tumore.

Chance: La diagnosi di tumore alla prostata è uno shock terribile anche a causa delle conseguenze invalidanti per la mascolinità del paziente.

Dr. Lusuardi: Ovvio, la diagnosi di cancro è sempre scioccante. Per quanto riguarda le conseguenze, non è che i pazienti ci pensino subito. Prima si tratta di sopravvivere. Siamo noi che parliamo da subito in modo molto sincero con i nostri pazienti, spiegando loro con la dovuta sensibilità a

Incidenza del tumore maligno della prostata Confronti nazionali / internazionali

	Tasso grezzo (x 100.000)	Tasso Std. Pop. World
Alto Adige (2006-2010)	140,2	79,2
Tirolo (2011-2013)	146,2	83,2
Trento (2003-2006)	108,6	55,0
Veneto (2003-2006)	150,5	74,7

Fonte: Pool AIRTUM. Registro Tumori dell'Alto Adige

cosa vanno o potrebbero andare incontro, e questo ancor prima che sorgano le domande. Di solito chiediamo la presenza della moglie. Il paziente ha il diritto di sapere tutto prima di decidere la terapia.

Chance: Conseguenze come l'incontinenza e l'impotenza...

Dr. Lusuardi: Queste parole spaventano molto. Ma guardi, oggi ci sono dei rimedi per tutti questi problemi. Ci sono farmaci, ci sono protesi adatte a ristabilire tutte le funzioni. È molto importante che gli uomini sappiano a cosa vanno incontro, solo

così possono accettare la loro situazione e reagire... È fondamentale anche il sostegno psicooncologico, e la cosa più importante per il paziente è essere supportato dalla sua partner, dalla famiglia.

Chance: Anche la terapia ormonale ha degli esiti molto pesanti...

Dr. Lusuardi: È vero e proprio per questo è così importante prendere sul serio lo screening. Nella maggior parte dei casi, la terapia ormonale è necessaria solo in uno stadio molto avanzato. Facciamo che non si arrivi a questo punto!

Nuovi casi di tumore della prostata e distribuzione % secondo l'anno di diagnosi e il Comprensorio sanitario di residenza - Anni 2006-2009

Comprensorio	2006	2007	2008	2009	Media 2006-09	Media 2008-09
Bolzano	162	164	175	184	171	180
Merano	70	95	89	101	89	95
Bressanone	51	35	36	26	37	31
Brunico	5	40	48	58	50	53
Totale	338	334	348	369	347	359
% per comprensorio						
Bolzano	47,9%	49,1%	50,3%	49,9%	49,3%	49,3%
Merano	20,7%	28,4%	25,6%	27,4%	25,5%	25,5%
Bressanone	15,1%	10,5%	10,3%	7,0%	10,7%	10,7%
Brunico	16,3%	12,0%	13,8%	15,7%	14,4%	14,4%
Totale	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Fonte: Pool AIRTUM. Registro Tumori dell'Alto Adige

PSA - Antigene Prostatico Specifico

Il PSA (Antigene prostatico specifico) è un enzima prodotto dalla ghiandola prostatica. Il PSA consente di mantenere liquido il seme dopo l'eiaculazione e protegge il dna contenuto negli spermatozoi.

I valori PSA sono di piccole quantità nel siero degli uomini con la prostata sana, e in elevata quantità in caso di disturbi o di cancro alla prostata. Il secreto della prostata costituisce il 20 -30% dello sperma.

Io – Noi – Esso

Così funzionano i gruppi di auto aiuto - Intervista con l'oncopsicologo Anton Huber



“Gli esseri umani necessitano per tutta la vita di un contesto sociale e di relazioni stabili, tanto più nei momenti di crisi.” È questa la risposta migliore alla domanda sullo scopo dei gruppi di auto aiuto. L'oncopsicologo dott. Anton Huber è un fautore dei gruppi con supervisione.



Il Dott. Anton Huber

Chance: Lei è oncopsicologo all'ospedale di Brunico e ha un'esperienza pluriennale con i gruppi di auto aiuto.

Dott. Huber: Lavoro da 16 anni all'ospedale di Brunico e ho una formazione come terapeuta familiare e come psicologo d'emergenza. In questo momento coordino tre gruppi di mutuo aiuto, o meglio li coordiniamo visto che siamo sempre in due a farlo. "Il laboratorio di scrittura terapeutica per malati oncologici e cronici", il gruppo "La mia seconda vita" e da maggio 2016 anche il gruppo di auto aiuto "der baum – aktiv nach Prostatakrebs".

Chance: Qual'è secondo Lei l'aspetto più importante nei gruppi di mutuo aiuto?

Dott. Huber: Il fatto di avere di fronte a me qualcuno in cui mi posso rispecchiare e col quale posso fare dei progressi. Constatere che non sono solo. Posso confron-

tarmi, chiedermi "Come fa l'altro?", posso informarmi e posso aprirmi senza timori perché so di essere all'interno di uno spazio protetto.

Chance: Ha dei modelli?

Dott. Huber: Procedo secondo il principio dell'interazione tematica di Ruth Cohn. L'obiettivo è l'apprendimento nel gruppo e l'evoluzione personale. È importante vedere come il singolo, l'io, interagisce con il gruppo, il Noi. E come assieme trattano l'Esso, ossia il tema che ha portato alla creazione del gruppo. È per questo motivo che all'inizio poniamo delle regole al gruppo.

Chance: Per esempio?

Dott. Huber: Innanzitutto è importante parlare sempre per se stessi, non utilizzando l'espressione "si dice" ma "io dico". Molto importante è inoltre lasciare sempre che

l'altro termini il suo discorso. Sono in fondo le regole di ogni comunicazione autentica ed empatica.

Chance: Esistono gruppi di auto aiuto autogestiti e quelli coordinati. Qual è la Sua opinione a riguardo?

Dott. Huber: Devo premettere una cosa: ho un grandissimo rispetto dei gruppi autogestiti. Ma la mia esperienza dimostra che quando si tratta di affrontare temi particolarmente difficili, senza una guida che abbia le giuste competenze si rischia di girare in tondo se non addirittura di fare dei passi indietro.

Chance: Intende dire senza l'aiuto di un professionista...

Dott. Huber: Sì, penso ci sia bisogno di un professionista che mantenga vivo il dialogo, che fornisce degli stimoli, che sap-



Il psicologo e l'ex paziente: Anton Huber e Hartmann Aichner coordinano insieme il primo gruppo auto aiuto per solo uomini in Alto Adige

pia come intervenire quando non si viene a capo di un discorso. Insomma, di qualcuno che sappia fornire agli incontri le premesse metodologiche e che faccia rispettare le regole: discrezione, riservatezza, nulla deve trapelare fuori dal gruppo.... Di qualcuno che possa aiutare a superare l'imbarazzo quando si tratta di parlare di temi delicati.

Chance: Qualcuno che sappia anche fornire delle informazioni?

Dott. Huber: Esatto! Ecco un altro aspetto importante di un gruppo di mutuo aiuto. Non dev'essere soltanto l'occasione di parlare di sé stessi, della propria situazione e delle proprie difficoltà, ma anche un luogo dove ricevere informazioni, apprendere delle strategie per convivere meglio con il problema.

Chance: "der baum" è il primo gruppo di mutuo aiuto per uomini in Alto Adige e anche un gruppo di soli uomini è un'esperienza nuova. Ha notato delle differenze rispetto ai gruppi di auto-aiuto al femminile?

Dott. Huber: Mi accorgo di quanto per gli uomini siano importanti le informazioni. Il confronto, sapere come gli altri affrontano la malattia. Il fornire degli strumenti da adottare nella vita quotidiana. Gli uomini sono estremamente metodici e "tecnici". Mi sono accorto che per gli uomini il rilassamento, che è anch'esso un'attività del

gruppo, non è per nulla scontato e che molti hanno ancora difficoltà ad esprimersi su temi come la sessualità e le relazioni di coppia. È un processo molto interessante!

Chance: Parliamo del rilassamento...

Dott. Huber: Il rilassamento aiuta ad attivare le risorse dell'autoguarigione, ci aiuta a veder le cose con una certa distanza, ad essere meno rigidi. Con le donne è più facile, hanno più dimestichezza con queste tecniche. Gli uomini hanno strategie tutte loro: lo sport, il movimento. Ma se i metodi di rilassamento vengono spiegati in modo tecnico, come ad es. il Training Autogeno, allora anche gli uomini sono disposti a provare.

Chance: Quali sono i temi più importanti?

Dott. Huber: Beh, in generale la salute, le prospettive, i valori e ovviamente anche cose molto concrete come gli effetti collaterali delle terapie, oppure le conseguenze dell'intervento chirurgico, gli effetti della terapia ormonale. Com'è, come la vive l'altro e cosa posso fare concretamente.

Chance: La vita di coppia?

Dott. Huber: Certo, ma questo è un aspetto molto delicato. La donna rappresenta sicuramente un sostegno per ogni

uomo. Normalmente è lei che gestisce la salute dell'uomo, che lo manda alle visite di controllo. Nei problemi di prostata però l'uomo si deve gestire da solo, la donna resta in qualche modo esclusa.

Chance: E il gruppo di auto aiuto lo aiuta in questo, ad imparare ad autogestirsi?

Dott. Huber: Certamente. Un altro effetto del gruppo è il senso di integrazione. Molti uomini dopo la diagnosi si ritirano in sé stessi. Si vergognano, temono quello che gli altri possono pensare di loro. Nel gruppo imparano a cooperare con gli altri. Quando gli uomini hanno un compito comune, sono eccezionali nel lavorare assieme. Imparano anche ad ascoltare l'altro con attenzione, a tenere conto delle sensibilità altrui. A notare se è cambiato qualcosa dalla volta precedente. Sono delle esperienze completamente nuove per la maggioranza degli uomini; si tratta di creare una cultura dello stare assieme, dell'interscambio. L'effetto collaterale dei gruppi di autoaiuto può essere anche la nascita di amicizie al di fuori del gruppo.

Chance: La grandezza ideale di un gruppo?

Dott. Huber: Dalle sette alle otto persone, in modo che venga dato spazio a tutti, che tutti comprendano le cose e nessuno se ne resti sullo sfondo. Certo, "der baum" ha già più partecipanti, bisognerebbe creare dei sottogruppi...

Chance: In Alto Adige ci vorrebbe un gruppo del genere in ogni comprensorio.

Dott. Huber: Sarebbe auspicabile. Noi siamo già pieni, ma continuano a venire nuovi interessati...

Chance: Lei coordina il gruppo assieme al dott. Hartmann Aichner, un medico (ginecologo) ma anche un uomo che sta provando l'esperienza della malattia sulla propria pelle.

Dott. Huber: Esatto ed è un grande colpo di fortuna. Sarebbe impossibile farcela senza di lui! È importantissimo coordinare un gruppo in due. Ma non escluderei neanche di coordinare un gruppo del genere anche assieme ad una donna... ●

Da uomo a uomo.

Un incontro del gruppo di auto aiuto “der baum – aktiv nach Prostatakrebs”



Foto: Othmar Seehauser

Sono rudi ma gentili. Attenti e rispettosi. E si sostengono l'un l'altro. Uomini che condividono lo stesso destino e che si sono uniti nel primo gruppo di mutuo aiuto maschile dell'Alto Adige, “der baum – aktiv nach Prostatakrebs”. Il gruppo viene coordinato dal psicooncologo dott. Anton Huber e dal dott. Hartmann Aichner, ginecologo ed ex paziente.

Mercoledì 9 novembre, ore 18. Il fotografo Othmar Seehauser ed io entriamo, accompagnati dal dott. Hartmann Aichner, nella sala riunioni al quarto piano dell'ospedale di Brunico. Undici paia d'occhi ci scrutano, quelli del dott. Anton Huber e di altri dieci uomini seduti in cerchio. Effettivamente, un po' ci sentiamo degli intrusi. Le regole sono chiare: discrezione assoluta, nessuna delle persone presenti dev'essere riconoscibile, né nelle fotografie, né nell'articolo. Una vera sfida per noi.

Poco dopo di noi entra un nuovo membro del gruppo, Fritz, che viene dalla Bassa Atesina. Cinque minuti dopo prende posto anche Hartmut e siamo al completo: dodici partecipanti, i due coordinatori, Othmar ed io. All'inizio non sappiamo bene come comportarci. Sto per sedermi ad un tavolo in fondo alla sala, quando Anton Huber invita anche noi ad entrare nel cerchio prima di

iniziare a riassumere brevemente le regole per il nuovo arrivato. Discrezione assoluta, rispetto reciproco, lasciare che gli altri terminino di parlare, ascoltare e darsi del tu.

Passati cinque minuti nessuno si accorge nemmeno più che siamo là. Il fotografo guizza da una parte all'altra della sala, si accovaccia a terra, cerca la posizione giusta per fotografare solo i piedi dei partecipanti, oppure i loro gesti, eventualmente le loro schiene, ma mai il viso. Ed io mi invento dei nomi: Sepp, Martin, Günther, Hartmut, Fritz, Toni, Ulrich, Markus, Michl, due Andreas e Siegfried.

Anton ha scritto il programma della serata su un tabellone. Punto primo: lo stato d'animo. Come mi sento in questo momento? Fritz, il nuovo arrivato, vuole iniziare per primo, si vede che non sta più nella pelle, che è felice di essere finalmente in questo gruppo.

Ma non è ancora il suo turno. Inizia Ulrich che sta seduto alla destra di Anton. Ognuno ha circa due minuti di tempo a disposizione.

Come mi sento? Una cosa mi colpisce subito: tutti, tranne uno, si sentono bene. O meglio, questo è quello che dicono. Mi sento bene! Sì, certo. E poi segue un “ma”. Un lieve peggioramento dell'incontinenza dovuto al calo stagionale delle temperature. Il valore del PSA che si è innalzato. Una gamba gonfia, formicolio nelle mani o nelle dita dei piedi. Disturbi del sonno perché bisogna alzarsi spesso per andare in bagno. Problemi sul piano sessuale, anche con il farmaco prescritto dal medico... Non va poi così bene e poterne finalmente parlare fa bene, e ancor più con persone che sono in una situazione simile. Il dott. Hartmann Aichner risponde ad alcune domande mediche e parla apertamente delle sue esperienze e delle sue difficoltà.

Inizialmente i partecipanti rispettano disciplinatamente il loro turno. Da donna mi colpisce l'importanza che per gli uomini hanno i dati tecnici. Ognuno conosce il suo valore di PSA. Mi sembra di capire che questo valore sia un vero trauma. Tutto è iniziato da lì ed ora l'ossessione per questo valore li accompagnerà per sempre. Col passare dei minuti noto come gli uomini diventino sempre più aperti e rilassati. Seguono con attenzione quanto dicono gli altri. Si vede che conoscono le cose che vengono raccontate e mi sembra che questo dia loro sicurezza. Oppure si tocca un nuovo aspetto e questo interessa tutti. No, non sono da soli!

D'un tratto però la dinamica del gruppo cambia. Mentre Andreas parla dei suoi problemi di sonno, prende la parola Ulrich per porgli una domanda concreta: "Sudi anche tu durante la notte?" Gli altri lo seguono. Domande, considerazioni, dubbi a destra e a manca. "Il mio PSA sale, sto facendo una cura ormonale." "A dieci anni dall'operazione mi hanno detto di sottopormi ad una radioterapia del tipo stabilizzante. Ma cosa mai significa?" Anton Huber e Hartmann Aichner lasciano che si sfoghino in questo momento di interazione libera, poi lo psicologo prende la parola. "Bene, ma adesso tutti zitti e andiamo avanti! Il giro non è ancora finito, tocca a Hartmut parlare del suo stato d'animo."

Il coordinamento di un gruppo auto-aiuto, spiega il dott. Anton Huber, aiuta l'espressione del singolo nel gruppo, crea fiducia. E aiuta a non perdere di vista l'obiettivo. Il libero interagire è una bella cosa ma può deviare dal tema, prima o poi biso-

gna tornare a rispettare l'ordine prestabilito se si vuole raggiungere un risultato.

Gli uomini del gruppo "der baum" si impegnano a fondo e per questo entrano nella serata sia lacrime sia risate. Seguo con attenzione la discussione e mi sembra di percepire quanto bene faccia a questi uomini questa sensazione: "Vengo compreso e riesco a comprendere."

Svelano anche delle ferite. Non solo quelle fisiche, come bruciature causate dalla radioterapia, ma anche quelle interiori. Commenti stupidi di amici che pensano di poter sdrammatizzare la notizia del cancro facendo battute di spirito: "Allora si batte la fiacca, eh?" è una battuta che Martin ha dovuto subire da un collega di lavoro che la trovava pure divertente. Nel gruppo una cosa così non succede e proprio per questo gli uomini trovano il coraggio di parlare apertamente di temi delicati e imbarazzanti come problemi d'incontinenza o d'impotenza che possono sorgere a seguito della terapia.

Dopo il primo giro, gli uomini sono invitati a raccontare in piccoli gruppi come ha reagito alla diagnosi il loro contesto sociale, la famiglia, il luogo di lavoro, le associazioni e gli amici. Resto in disparte, non vado a disturbare i singoli gruppi per sentire cosa si confidano gli uomini. Osservo soltanto e riesco a riconoscere dalla mimica e dai gesti quanto questo tema entri nel profondo.

Durante la presentazione sorgono dei dettagli interessanti. Toni ha parlato apertamente della malattia anche sul posto di lavoro e ha raccontato della sua mera-

viglia quando un collega gli ha detto, "Sì, l'ho avuto anch'io due anni fa". Mai una parola prima! Günther racconta invece indeciso tra commozione e risate le differenti reazioni dei suoi due figli. Sepp parla del "consiglio di famiglia". Dopo ogni visita medica, la sera la televisione resta spenta e lui deve spiegare tutto alla famiglia. Vogliono partecipare. Il figlio di Andreas invece ha imposto al padre un cambio di stile di vita e organizza dei trekking per il fine settimana. La moglie di Michl si prende libero per accompagnarlo a ogni visita, anche se spesso deve aspettare davanti alla porta. Poi lui la invita a pranzo e trascorrono una bella giornata assieme.

Questi uomini hanno fortuna, o per lo meno la maggioranza di loro. Vengono sostenuti dalla loro moglie, famiglia, dal loro contesto sociale. Un legame di sostegno lo definisce lo psicologo Huber. L'aspetto più importante sulla via della guarigione. E un tale sostegno lo fornisce anche il gruppo. Dodici uomini che hanno avuto il coraggio di esporsi. Ma di uomini ammalati di cancro alla prostata in Alto Adige ce ne sono molti di più.

Il fotografo Othmar ed io restiamo più del previsto. Andiamo prima che il gruppo si accinga ad affrontare il terzo punto previsto dal programma: Cosa faccio quando mi sento male.

Ci sentiamo onorati della fiducia che queste persone ci hanno concesso, felici di aver potuto partecipare a questo momento speciale e nel raccontarlo speriamo di poter dare l'impulso giusto per l'organizzazione di altri gruppi. ●



Dott. Hartmann Aichner

Il primo gruppo di mutuo aiuto maschile

Un medico ginecologo che per tutta la vita si è occupato di cancro, si ammalò lui stesso di cancro e capisce che la sola terapia medica non è sufficiente.

Ha domande. Non si sente bene. Soffre. Vorrebbe confrontarsi con altri. Dalle sue pazienti ha compreso l'effetto positivo che hanno i gruppi di mutuo aiuto e così si mette a cercare un gruppo per uomini ammalati di cancro alla prostata. Inutilmente. Non ce ne sono. Per lo meno non in Alto Adige. Il gruppo più vicino è a

Innsbruck. Un altro in Baviera. Troppo lontano. Quando ne parla con il suo collega, l'oncopsicologo Anton Huber, nasce l'idea: "Lo fondiamo noi un gruppo."

Discutono il progetto, l'Associazione Tumori Alto Adige e il servizio psicologico dell'ospedale di Brunico sostengono il progetto. Trovano un nome, distribuiscono volantini. La prima seduta è fissata per maggio 2016. Al telefono si prenotano in cinque uomini. Al primo incontro si presentano in dodici...

E di colpo tutto cambia

Fare i conti con la malattia e vivere fino in fondo

Un uomo come un albero. Grande, forte. Con gambe ben radicate nella vita. Un lavoro interessante, prestigioso, impegnativo sia dal punto di vista fisico che mentale. Successo, un ruolo di responsabilità. Famiglia, amici, una vita normale. E poi... poi tutto cambia. Diagnosi: cancro.

Ma non solo. È un tipo di cancro che si abbatte nella vita quotidiana, nell'intimità, come nessun altro. Il tumore alla prostata. In un primo momento, ricorda Siegfried, quando arriva la diagnosi, quando l'attesa fiduciosa di una risposta che scacci le paure svanisce e gli incubi diventano realtà, "allora si cade in un pozzo senza fondo." A questo punto l'unica cosa che conta è sopravvivere. Terapie, operazione, decisioni da prendere riguardo alla terapia. Radioterapia - Siegfried ne ha subite 39 - Terapia ormonale. Un vortice che ti prende a tal punto che non resta quasi il tempo per rendersi conto di cosa stia accadendo.

Passato il primo shock, ci si ritrova in un vortice. L'operazione, il susseguirsi di visite mediche, colloqui e esami. "In quanto uomo hai un'immagine di te ben precisa", dice Siegfried. "Al momento non te ne rendi conto, sembra il problema minore." Ma poi arriva! Incontinenza, un termine che com-

prende molti problemi che prima non si potevano nemmeno immaginare. La poca autonomia. Non poter sollevare cose pesanti, problemi nel praticare certe attività sportive. Cose che le donne conoscono per via del ciclo o delle gravidanze e che quindi riescono ad accettare più facilmente, possono portare un uomo al limite di una crisi esistenziale. Anche professionalmente Siegfried si è dovuto riorientare. Non facile per un uomo di oltre cinquant'anni. Non facile per chi adora ciò che fa. E anche se nel suo caso non ha destato grossi problemi organizzativi, è comunque un trauma. Ne va a soffrire l'autostima. Eccome se ne soffre!

Conseguenze nella sfera sessuale, nel definire parte del suo essere uomo. Un ambito del quale tanti maschi non sono abituati a parlare o semmai solo in modo superficiale in gruppo e con battute superficiali o peggio ancora, da caserma. Ma quando ci sono dei problemi - a chi rivolgersi? Agli amici? Ai compagni dell'associazione sportiva o della banda musicale? Ai colleghi? E se poi ti prendono in giro? Se lo raccontano ad altri? O bisogna rivolgersi invece ad un medico? Ad uno psicologo? Alla propria moglie? L'esperienza insegna che proprio l'ultima ipotesi per tanti uomini rappresenta la soluzione più difficile. Si chiudono in sé stessi e il rapporto di coppia va (ancora più) in crisi.

Siegfried no. Non si è mai nascosto dietro un dito, schiacciato da false vergogne. Non si è tirato indietro e ha parlato della sua situazione anche ad alcuni amici stretti, ha cercato il loro conforto e sostegno. Ha parlato anche con delle amiche. Ma la sua più grande fortuna è di avere una compagna comprensiva con la quale condividere tutto; lei è il suo più grande sostegno. "Se non ci fosse stata lei, se non ci fosse lei..." Si interrompe. No, nemmeno pensarci!

Ma anche questo non sempre è stato sufficiente. "Fai la parte dell'uomo forte o credi di esserlo e poi ti accorgi di non

riuscire ad uscire dal buco nero." Siegfried ha riconosciuto e accettato di aver bisogno dell'aiuto di un esperto, di un aiuto psicologico. Forse anche perché durante la sua attività lavorativa è venuto a conoscenza del coaching. O forse perché ha riconosciuto che bisogna cambiare paradigma di modelli maschili se si vuole affrontare la malattia. Non a caso Siegfried è stato uno dei primi ad iscriversi al gruppo di auto aiuto "der baum". Lo scambio di esperienze con uomini che condividono lo stesso destino gli fa bene ed è liberatorio.

A tutt'oggi il suo percorso non è ancora terminato. Dovrà continuare ancora per circa un anno la terapia ormonale. Deve combattere con il conseguente aumento di peso. Nel corso dell'operazione gli sono stati asportati i linfonodi e la conseguenza è un edema linfatico alla gamba. Problemi simili alle donne malate di cancro al seno. Problemi che agli uomini piacerebbe ignorare. Calze contenitive o linfo drenaggio non sono da maschio.

Siegfried ha abbandonato questa mentalità già da tanto. Ha imparato ad affrontare la sua situazione. E non solo questo. Ha imparato ad apprezzare le piccole cose quotidiane, quelle cose che paiono scontate. Ha imparato ad accettare e a superare gli alti e bassi che continuano ancora a segnare le sue giornate.

"È cambiato qualcosa di radicale nella mia testa," sostiene Siegfried. "Non perdo più tempo nelle banalità. Non mi arrabbio più. Faccio quello che mi piace, organizzo il mio tempo libero in modo consapevole." Non si tratta poi di realizzare i famosi grandi sogni, ma semmai di vivere e gustare fino in fondo, assieme alla sua compagna, i piccoli momenti di felicità quotidiani. Lo stigma del cancro non si cancella più dalla testa... ma ora si tratta di vivere. ●



Foto: Othmar Seebauer

Cari lettori e lettrici,



Dott. Nicole Dominique Steiner
Direttrice

Ho aspettato tre settimane per avere finalmente l'appuntamento per un'intervista telefonica. Mi sono preparata, mi sono informata su Internet ed ero molto orgogliosa di poter presentare ai miei lettori EDGE, l'apparecchio più moderno del mondo per la radioterapia, l'unico di questo tipo in Italia (a livello mondiale sono poche decine). La direttrice del reparto di Radioterapia e Radiochirurgia del Policlinico Humanitas a Rozzano (Milano), la Dott.ssa Marta Scorsetti, infatti si è presa il tempo di spiegarmi in modo esaustivo le funzioni di questa macchina.

Cinque giorni dopo l'intervista, ho ricevuto un invito alla presentazione del nuovo acceleratore lineare del reparto di radioterapia del Servizio Sanitario Altoatesino. "Versa HD", l'unico apparecchio del genere nel Triveneto. In prima battuta non sapevo che fare, poi mi sono decisa: troverete due articoli sulla radioterapia. EDGE è veramente il massimo della tecnologia, è un pochino più veloce del nuovo acceleratore di Bolzano... ma possiamo davvero ritenerci fortunati: l'Alto Adige offre ai suoi cittadini i trattamenti più moderni e, fatta eccezione per alcuni casi molto particolari,

i nostri pazienti hanno la certezza di ottenere qui le migliori terapie possibili.

La terza edizione della Chance si presenta quindi con una veste scientifica, pur restando accessibile a tutti. Abbiamo affrontato il tema principale, il tumore alla prostata, da diversi punti di vista: medico, psicologico e umano. Un primario di Urologia (dott. Lusuardi di Bressanone), un onco-psicologo (dott. Anton Huber di Brunico), il gruppo altoatesino di autoaiuto per uomini e un destino. Il fatto che il fotografo Othmar Seehauser ed io abbiamo potuto essere presenti al quarto incontro del gruppo auto-aiuto "der baum – aktiv nach Prostataerkrankung" è stato per noi un grande onore. Grazie della fiducia. E spero che in un futuro non troppo lontano nascano altri gruppi del genere, e magari anche in lingua italiana.

La sera prima della chiusura di redazione, stavo controllando il materiale da portare al grafico, quando è arrivata la notizia della morte del professore Umberto Veronesi. Anche se "La Chance" non è legata all'attualità quanto un quotidiano, mi sembra doveroso ricordare il grande oncologo italiano,

uno dei più grandi a livello internazionale. Ricorderemo anche Ursula Goldmann Posch, fondatrice di "mamazone", un'altra persona che ha dedicato la vita alla lotta contro il cancro.

Infine come dimenticare che tra poco ci saranno di nuovo la festa di Natale e l'Anno Nuovo? Il mondo non è migliorato nell'ultimo anno, i rapporti internazionali sono più complicati di prima, il Medio Oriente è sempre una polveriera e l'immigrazione resta un tema irrisolto. Inoltre, i vari attacchi terroristici dell'ultimo anno hanno fatto tremare anche l'Europa e ci hanno fatto capire quanto sia fragile l'equilibrio tra guerra e pace. Vi auguro ciononostante pace interiore, serenità e speranza. Godetevi l'inverno e la calma che portano (o dovrebbero portare) con sé gli ultimi giorni dell'anno, per poi poter affrontare con nuovo coraggio e forza le sfide dell'anno nuovo.

La vostra,
Nicole Dominique Steiner



Foto: Othmar Seehauser

Radioterapia all'avanguardia

Più mira, dosaggio più alto e tempi accorciati grazie al nuovo acceleratore lineare

Il reparto di Radioterapia del servizio sanitario che fa capo alla clinica Bonvicini dispone dallo scorso ottobre di un nuovo acceleratore lineare, l'unico del suo genere nel Triveneto e uno dei più sicuri a livello mondiale.

Elektra Versa HD, questo il nome della nuova apparecchiatura, permette di mirare con la massima precisione il tumore, senza danneggiare il tessuto sano circostante. Con l'arrivo del nuovo acceleratore verrà aumentato l'organico del reparto, portandolo a sette medici specialisti, due specializzandi, tre fisici, nove assistenti radioterapici (part-time), quattro infermiere e tre segretarie con lo scopo di poter garantire a tutta la popolazione altoatesina la possibilità di farsi curare in provincia, a parte i casi particolari che necessitano di cure specialistiche che non possono essere garantite in loco.

La radioterapia è una delle tre colonne della cura tumorale assieme alla chemioterapia e alla chirurgia oncologica. Grazie allo sviluppo di macchinari sempre più sofisticati, oggi si possono alzare i dosaggi senza che il paziente subisca troppi danni collaterali. In certi casi la radioterapia può addirittura sostituire la chirurgia.

Il nuovo acceleratore Versa HD è dotato di uno scanner particolare che indirizza i raggi monitorando il ritmo del respiro del paziente. Questa tecnica evita effetti negativi sul cuore, soprattutto in pazienti con tumore alla mammella o comunque in zona toracica.

"In un tempo non troppo lontano", spiega il vice-primario della radioterapia, il dottor Martin Maffei, "saremo anche in grado di eseguire veri e propri interventi radiochirurgici." In questo momento vengono già effettuati degli interventi frazionati. "Per disintegrare una lesione neoplastica ci vogliono al momento un minimo di cinque sei sedute." In genere i tempi della radioterapia potranno essere ridotti da 35 - 40 a 10-15 sedute.

Durante la radioterapia i pazienti sono costantemente sorvegliati; in caso di deviazioni la macchina si ferma immediatamente e il paziente non rischia ulteriori danni.

Già due anni fa il reparto aveva acquistato un acceleratore di nuova generazione che con pochi aggiornamenti può essere portato a livello 2016. In questo modo i pazienti sono tutelati anche in caso di guasti tecnici e non rischiano tempi d'attesa dilatati, oltre al fatto che avere due macchine di alto livello consente il trattamento simultaneo di più pazienti con tempi d'attesa per iniziare la terapia che si aggirano attorno alle due settimane.

Il vice primario Martin Maffei è particolarmente orgoglioso della collaborazione tra il suo reparto e quello di Neurochirurgia, situato all'ospedale San Maurizio di Bolzano. Una sinergia unica nel suo genere in Italia, dice. "Il neurochirurgo che ha in cura un paziente può marcare la lesione neoplastica e la sua localizzazione nel cervello e inviarmi questo protocollo direttamente tramite un nuovo software in modo da consentirmi di allineare in modo preciso la radioterapia da effettuare."



Dott. Martin Maffei

Conclusioni: il sistema sanitario altoatesino è in grado di garantire ai pazienti oncologici cure secondo gli standard più avanzati e moderni. Sottolinea il dottor Maffei: "I nostri pazienti possono essere certi che ogni caso viene studiato nel minimo dettaglio per decidere la cura più adatta, e nel caso che siano necessari ulteriori terapie particolari non esiteremo a indirizzarli verso dei centri specializzati a Trento, Milano o Heidelberg." ●



Una collaborazione riuscita

Festa di inaugurazione del nuovo acceleratore lineare di Radioterapia



Foto: Othmar Seehauser

Non sono mancati, per così dire, i personaggi importanti, a dimostrazione di quanto sia importante l'inaugurazione del nuovo acceleratore lineare del reparto di Radioterapia della clinica Bonvicini non solo per l'Assessorato alla sanità, ma anche per la Giunta provinciale. Una giornata di festa per il reparto, per la clinica Bonvicini e la famiglia Bonvicini, ma soprattutto per i pazienti!



Gli assessori Martha Stocker e Roberto Bizzo, il direttore sanitario Oswald Mayr e il vice presidente della giunta Christian Tommasini

L'inaugurazione della nuova apparecchiatura, a cui hanno partecipato l'Assessora Provinciale alla sanità Martha Stocker, il Vicepresidente della giunta Christian Tommasini, l'Assessore Provinciale Roberto Bizzo, il Direttore del Comprensorio sanitario Umberto Tait, il Direttore uscente del Servizio Sanitario dott. Oswald Mayr, è stata caratterizzata da un'atmosfera particolare, tipica della clinica Bonvicini.

Da un lato la radioterapia è da considerarsi un reparto del servizio sanitario pubblico, dall'altro è inserita nella clinica Bonvicini, una struttura privata a conduzione familiare che, a differenza dell'ospedale provinciale di Bolzano, conserva un che di domestico. Gli onori di casa sono stati fatti dal direttore della clinica, dott. Paolo Bonvicini assieme ai figli Matteo e Alessandro.

Il reparto di Radioterapia dal 2003 fa capo alla clinica Bonvicini. Fin dall'inizio la dotazione tecnica comprendeva due apparecchiature, in modo tale da garantire ai pazienti, anche in caso di problemi tecnici, che la terapia non fosse interrotta. Due anni fa poi era stata acquistata una nuova apparecchiatura che ora viene affiancata dal nuovo acceleratore lineare Elektra Versa HD.

Tra progettazione, permessi, acquisto e messa in opera, sono trascorsi soltanto sei mesi. Un eccellente esempio di collaborazione efficace tra strutture pubbliche e private! Come è stato sottolineato dal dott. Paolo Bonvicini durante il discorso di saluto, è stata data particolare importanza al fatto di operare secondo parametri pubblici e con la più grande trasparenza. "Posso solo essere grato per questa sinergia assolutamente riuscita, per l'empatia, professionalità e passione del personale

del reparto. E i riscontri positivi dei pazienti sono lo stimolo migliore per noi!"

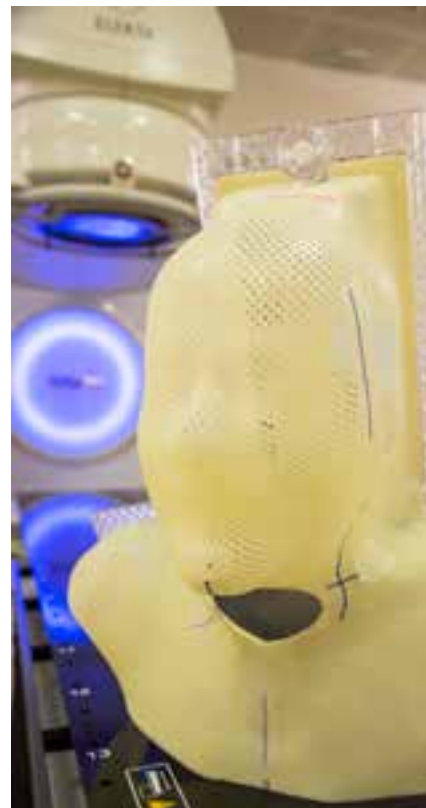
"Le persone hanno diritto di ricevere la terapia migliore e hanno il diritto di riceverla qui in provincia", ha sottolineato l'Assessora alla Sanità Martha Stocker nel suo discorso. "Questo si traduce in qualità di vita". Christian Tommasini ha tenuto a sottolineare che la sua presenza in funzione di vice-presidente, dimostra l'importanza che la giunta provinciale riserva al settore sanitario e alle sue strutture in particolare. „Viviamo sempre più a lungo e per questo abbiamo bisogno di un'assistenza sanitaria sempre migliore.“

L'Assessore Roberto Bizzo ha invece ribadito che la collaborazione tra servizio pubblico e strutture private, la creazione di sinergie, rappresenta la via da battere per il futuro. "Se poi vengono mes-

Segue >



La presentazione del nuovo acceleratore lineare è stata occasione per uno sguardo sulla storia della radioterapia in Alto Adige.



Ogni paziente ha la sua personale maschera fatta su misura per la radioterapia

> se a disposizione le migliori tecnologie come nel reparto di Radioterapia alla clinica Bonvicini, allora i nostri pazienti possono solo trarne profitto. “

Il dott. Martin Maffei, vice-primario del reparto, ha poi passato in rassegna gli anni passati a partire dal 2003, quando Il Servi-

zio di Radioterapia Oncologica del Comprensorio Sanitario di Bolzano (gestito in collaborazione con la Clinica Universitaria di Innsbruck) si è trasferito dall'ospedale di Bolzano alla Casa di Cura Bonvicini, clinica privata nata nel 1966. “In confronto agli inizi, il nuovo acceleratore lineare che stiamo presentando oggi è come il più moderno

smartphone paragonato a uno dei primissimi cellulari degli anni 90.”

Il primario della Radioterapia e direttore della Radioterapia della clinica universitaria di Innsbruck, prof. Peter Lukas, ha dovuto invece disdire la sua partecipazione per motivi di salute.



Il dott. Paolo Bonvicini con i suoi figli Alessandro e Matteo (da dx.)

Paolo Bonvicini

“Sono molto soddisfatto di questo nuovo acquisto. Con questa nuova apparecchiatura, l'unica del suo genere in Triveneto, siamo in grado di trattare qui a Bolzano più del 90% dei pazienti altoatesini. Negli altri casi si tratta di situazioni particolarmente complesse o forme di tumore rare, per le quali non riusciamo ad accumulare abbastanza esperienza, visto appunto i numeri piccoli. Pazienti che si trovano in una simile situazione, vengono da noi indirizzati verso centri altamente specializzati come Milano, Trento o Heidelberg.”



A benedire il nuovo acceleratore è stato Padre Robert Gamper della canonica di Gries. „In questo caso la collaborazione tra pubblico e privato funziona al meglio, ma ci vuole anche una collaborazione con le alte sfere“, diceva rivolgendo lo sguardo verso il cielo. "Ci vuole anche la benedizione di Dio."

Il nuovo acceleratore lineare, grazie al posizionamento robotizzato e ultra-preciso della strumentazione e grazie ad un software clinico di ultimissima generazione, è in grado di emettere alte dosi di radiazioni e di indirizzarle con estrema precisione e velocità sui tessuti tumorali in modo da risparmiare il più possibile i tessuti sani.

I pazienti altoatesini oggi hanno dunque la garanzia di ricevere trattamenti secondo i parametri più innovativi. Nel corso del 2014 nella clinica Bonvicini sono stati sottoposti a radioterapia 728 pazienti, nel 2016 saranno tra gli 840 e gli 860, per l'anno 2017 se ne stimano invece 960. Numeri che crescono. "Il progetto sarebbe quello

di poter trattare tutti i pazienti altoatesini qui in provincia", ha precisato il dottor Maffei. E poi un'ulteriore buona notizia: con il nuovo acceleratore lineare Elektra Versa HD sarà infatti possibile effettuare anche interventi radio-chirurgici su tumori non operabili oppure su microlesioni neoplastiche e metastasi. ●



Hildegard Puff

La prima

Nel 2003 è stata per alcuni mesi la prima ed unica infermiera del reparto distaccato di radioterapia della clinica Bonvicini. Hildegard Puff venne assunta dal dott. Paolo Bonvicini che aveva capito che, anche per via della sua storia personale, sarebbe stata la persona giusta al posto giusto.

Hildegard Puff ha avuto esperienza diretta del cancro quando si ammalò suo figlio e la sua particolare sensibilità le è stata di aiuto anche nei rapporti quotidiani con i pazienti. All'inizio si trattava di un

piccolo team, oggi è diventato un grande reparto. La motivazione dei collaboratori però è rimasta la stessa.

Oggi Hildegard Puff non lavora più a diretto contatto con i pazienti; si occupa invece dei primi contatti telefonici con i nuovi pazienti. Un compito che le sta molto a cuore e che richiede un approccio cauto e una grande sensibilità.

EDGE – Bisturi virtuale

Radioterapia e radiochirurgia all'Istituto Clinico Humanitas di Milano



Un dosaggio multiplo, fasci di raggi proiettati con precisione sub-millimetrica, tessuto sano protetto da un sistema di sottili lamelle di piombo sincronizzate, trattamenti di pochi minuti per pochi giorni e la possibilità di trattare metastasi cerebrali, ma anche carcinomi primitivi del polmone, della cavità addominale o della prostata in via radiochirurgica.

La macchina miracolosa si chiama EDGE e si trova a Milano all'Istituto Clinico Humanitas, è l'unica del suo genere in Italia.

Il primo EDGE è stato presentato nel 2013 alla clinica universitaria di Heidelberg, dove un'equipe internazionale ha sviluppato la rivoluzionaria tecnologia lamellare dinamica TomoEDGE. EDGE è di casa dal 2014 presso la clinica Humanitas, il cui reparto di radioterapia diretto dalla professoressa Marta Scorsetti dispone in tutto di sei macchine per la tecnica VMAT, volumetric modulated arc therapy.

Grazie ad EDGE, sottolinea infatti Scorsetti, "siamo in grado di curare uno spettro molto vasto di lesioni neoplastiche in tempi sempre più rapidi e tramite una radioterapia diventata di precisione ed individualizzata, in modo sempre meno invasivo."

L'acceleratore lineare EDGE è in grado di tracciare sia i movimenti fisiologici del tumore che dei pazienti in modo contemporaneo, adattandone l'emissione dei raggi grazie ad un software supersofisticato,

l'optical surface matching. La tecnologia lamellare dinamica impedisce il danneggiamento di tessuti e organi sani e il rilascio di radiazioni si interrompe non appena va oltre l'area da trattare.

"Questa tecnologia ci permette di lavorare con una dose molto più alta di raggi, riducendo i tempi di trattamento a pochi minuti, da due a quattro", precisa Scorsetti. Il trattamento non è per niente invasivo o doloroso. Il paziente non è radioattivo e può lasciare l'ambulatorio poco dopo il trattamento per continuare la sua vita e le sue attività quotidiane. Marta Scorsetti: "Questo si traduce in qualità di vita!"

La radioterapia con EDGE si svolge in pochi giorni consecutivi. Prima di iniziare, la superficie del corpo viene scannerizzata tramite TAC per definire la posizione esatta del tessuto da trattare. Il paziente viene poi immobilizzato con l'aiuto di una maschera termoplastica aperta oppure con dei cuscini. A seconda del tumore sono necessari tra i due e i sei trattamenti. Per il polmone sono in genere tre o quattro, il pancreas necessita da quattro a sei sedute,



Dott.ssa Marta Scorsetti

mentre per il trattamento di micro-metastasi cerebrali possono bastare anche due sedute.

EDGE non ha rivoluzionato soltanto la radioterapia. L'acceleratore lineare sostituisce sempre di più il trattamento chirurgico di tumori non resecabili in modo tradizionale, per esempio a causa della condizione fisica compromessa di un paziente. La professoressa Scorsetti spiega: "La popolazione invecchia sempre di più, il trenta per cento dei pazienti è sopra i settant'anni. Le terapie devono adeguarsi a questo scenario!" Non sempre la chirurgia è la migliore delle terapie oncologiche. Questo vale per esempio per i fumatori, i pazienti obesi o affetti da problemi cardiaci e ipertensione arteriosa e gli anziani... persone che non sono candidate ad un'anestesia generale. "La radioterapia stereotattica o radiochirurgica offre un'alternativa valida all'intervento per questo tipo di pazienti!"



Con EDGE il numero dei trattamenti e la lunghezza delle sedute si riducono a poche volte e pochi minuti. Il paziente può condurre la sua vita normale.

La precisione di EDGE permette l'eliminazione di metastasi cerebrali, al fegato, ai polmoni, all'intestino, e al pancreas come anche di tumori primitivi di ridotto volume come per esempio il tumore alla prostata ed è molto indicato anche nella terapia di tumori del distretto capo-collo, permettendo di risparmiare le ghiandole, spiega la direttrice del reparto di radioterapia dell'Istituto Clinico Humanitas. I raggi ad altissimo dosaggio fungono da bisturi virtuali.

"Nel trattamento di tumori alla prostata e al polmone si impiegano dei cosiddetti beacon, minuscoli marker che emanano delle onde elettromagnetiche e che vengono piazzati nell'organo colpito dove funzionano come una specie di GPS." Aiutano a controllare l'esatta posizione del tumore e evitano danni collaterali sul tessuto circostante, in particolare i nervi. I pazienti con tumore alla prostata rischiano in questo modo forse un progressivo e lento rallentamento delle funzioni, ma non una totale disfunzione, essendo la radiochirurgia più conservativa della chirurgia tradizionale. Il reparto di radioterapia si serve anche di un sessuologo/ andrologo per definire la terapia di questi pazienti. Grazie alla precisione della radiochirurgia i pazienti con tumori del distretto capo-collo dopo il trattamento con EDGE non lamentano più effetti collate-

rali quali secchezza delle fauci e riduzione della salivazione.

Le metastasi cerebrali, spesso non operabili o se operabili con conseguenze molto pesanti per il paziente dovute all'intervento chirurgico, possono essere eliminate in pochi minuti e ambulatorialmente. "Al paziente viene adattata una maschera termoplastica al viso lasciando liberi gli occhi, grazie alla quale riusciamo costantemente controllare la superficie del viso e i movimenti."

Ulteriore campo di impiego dell'acceleratore lineare di ultima generazione EDGE è la terapia di metastasi ossee e surrenali dove la radioterapia con EDGE ha un impatto positivo sul dolore e può essere utilizzata anche a scopo palliativo.



Prima dell'inizio terapia, spiega la dottoressa Marta Scorsetti, il medico riceve il paziente per un colloquio approfondito per scegliere assieme la terapia migliore e più adatta al singolo paziente. "Conoscere a fondo il paziente, le sue esigenze, il suo stato d'animo, le sue perplessità e le sue paure per noi è fondamentale per decidere la terapia fatta su misura."

In Humanitas si lavora con EDGE dal 2014 e nel frattempo ci sono le prime statistiche per verificare il successo dei trattamenti. La professa Marta Scorsetti: "Il controllo locale dopo due anni ha evidenziato che dei pazienti con metastasi cerebrali e tumori al polmone il 90% e dei pazienti con tumore al fegato il 94% non ha avuto recidive.

L'equipe del reparto di radioterapia all'Istituto Clinico Humanitas a Rozzano presso Milano conta dodici radio-oncologi, sette medico-fisici e venti assistenti medico-tecnici. Per la radioterapia ci sono sei apparecchiature in uso dal lunedì a venerdì. All'anno vengono trattati all'incirca 2.800 pazienti provenienti da tutta l'Italia. La clinica è convenzionata con il sistema sanitario nazionale e accetta anche pazienti da fuori regione. Le liste d'attesa sono contenute, da 7 a 14 giorni. ●

Menopausa, istruzioni per l'uso

Ogni donna è diversa | Conferenza con il dott. Cristiano Mazzi Brunico



Dott. Cristiano Mazzi

No, non è una malattia! E ogni donna ha la sua... Parliamo della menopausa. Arriva per tutte tra i 45 e i 55 anni, ma si manifesta in modi molto diversi. Ci sono donne che soffrono di vari disturbi di diversa entità e ce ne sono che quasi non se ne rendono conto.

Per le donne che hanno avuto un tumore o con un seno a rischio ci possono essere dei problemi particolari.

Il dottor Cristiano Mazzi, ginecologo e agopuntore con 23 anni di esperienza in ambito ospedaliero a San Candido e dal 2015 libero professionista, ha tenuto a fine ottobre una conferenza sul tema degli ormoni a Brunico. Il tema ha suscitato l'interesse di tante donne che hanno partecipato anche con molto interesse alla discussione finale.

Dunque la menopausa, ovvero l'assenza della mestruazione, è un momento parti-

colare nella vita di ogni donna. Si chiude il ciclo fertile della vita e grazie all'aspettativa di vita che si prolunga sempre più, una donna vive oggi in media circa trent'anni in menopausa.

Senza perdere tempo, il dottor Mazzi ha voluto fare un po' di chiarezza già all'inizio della sua relazione tenuta in tedesco ma con un powerpoint in lingua italiana. Premenopausa, menopausa, climaterio, non tutti hanno ben chiaro di cosa si tratta.

Durante la premenopausa, come dice il nome, il periodo che precede la menopausa, la donna ha ancora il ciclo, ma questo si

fa sempre più irregolare. Le mestruazioni arrivano prima o dopo, possono variare anche molto nella durata e nell'entità. Questo periodo è dovuto al fatto che uno dei due ormoni femminili, il progesterone, diminuisce progressivamente.

Si parla invece di menopausa quando inizia l'ultimo ciclo mestruale della vita di una donna, questo avviene fra i 45 e i 55 anni, in media a 50 anni per le donne europee. Quando le mestruazioni non si ripresentano più da almeno dieci mesi l'equilibrio ormonale cambia di nuovo. Alla quasi scomparsa del progesterone, l'estrogeno inizia un periodo altalenante con picchi che vanno oltre la soglia del periodo fertile e sotto la soglia di presenza minima prima di assestarsi ad un livello stabile, molto basso, dimezzato, del periodo fertile. Questo periodo può durare pochi mesi, ma anche diversi anni. È questo il momento che possono ma non devono comparire diversi sintomi, divisi tra precoci e tardivi.

I precoci sono:

- Disturbi vasomotori come vampate di calore, sudorazioni notturne, palpitazioni
- Sintomi psicologici come tensione, ansia, depressione, irritabilità, sbalzi di umore, modificazione della libido
- Aumento del peso corporeo e distribuzione androide del grasso corporeo

I tardivi invece sono:

- Sintomi urogenitali: secchezza vaginale, dispareunia, disuria, incontinenza urinaria
- Osteopenia e osteoporosi
- Malattie cardiovascolari
- Comparsa di disturbi cognitivi: perdita della memoria, malattia di Alzheimer

Quando le mestruazioni, l'ovulazione e la produzione degli ormoni ovarici sono cessati, la donna è nel climaterio e nella postmenopausa, periodo che dura fino alla fine della vita. "È un momento di svolta nella vita di ogni donna", dice il dottor Mazzi, "ma solo il 7 - 10 per cento ha veramente bisogno di una terapia ormonale sostitutiva!" Insomma, svolta sì, ma questo non vuol dire che si stia male.

Negli anni Novanta la terapia ormonale sostitutiva veniva prescritta con grande facilità e quasi per profilassi. Oggi si sa che l'assunzione di ormoni in menopausa può aumentare il rischio di sviluppare tumori.

Questo vale soprattutto per donne che hanno un seno a rischio o in donne che hanno già avuto un tumore.

Esistono però anche delle cure alternative, per esempio l'omeopatia, la fitoterapia o anche l'agopuntura che possono avere effetti benefici in molti casi riducendo di molto l'entità dei disturbi accusati dalle donne.

Comunque, il ginecologo Mazzi ha tenuto a sottolineare più di una volta che "solo una piccola percentuale delle donne necessita di una terapia, mentre le altre possono convivere benissimo con i sinto-

mi più o meno forti, che durano in media un anno, anche se ci sono delle donne che avvertono sempre dei disturbi durante il climaterio".

"L'aspetto psicologico è fondamentale", ribadisce Mazzi. "C'è una bella differenza tra sentirsi vecchia o sentirsi matura!" Una cosa è certa: dopo la menopausa va modificato ed adattato lo stile di vita. In particolare: un'alimentazione ricca di frutta e verdure con pochi carboidrati, poca carne rossa e pochi grassi, niente fumo, poco alcool e tanto movimento." Il movimento è fondamentale perché riduce il rischio di osteoporosi e di malattie cardio- *Segue >*

"Di solito ci vuole un anno finché l'organismo ritrova un nuovo equilibrio."





Quando non vengono più le mestruazioni, inizia una nuova fase di vita per ogni donna. Vampate di calore, aumento di peso o sbalzi di umore sono considerati disturbi tipici della menopausa. Ma solo il 30 per cento delle donne ne soffre in modo particolare.

> vascolari, mantiene la tonicità dei muscoli e ha un effetto benefico sull'umore, migliorando la qualità di vita della donna. Importante anche riuscire a trovare del tempo per sé stesse.

Altra cosa importante sono i controlli da effettuare:

- La densimetria ossea per verificare lo stato delle ossa
- La mammografia. Con le apparecchiature attualmente disponibili l'esposizione

ai raggi X è molto bassa e non si corre più il rischio di andare incontro ad un'eccessiva dose di radiazioni.

- La visita ginecologica con ecografia del seno e transvaginale
- Il dosaggio della vitamina D che favorisce l'assorbimento del Calcio e del Fosforo e regola lo sviluppo e la mineralizzazione delle ossa

E comunque, per concludere: è inutile drammatizzare. La menopausa arriva

per tutte e se si guarda a tutte le donne che hanno più di cinquanta o più di sessant'anni e che sono in forma, sono belle e vivono in modo sereno e gratificante la propria vita, si capisce che è una cosa naturale della quale non bisogna avere paura: occorre solo prendere qualche precauzione. I rimedi magici contro tanti disturbi sono tre: sole, calcio e movimento. Forza!

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.



Vaccino antinfluenzale – Chiedere al medico!

Protezione passiva tramite familiari e personale sanitario vaccinati



Con l'inverno arriva anche l'influenza. Per persone affette da malattie croniche, pazienti tumorali, persone over 65 e per i bambini questa malattia virale può avere delle complicanze fatali. L'Azienda sanitaria dell'Alto Adige ha presentato una campagna per la vaccinazione antinfluenzale.

L'influenza è una malattia virale contagiosa che sottopone soprattutto le persone già affette da una patologia ad ulteriori situazioni di stress dal momento che i sintomi influenzali come, ad esempio, febbre, tosse, problemi respiratori, ecc. sono particolarmente pesanti per il loro fisico. "Un'influenza non è un semplice raffreddore", spiega la dott.ssa Dagmar Regele, Direttrice del Dipartimento di Prevenzione. "L'infezione si trasmette attraverso l'inalazione di particelle, nelle quali è presente il virus, che si disperdono nell'aria nel momento in cui un malato tossisce o starnutisce. Quindi non è semplice evitare il contagio. Per questo motivo occorre proteggersi stimolando il sistema immunitario a produrre anticorpi in anticipo rispetto alla stagione influenzale: questo è possibile grazie alla vaccinazione." Anche le persone che hanno spesso a che fare con gli anziani, i neonati ed

i bambini piccoli o che sono in contatto con pazienti già affetti da malattie croniche devono prendere precauzioni speciali e farsi vaccinare.

La Chance ha chiesto all'oncologa Susanne Baier dell'ospedale di Bolzano come devono comportarsi i pazienti tumorali a riguardo. "Un paziente oncologico deve in ogni caso consultarsi con un medico prima di farsi vaccinare." Non necessariamente l'oncologo, anche il medico di base può valutare la situazione del paziente. "Se il sistema immunitario risultasse già indebolito, un vaccino non è indicato", dice la dottoressa Baier. "Chi può farsi vaccinare per creare una specie di protezione passiva attorno al paziente è invece la famiglia", ribadisce l'oncologa. "Anche noi medici e il personale sanitario dobbiamo essere d'esempio e farci vaccinare per proteggere i nostri pazienti!"



Sono 10 i presidi dove, in tutta la Provincia, l'Azienda sanitaria eroga la vaccinazione antinfluenzale. Anche la maggior parte dei medici di Medicina generale prende parte alla campagna vaccinandosi presso i propri ambulatori. La vaccinazione è gratuita per i gruppi a rischio, ma anche se non si appartiene ad un gruppo a rischio il costo del vaccino non supera i 10 euro.

Niente paura dell'inverno

Le erbe officinali nella vita quotidiana – conferenza con Arnold Achmüller



Il farmacista Arnold Achmüller

I più fortunati escono e iniziano a raccogliere già lungo il sentiero davanti a casa. Nell'ambiente alpino crescono innumerevoli piante ed erbe con cui preparare dei rimedi casalinghi per contrastare disturbi come il raffreddore, l'influenza, mal di pancia, stanchezza. Il farmacista Arnold Achmüller si interessa dell'antica scienza delle erbe officinali.

„Chi pensa a sé fa per tre.“ Il dott. Arnold Achmüller ha scelto un vecchio proverbio simile a questo come motto per la sua pagina web dedicata alle piante officinali e che cura insieme alla moglie Astrid Felderer. Lo stesso detto ha fatto da filo rosso nella conferenza che il farmacista ha tenuto a fine ottobre in Val Pusteria.

La stagione fredda mette a dura prova il nostro organismo. Il freddo, i continui sbalzi di temperatura quando si passa dall'esterno all'interno dei locali e viceversa, persone che starnutiscono o tossiscono, i virus influenzali non sono solo una grande sfida per gli organismi indeboliti dalle terapie e dalla malattia, ma anche per una persona sana. Esistono molti rimedi naturali per proteggerci e difenderci da tutto ciò.

La piantaggine cresce lungo ogni sentiero. È un rimedio che probabilmente conosceva già Ötzi e che può essere utilizzato in vari modi. Lo sciroppo di piantaggine in inverno è un ottimo rimedio contro la tosse e il catarro delle alte vie respiratorie come pure il rafano, il cren, le cime di abete, le gemme di pino mugo o la cipolla. Strato per strato, ognuno circa largo un cm si posano riempire dei vasetti per ricavare una specie di sciroppo a strato. Contro la tosse è utile anche lo sciroppo di timo fatto in casa che oltretutto è pure buono.

La piantaggine con la rosa canina, i fiori di sambuco, la filipendula ulmaria e le foglie di lampone sono contenuti anche nel tè contro raffreddori e febbre consigliato da Achmüller. La filipendula ulmaria o spigera dà il nome all'aspirina che in origine

veniva prodotta con i silicilati di questa pianta. I silicilati che contiene hanno infatti veramente un'azione antidolorifica e antipiretica simile all'aspirina.

Molto efficace in caso di raffreddori è anche il rafano: questa radice piccante non fa solo lacrimare gli occhi, ma a contatto con l'ossigeno produce olio di senape che ha pure un'azione antibatterica e antiinfiammatoria e protegge le vie respiratorie e la gola.

Per la prevenzione è utile l'echinacea. Possiamo acquistare prodotti che contengono questa pianta anche in farmacia, come pure la rodiola, l'artiglio del diavolo, la belagonia e il ginseng.

Il vantaggio di queste piante officinali è che in generale vengono ben tol- *Segue >*

lerate, non hanno effetti collaterali e non affaticano il corpo con "sostanze tossiche". Ma attenzione: non bisognerebbe far uso della fitoterapia senza il parere di un esperto. Afferma il dott. Arnold Achmüller: "Bisognerebbe consultare il medico curante per tutto ciò che assumiamo, specialmente se ci stiamo sottoponendo a chemioterapia". E questo vale soprattutto per le piante che agiscono sul sistema immunitario.

Il dott. Arnold Achmüller è cresciuto a Monguefello Tesido e si è sempre interessato

di piante officinali, che sono state anche l'argomento della sua tesi di laurea e da cui è stato tratto il suo primo libro „Teufelskraut, Bauchwehblüml, Wurmtod - Das Kräuterwissen Südtirols". L'anno scorso ha pubblicato un altro libro sul tema: „Das Kräuterwissen der Alpendoktoren - Wickel, Salben und Tinkturen." Entrambi i testi sono usciti per la casa editrice Raetia. Dal 2007 Achmüller lavora come farmacista a Vienna ed è referente per le piante selvatiche/verdure selvatiche per la scuola professionale di Teodone.



Rimedi casalinghi

Lo sciroppo a strati

Si può realizzare un efficace sciroppo naturale contro la tosse usando rafano, cren, piantaggine, cime di abete, gemme di pino mugo o cipolla. Abbiamo bisogno di un vaso per conserve, ingredienti freschi e zucchero di canna. Tagliare finemente le foglie, o la cipolla, il cren e il rafano e mettere gli ingredienti nel vasetto per marmellate alternando con degli strati di zucchero fino all'orlo. Alternare sempre un centimetro di zucchero e uno di pianta. Premere bene, chiudere e lasciare in frigorifero per

tre - quattro settimane (per le foglie di piantaggine, le cime di abete e le gemme di pino mugo) o per circa cinque giorni (per il rafano, il cren e la cipolla). Filtrare e conservare per tre mesi in frigo in una bottiglia pulita.

Tè contro il raffreddore e l'influenza

Gli ingredienti più importanti sono i fiori di tiglio e di sambuco (rispettivamente 15 e 20 g) che, specialmente se assunti il pomeriggio e la sera, hanno un'azione antipiretica e facilitano la sudorazione. Si

consiglia di mescolare anche la Filipendula ulmaria (20 g) che è conosciuta per il suo effetto antidolorifico e antipiretico. La rosa canina (sminuzzata, 20g) contiene molta vitamina C e la piantaggine (15g) lenisce la tosse secca. La miscela di tè rimane bella compatta se si aggiungono foglie di lampone (10g). I suoi sottili pilucchi tengono infatti attaccati i vari ingredienti. Per i bambini si evita la filipendula ulmaria e si raddoppia la dose di fiori di tiglio. Sminuzzare le piante e mescolarle in un contenitore. Mettere la tisana in una scatola per il tè o in sacchetti da tè che non fanno passare la luce. Per una tazza versare acqua bollente su un cucchiaino da tè di tisana e lasciare in infusione per dieci minuti. Dolcificare eventualmente con miele.

Collana di rafano per liberare le vie aeree

Tagliare la radice di rafano in fette di 1 - 2 cm e infilarle su una cordicella. Indossare questa collana prima di andare a dormire. Coprirsi bene. Il calore libera gli oli di senape contenuti nel rafano; i vapori eterici liberano il naso e anche i bronchi.

In caso di raffreddore o sinusite si consiglia di sciogliere in bocca più volte al giorno una piccola quantità di rafano grattugiato.



La gioia dell'attività creativa

Corso di pittura del circondario Val Venosta a Lasa



Foto: Ottmar Stehhauser

Non tutti hanno il talento per diventare artisti, ma tutti possono tentare di esprimersi tramite la pittura e tutti sono in grado di vivere l'esperienza positiva che regala l'atto creativo ricavandone gioia ed energia. Reinhold Tappeiner ha tenuto un corso di pittura per il circondario della Val Venosta.



La presidente del circondario Helga Wielander

Sette donne e una mascotte di nome Thea hanno passato un pomeriggio e una mattina con l'artista e insegnante di disegno Reinhold Tappeiner. Un fine settimana di inizio novembre Maria, Filomena, Helga, Rebekka, Elisabeth,

Rosmarie e Irmgard con la nipotina Thea si sono occupate di pittura "bagnato su bagnato", di tecnica asciutta e di come dare struttura e luce. Il tema proposto dal docente Reinhold erano il cosmo e i pianeti.



Senza teoria non si riesce a fare bene niente e così Tappeiner ha prima presentato le singole tecniche e poi ha spiegato come utilizzarle. Non bastano pennarelli e acquarelli, Tappeiner ha fatto vedere alle partecipanti del corso anche come utilizzare cera o sale per creare particolari effetti. Alle fine le donne sono rimaste sorprese dai loro lavori e dagli effetti di luce e ombra che sono riuscite a creare.

Anche Reinhold Tappeiner è stato molto contento delle sue allieve. "Il mio obiettivo era di creare un'atmosfera piacevole, di trasmettere delle nozioni base su colore e movimento e soprattutto dimostrare loro



Nonna Irmgard con la nipotina Thea



Concentrate: Elisabeth, Helga, Maria e Rebekka

che tutti possono essere creativi." Per l'artista, che ha una grande esperienza con corsi di tutti i tipi, è sempre una grande soddisfazione assistere al momento in cui cala il silenzio e tutti sono impegnati con pennarelli e i colori.

A organizzare il corso è stata Rebekka Wallnhöfer, che lavora alla scuola professionale per la lavorazione della pietra, con la piena collaborazione nella preside dell'Istituto Virginia Tanzer che ha messo a disposizione la sala pittura della scuola.

Anche Reinhold Tappeiner, professore di disegno nella stessa scuola, ha aderito con entusiasmo all'iniziativa. A tutti loro va un grande grazie. ●

Rosmarie lavora con la tecnica bagnato su bagnato



Reinhold Tappeiner con Filomena



A ognuno il risultato migliore

Lorenz Larcher è il nuovo direttore del servizio per la chirurgia plastica



Foto: Ottmar Stehauer

Salisburgo doveva essere il capolinea. Medico all'UKH Salisburgo, ambulatorio privato e docente all'università. Tutto perfetto. Ma poi è arrivata l'offerta dall'Alto Adige, il richiamo dalla "heimat" e così il bolzanino Lorenz Larcher è successo a Alexander Gardetto come direttore del servizio provinciale di chirurgia plastica. Ed è rimasto più che sorpreso di quello che ha trovato in Alto Adige!



Dott. Lorenz Larcher

Dal 2 maggio il medico specialista per chirurgia plastica, estetica e ricostruttiva con un master in microchirurgia ricostruttiva lavora per il servizio sanitario provinciale e non ha ancora smesso di meravigliarsi della situazione fortunata in Alto Adige, secondo lui unica in Italia. "Abbiamo tutte le possibilità, i migliori mezzi e i materiali e da parte della direzione sanitaria la totale disponibilità quando si tratta di migliorare il servizio!" Solo recentemente sono stati acquistati tre macchine per i trattamenti con grasso autologo.

Un'altra sorpresa è stata la enorme mole di lavoro. Il servizio di chirurgia plastica collocato a Bressanone serve tutti i tre centri senologici della provincia, Bressanone, Bolzano e Merano e opera in tutti gli ospedali dell'Alto Adige tranne San Candido e Silandro. "Ho subito trovato in tutti gli ospedali un'ottima intesa con i primari ed i chirurghi."

L'obbiettivo di Larcher è incrementare il servizio in modo che tutti i pazienti altoatesini possano essere operati qui. "Non vorrei

dover mandare via nessuno!" Lo spettro è molto ampio: le ricostruzioni di seni delle pazienti con tumore alla mammella sono solo una piccola parte. La chirurgia plastica si occupa di ustioni, chirurgia della mano, chirurgia oncologica in genere fino alla chirurgia transessuale. "Per la mia grande sorpresa ho trovato in Alto Adige uno spettro ampissimo degno di un grande centro universitario."

Chiede molto alla sua équipe, Lorenz Larcher. Più dello strettamente tecnico. "I

nostri pazienti sono in uno stato di emergenza psicologica. Dobbiamo accoglierli, sostenerli e aiutarli a ritrovare la loro vita." Il chirurgo chiede a ogni collaboratore di accogliere il paziente come se fossero il fratello, la sorella o i genitori.

Per il nuovo direttore del servizio di chirurgia plastica l'aspetto psicologico del suo lavoro è fondamentale. "Uno dei presupposti più importanti è la capacità di empatia." Ogni paziente ha il diritto del miglior risultato possibile. "Ridare ad una donna la sua femminilità significa combattere il tumore", sostiene Larcher, e: "Con il capezzolo la donna vince il cancro."

L'ambito lavorativo della chirurgia plastica è severamente regolato da norme legislative. Ma è ovvio che anche nella chirurgia ricostruttiva l'estetica ha la sua importanza.

Come a Salisburgo anche a Bolzano il dottor Larcher tiene un ambulatorio privato per la chirurgia estetica. "Questo non significa che non ho un atteggiamento critico verso aberrazioni come un nuovo seno in regalo ad una diciottenne", sottolinea Larcher. "La chirurgia estetica è una grande sfida perché si opera una persona sana." E anche qui non è da sottovalutare l'aspetto psicologico.

Il bilancio intermedio dopo sei mesi è assolutamente positivo e non solo sul piano lavorativo. Il dottor Larcher è sposato con un'altoatesina e hanno quattro figli di undici, otto, sei e due anni. Anche se il contatto con Salisburgo è tutt'ora molto stretto, la famiglia si è ambientata bene a Bolzano.

Il dottor Larcher ha studiato e si è specializzato a Innsbruck, Feldkirch, Linz e a Salisburgo dove ha mantenuto la docenza all'università. È cofondatore e organizzatore del "Symposium of Plastic Surgery" che il prossimo 27 gennaio si terrà per la sesta volta a Bolzano. ●

Nuovo primario di Otorino

Luca Calabrese è il successore di Rolando Füstös all'ospedale di Bolzano

Da gennaio 2017 il professor Luca Calabrese sarà il nuovo primario del reparto di Otorinolaringoiatria di Bolzano. Calabrese ha fama di essere un luminaire e può avvalersi di una pluriennale esperienza soprattutto in ambito oncologico.

Calabrese si è specializzato in Chirurgia plastica nel 1993 e in Otrinolaringoiatria nel 2001. Ha lavorato presso l'Istituto nazionale dei Tumori a Milano e poi dal 2006 all'Istituto europeo di oncologia, IEO - fondato da Umberto Veronesi - in veste di direttore della Chirurgia otolaringoiatrica. Durante numerosi soggiorni all'estero il nuovo primario ha affinato le sue tecniche chirurgiche. Ha eseguito più di 5000 interventi, di cui 700 di ricostruzione del distretto cervicofacciale, campo in cui ha elaborato nuove modalità chirurgiche di asportazione delle neoplasie e sviluppato modelli di ricostruzione funzionale. Il dott. Luca Calabrese insegna all'università di Pavia e collabora da tanti anni con la Lega Tumori, LILT, nell'azione di sensibilizzazione

sull'importanza della prevenzione. Anche in Alto Adige vuole continuare l'attività divulgativa e collaborare con il territorio, le scuole e le associazioni come appunto l'Assistenza Tumori, LILT e mamazone. Luca Calabrese è molto impegnato nel sociale, nel 2012 ha fondato l'associazione „Salvatore Calabrese" con l'obiettivo di perseguire la solidarietà sociale nei campi della promozione culturale, artistica e sanitaria e per diffondere ed incrementare lo sviluppo sociale stesso ed il bene comune. Il nuovo primario è stato incaricato in base all'art 24 lp 7/2001 che permette la nomina diretta di personale dirigente.

Il reparto di Otolaringoiatria dell'ospedale di Bolzano nel 2015 ha ottenuto la certificazione ISO e nello scorso mese di



Dott. Luca Calabrese

ottobre ha ricevuto la visita di una delegazione dell'Associazione Italiana di Oncologia Cervico Cevalica per conseguire anche la certificazione clinica in ambito oncologico. ●

Armonia per corpo e mente

Ginnastica meditativa a Merano – Esercizio semplici per tutti



Foto: Ottimur Seehauser

Inspirare ed espirare. Avanti il piede sinistro. Muovere le dita su e giù. Lentamente. In modo molto concentrato. Sono movimenti dolci che stimolano i flussi d'energia nel corpo. Ecco come inizia la ginnastica meditativa del circondario di Merano.

La bella e luminosa stanza multiuso del circondario di Merano ogni martedì si trasforma in palestra. Dieci per-

sone distribuite negli spazi della palestra in modo da avere la possibilità di muoversi liberamente. Sono esercizi da fare in posizione eretta e s'ispirano al Qi Gong, una tecnica cinese di meditazione, movimento e concentrazione.

Martina Theiner si è ammalaata venti anni fa e da allora è stata sempre molto attenta all'equilibrio tra corpo e mente. Ha praticato diverse discipline nel corso degli anni, tra cui lo yoga e la terapia del movimento e da quando, quattro anni fa, ha partecipato ad un corso di Qi Gong, ha approfondito la questione della ginnastica meditativa.



Martina Theiner

“Muoversi fa sempre bene”, sostiene Martina. “Aiuta a prevenire l'osteoporosi e mantiene l'elasticità del corpo. Quando il corpo sta bene, ne approfitta anche l'anima!” Lei stessa pratica lo Qi Gong quattro volte la settimana. L'obiettivo del suo corso è di trasmettere ai partecipanti nozioni sufficienti perché possano riuscire anche da soli, a casa, a fare la ginnastica meditativa.





Movimenti dolci che stimolano i flussi di energia nel corpo.

Gli esercizi sono semplici, non occorre avere una condizione particolare o essere preparati. Anche chi non ha mai praticato alcun tipo di ginnastica è in grado di eseguirli. Martina Theiner è molto attenta che ognuno faccia solo quello che gli è pos-

sibile, soprattutto chi è ancora in terapia. Infatti mentre spiega e mostra gli esercizi, i suoi occhi vanno in continuazione da l'uno all'altro dei partecipanti per controllarne i movimenti e le posture, intervenendo dove serve per aiutare chi sbaglia a cor-

reggersi. I primi dieci minuti sono dedicati al riscaldamento. Si inizia dalle dita dei piedi e si prosegue via via fino alla testa; tutti i muscoli vengono attivati e scaldati prima di cominciare con la ginnastica vera e propria. [Segue >](#)

La coordinazione di una serie di movimenti



Bisogna eseguire gli esercizi in modo molto lento e concentrato,





Il gruppo di ginnastica meditativa s'incontra ogni martedì alle ore 17.

> Nella stanza regna il silenzio. Un silenzio "pieno" e piacevole, interrotto solo dal respiro regolare dei partecipanti e dalle disposizioni di Martina. L'atmosfera è delicata come lo sono gli esercizi e la voce di Martina. Bisogna eseguire gli esercizi in modo molto lento e concentrato per attivare i flussi d'energia nel corpo.

Sono movimenti ampi e rotondi, in sintonia con il respiro, che è lento e pro-

fondo. Si fanno cerchi con le braccia, si muove il bacino e si compiono esercizi di coordinamento che aiutano a "sentire" bene il proprio corpo. Inspirare ed espirare. Sempre e solo dal naso. Il respiro e il movimento diventano tutt'uno.

Alla fine della pratica, che dura un'ora e mezza, i partecipanti non sono sudati o stanchi, ma si sentono elastici e ben scaldati, in equilibrio con corpo e mente.

Il gruppo di ginnastica meditativa s'incontra ogni martedì dalle ore 17 alle 18.30 nella sede dell'Assistenza Tumori Merano in Galleria Ariston.

Per informazioni: Tel. 0473 445757. ●

Con l'aiuto va meglio



Un movimento che richiede tanta concentrazione



“Essere medico è una missione”

È morto a 90 anni Umberto Veronesi, l'inventore della quadrantectomia.

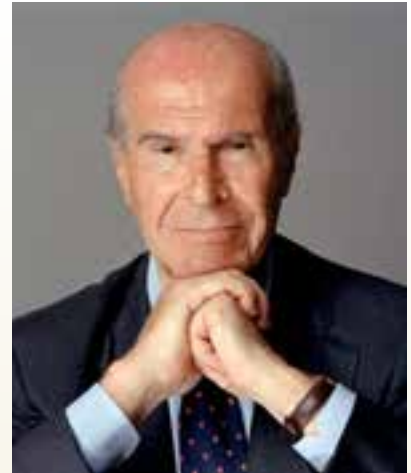
Grazie al suo coraggio nel percorrere nuove strade e nel seguire le proprie intuizioni, subire un'operazione per un cancro al seno è diventata per le donne un'esperienza meno traumatica. Un medico, ma soprattutto un uomo, che ha dedicato tutta la vita alla lotta contro il cancro. Umberto Veronesi, l'inventore della quadrantectomia, è morto l'8 di novembre, pochi giorni prima del suo 91esimo compleanno, nella sua casa di Milano.

Ci vorrebbero troppe pagine per raccontare tutta la vita di Veronesi. Chirurgo, ministro per la salute e direttore scientifico dell'Istituto Europeo di oncologia di Milano, ateo, vegetariano, senatore a vita, sostenitore dell'eutanasia, scienziato illuminato, un contemporaneo politicamente responsabile, sostenitore di uno stile di vita sano e dell'importanza della prevenzione. Per le pazienti colpite da tumore al seno soprattutto colui che ha restituito loro la femminilità. Umberto Veronesi ha partecipato attivamente e con piena lucidità fino alla fine a tutto ciò che accadeva nel presente.

È stato autore di oltre 700 pubblicazioni scientifiche.

Quattro anni fa aveva concesso una lunga intervista alla "Chance" e ci piace ricordare la sua risposta alla domanda su cosa caratterizzasse un buon medico:

“Quella del medico non è solo una professione, ma una missione. Nel senso che non bastano le conoscenze e competenze, ci vuole il coraggio, la dedizione e lo spirito di sacrificio che questa professione unica richiede. Il compito del medico è occuparsi dell'uomo: non di un corpo, di un organo, di un ammasso di cellule, ma dell'uomo nella sua interezza. La coscienza di questa responsabilità, e il coraggio di assumerla, sono le armi per affrontare le difficoltà e le fatiche di questa strada affascinante. Un aspetto fondamentale è poi l'aggiornamento; anche il migliore dei medici, generale o specialista, non può oggi fare a meno di un aggiornamento continuo. Un medico non aggiornato si sente inadeguato e può più facilmente commettere errori, mettendo a



rischio la fiducia in sé stesso e quella del paziente. Una fiducia che invece è il punto di partenza per costruire un rapporto corretto tra il medico e i suoi pazienti, per poter stabilire con loro quell'“alleanza terapeutica” che è la sola strategia capace di portare il malato verso i risultati migliori.”

Nella sua lunga vita, Umberto Veronesi, “il professore” come lo chiamano affettuosamente al Centro oncologico europeo di Milano, ha fatto soprattutto questo: il buon medico! ●

La ricercatrice della sopravvivenza

È morta in giugno Ursula Goldmann-Posch, fondatrice di mamazone

Ha dato coraggio alle donne. Nell'affrontare il proprio destino ha trovato la forza per aiutare le altre. Ursula Goldmann-Posch, nativa di Bolzano e fondatrice di mamazone, si è spenta il 4 giugno 2016 all'età di 67 anni.

Nel 1996 la giornalista e autrice si era ammalata di cancro al seno. Tre anni dopo aveva fondato con altre donne “mamazone – donne e ricerca contro il cancro al seno”. Come molte altre prima di lei, si era sentita trattata da persona disinformata e inconsapevole della propria situazione, da qui l'idea di trovare un modo per avvicinare pazienti, medici e mondo della ricerca. Desiderava delle pazienti informate, in grado di combattere la malattia affiancando in modo competente lo staff medico; pazienti in grado di prendere decisioni e

che non subiscono passivamente la malattia. Questo era il suo sogno, un obiettivo che è riuscita a realizzare con l'iniziativa “paziente diplomata” ovvero la paziente responsabile e altri progetti ancora.

Dal 2007 esiste anche in Alto Adige una rappresentanza di mamazone che organizza ogni anno un congresso dal titolo “Conferenza sul tumore al seno – Diplomatpatientin”, un'offensiva di conoscenza per le donne colpite (o meno) dal cancro al seno. Il nono congresso si è tenuto il 21 ottobre scorso presso l'EURAC di Bolzano. Le referenti di “mamazone – donne e ricerca contro il cancro al seno” in Alto Adige sono Martina Ladurner e Erika Laner.

Una terapia e soprattutto un follow up sempre migliori erano gli obiettivi per i



quali Ursula Goldmann-Posch ha combattuto instancabilmente, finché il suo corpo non ha dovuto arrendersi alla malattia. Lei stessa si è sempre definita come “ricercatrice della sopravvivenza” ed è stata coerente fino alla fine! ●

Vivere la comunità

Tutti i soci dell'Assistenza Tumori Alto Adige in gita a Brunico



“Il mondo è pieno di piccole gioie, l'arte consiste solo nel saperle vedere e riconoscere.” Ogni anno tocca ad un circondario diverso l'onere, e l'onore, di organizzare la gita provinciale dell'Associazione Tumori Alto Adige. Quest'anno è toccato alla sezione Bassa Pusteria che ha scelto un verso del poeta cinese Li-Tai-Phe come motto.

Bel tempo, buon umore, un menu da gourmet e un programma interessante. Ecco gli ingredienti della gita che il 17 settembre scorso ha radunato a Brunico più di 300 soci.

Come sempre i lavori di preparazione sono iniziati già molte settimane prima e il team attorno alla presidente di sezione, Martha Feichter, alla fine è stato più che contento del risultato. Anche il fatto che molti degli ospiti d'onore abbiano dato forfait a causa di altri impegni e che anche il sindaco di Brunico e presidente del com-

presorio Valle Pusteria, Roland Griessmair, abbia dovuto lasciare la comitiva già prima di pranzo, non ha potuto guastare l'atmosfera allegra e festosa del raduno.

La messa splendidamente bilingue dal co-operatore Peter Mair è stata accompagnata dalle belle voci del coro maschile di Valdora che hanno allietato anche il pranzo che si è tenuto a Casa Michael Pacher. Il sindaco Griessmair ha colto l'occasione per salutare i soci ed esprimere la sua riconoscenza per l'importante lavoro svolto dall'associazione in Val Pusteria e in tutto l'Alto Adige.



Martha Feichter e Ida Schacher

La presidente provinciale Ida Schacher, presidente anche della sezione Alta Pusteria, ha sottolineato il "fattore comunità" nel suo saluto. "Quello che ci lega è il destino comune." Non tutti lo vivono allo stesso modo, c'è chi soffre di più e chi invece

La sala piena di soci venuti da tutte le parti della provincia



I giovani di JAI hanno servito dei piatti prelibati





Hanno conquistato i cuori di tutti: la grande e la piccola Malona



La visita guidata per il centro di Brunico

riesce a continuare a vivere una propria quotidianità. "Se stiamo insieme e se ci sorreggiamo a vicenda, allora riusciremo a far fronte e a superare il cancro!" Alle ore 15, suo malgrado, Ida Schacher ha dovuto lasciare la comitiva per un altro impegno, la corsa delle Cime di Lavaredo. Ogni anno i partecipanti donano un euro a testa della quota d'iscrizione a favore dell'Assistenza Tumori, e la presidente era attesa per la consegna dell'assegno simbolico di ben mille euro. Neppure neve e ghiaccio hanno potuto demotivare gli atleti e la loro donazione è un prezioso contributo al lavoro dell'associazione.

Ma ritorniamo a Brunico e alla gita provinciale. Uno dei momenti clou della giornata è stato l'entrata in scena del medicus comicus Malona, venuta per salutare i soci e rallegrare la giornata. Ma non è venuta sola: in sua compagnia ha fatto ingresso in sala "Malona mignon", tre anni appena, copia in piccolo della nonna. E non c'è dubbio che questo clown in miniatura abbia conquistato i cuori di tutti i partecipanti. Alla fine della presentazione e alla doman-

da della nonna: "E adesso, cosa fai, piccola Malona?" ha risposto "sono stanca e vado a casa" ha suscitato un grande, commosso applauso di tutta la sala.

Martha Feichter, presidente della sezione Bassa Pusteria ha sottolineato nel suo saluto che per i malati la possibilità di vivere la comunità con persone che condividono un destino simile, è importante quanto un'assistenza medica adeguata ed efficiente.

A preparare il pranzo e ad occuparsi del servizio ai tavoli è stata la cooperativa sociale JAI, un'associazione che aiuta giovani con problemi psichici. Il menu era da veri intenditori: risotto al basilico fresco, ricotta affumicata e pomodori secchi, seguito da guanciale di manzo, brasato al Lagrein, accompagnato da polenta al rosmarino e verdure dall'orto. Per il dessert è stata preparata una crema al cappuccino con piccoli cookie al cioccolato. Una vera prelibatezza!

A fine pranzo i partecipanti hanno potuto scegliere tra diverse opzioni: due visite guidate di Brunico, una in italiano e una in

tedesco, la visita della biblioteca di Brunico e la visita del cimitero di guerra.

Il cimitero dei caduti della Prima guerra mondiale, in mezzo al bosco, è un monumento impressionante che rimanda all'assurdità di guerra e violenza. Per i visitatori un momento di grande intensità che li ha riportati indietro nel tempo e messi a confronto con un momento importante della storia dell'Europa e anche dell'Alto Adige agli albori del ventesimo secolo.

Alla fine delle visite i soci si sono recati ai loro pullman per tornare a casa, dopo una giornata ricca e gratificante. ●

Soggiorni estivi climatici 2017

Montagna - Lago - Mare

L'Assistenza Tumori Alto Adige offre ai pazienti affetti da tumore, indipendenti ed autosufficienti, soggiorni climatici senza accompagnamento o assistenza. Non esiste un programma dettagliato di attività, quindi ogni partecipante è libero di organizzarsi la giornata/soggiorno assumendosi la propria responsabilità.



Condizioni generali per partecipazione e prenotazione:

1. Partecipazione

- I partecipanti sono esclusivamente soci ordinari/malati dell'ATAA. Essi devono essere autonomi ed autosufficienti e quindi non soggetti al bisogno di assistenza o accompagnamento. Familiari o accompagnatori non sono ammessi. **La quota associativa per l'anno 2017, deve essere rinnovata.**
- Diritto di precedenza hanno i soci ordinari/ammalati entro il 5° anno di malattia (incluso 2012). Per cui, in caso di **ricaduta** deve essere data comunicazione scritta alla sede centrale di Bolzano **2 (due) settimane prima** dell'inizio dell'iscrizione, consegnando la documentazione ed un attestato del medico specialista.
- Soci **sottoposti a chemio/radioterapia** o che hanno terminato da meno di 2 (due) mesi dalla partenza del turno la chemio-radioterapia sono esclusi dai soggiorni climatici.
- Tutti i partecipanti devono tenere durante il soggiorno un **comportamento educato e rispettoso**. Discrezione, comprensione e rispetto reciproco sono presupposti per la partecipazione e la rimanenza nel gruppo durante il soggiorno.
- L'interruzione del soggiorno senza colloquio precedente con la direzione dell'ATAA avrà come conseguenza un'esclusione di partecipazione da futuri soggiorni.
- Tutti i partecipanti devono, **entro il 28 aprile 2017**, compilare e firmare **l'autocertificazione sullo stato di salute**. Tale autocertificazione viene messa a disposizione presso gli uffici della **sede centrale e dei circondari/sezioni** e dovrà essere consegnata alla sede centrale. L'interruzione anticipata del soggiorno, a causa di un comportamento inadeguato o falsa dichiarazione o autocertificazione mancante comporta l'esclusione dal soggiorno.

2. Prestazioni

1. Sono comprese le seguenti prestazioni:

- la sistemazione esclusivamente in **stanza doppia**. La stanza singola viene concessa solo ai laringectomizzati e stomatizzati. Altre stanze singole vengono concesse solo in caso di particolari handicap. La rispettiva richiesta scritta accompagnata da certificato di medico specialista indirizzate al Consiglio Direttivo Centrale devono pervenire **2 (due) settimane** prima dell'inizio dell'iscrizione. I certificati del medico di famiglia/base non vengono considerati.
- vitto e alloggio
- viaggio d'andata e di ritorno in autobus

2. NON sono comprese le seguenti prestazioni:

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

- misure di assistenza e cura individuale
- spese per ricoveri ospedalieri, spese mediche (intervento del medico di turno/emergenza, etc...), spese per farmaci, materiale di cura, terapie ecc.
- trasporto di persone o in ambulanza, trasporto extra di ogni tipo (andata, ritorno a causa malattia, ecc.)
- in caso di viaggio d'andata posticipato o viaggio di ritorno anticipato in seguito a malattia con o senza indicazione medica, il trasporto di rientro dovrà essere organizzato direttamente dal partecipante stesso insieme ai propri familiari. Un rimborso proporzionale della quota di partecipazione o spese di viaggio non sono previste
- assicurazioni di responsabilità verso terzi, di viaggio, di malattia o di infortunio
- prestazioni in caso di decesso
- partecipazione a manifestazioni culturali, visite guidate o gite, biglietti d'entrata per musei/piscine ecc., spese personali
- sostituzione o riparazione di oggetti personali di ogni tipo
- danni per colpa propria e per usura straordinaria

3. Risarcimento dei danni

- Eventuali rivendicazioni di risarcimento danni sull'ATAA e suoi collaboratori da parte dei partecipanti possono essere fatti valere solamente in caso di comportamento colposo o doloso grave da parte dei collaboratori/infermieri.

4. Prenotazioni

- **Esclusivamente telefonicamente** (0471 408786) **da lunedì 06 a venerdì 17 MARZO 2017 dalle ore 8:15 alle ore 12:00;**
- In caso di un'eccedenza d'iscrizione ai turni l'anno di malattia andrà a formare priorità d'iscrizione, l'ordine di precedenza prosegue con l'anno di malattia, a parità di merito il titolo di preferenza sarà la data d'iscrizione. Il 28 marzo 2017 sarà stilata per ogni turno la graduatoria degli effettivi iscritti. **Tutti i soci al di fuori del 5° anno di malattia dovranno** informarsi telefonicamente **presso la sede centrale** per quanto riguarda la propria posizione.

5. Quota di partecipazione

- deve essere versata entro il **28 aprile 2017** esclusivamente sul c/c: **IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000** (**non si accettano pagamenti in contanti**)
- senza versamento decade il diritto di prenotazione e partecipazione



6. Prenotazione e recesso

- La prenotazione è vincolante con la data del bonifico. Un eventuale recesso può avvenire perciò prima della prenotazione o in seguito per iscritto entro 2 (due) settimane dalla stessa. In tal caso la quota di partecipazione sarà rimborsata per intero. Recessi successivi vengono rimborsati al 100% della quota versata solo dietro presentazione di un attestato medico, in caso contrario la quota di partecipazione viene rimborsata al 50%.

7. Appartenenza anno di malattia

A	entro il 5 (quinto) anno	= anni 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017
B	dopo il 5 (quinto) anno	= anni 2011, 2010, 2009, 2008, 2007
C	dopo i 10 anni	= anni 2006, 05, 04, 03, 02, 01, 1999 ecc.

Descrizione turni

1. Turni generali accessibili a tutti i soci ordinari

I seguenti 5 (cinque) turni vengono solo organizzati con un minimo di 10 partecipanti.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo	A	B	C	Giorni
1 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	26/05/2017 – 07/06/2017	250 €	375 €	529 €	12
2 Mare	Misano Adriatico	Hotel Parkhotel Kursaal	29/05/2017 – 10/06/2017	250 €	375 €	540 €	12
3 Montagna	S. Martino Casies	Hotel Waldruhe	21/08/2017 – 30/08/2017	210 €	315 €	693 €	10
4 Mare	Bellaria	Hotel Amalfi	04/09/2017 – 16/09/2017	250 €	375 €	529 €	12
5 Lago	Fine settimana al Lago di Garda "tempo di relax" solo su richiesta Tel. 0471 408 786 per soci ordinari tra 18 e 45 anni						

2. Turno solo per mamme/papà ammalati con figli

Durata turno di 12 giorni. A questo turno possono partecipare le madri / i papà ammalati coi figli (massimo 14 anni) e un eventuale accompagnatore. **Richieste extra** di ogni tipo devono essere fatte alla sede centrale per iscritto **entro 2 (due) settimane prima** dell'iscrizione. La quota di partecipazione dell'accompagnatore viene pagata direttamente all'albergo - mentre la prenotazione viene effettuata tramite il nostro ufficio.

Tipo	Luogo	Hotel	Periodo	A	B	C	Bambino
Mare	Misano Adriatico	Parkhotel Kursaal	26/06/2017 – 08/07/2017	250 €	375 €	648 €	125 €

3. Turno esclusivamente per laringectomizzati - Cure iodiche

I costi per le cure termali sono a carico dell'AS, mentre i costi per il soggiorno alberghiero vengono parzialmente assunti dall'associazione. Ricordiamo inoltre che le cure iodiche devono essere fatte Per la stanza singola: € 100,00 sono a carico del paziente e verranno pagati direttamente all'Associazione Mutilati della Voce. Per prenotazioni ed informazioni rivolgersi direttamente nell'ufficio dell'Associazione Mutilati della Voce tel. 0471 203823 o dalla **signora Liane 348 74 56 973**

Tipo	giorni	Luogo	Hotel	Periodo	quota
Mare	14	Rimini	Hotel Regina	maggio - giugno	225 €

La quota di partecipazione deve essere versata entro il 28 aprile 2017 (non si accettano pagamenti in contanti)

RICHIESTA DI VERSAMENTO (Ordine effettuabile presso qualsiasi banca)

Beneficiario:	Assistenza Tumori Alto Adige	Via Tre Santi 1	39100 Bolzano
Cassa di Risparmio	IT 29 P060 4511 6010 0000 0120 000	Importo €
Causale pagamento:	Soggiorni estivi 2017 indicare il turno		
Per la ricezione dell'ordine:	Data, timbro e firma	Nome del partecipante
		Via
		Luogo

Mare, montagna o lago

I soggiorni estivi dell'assistenza tumori: relax in compagnia



Ogni anno l'Assistenza Tumori organizza dei soggiorni estivi per i suoi soci sull'Adriatico, in Valle Casies o al Lago di Garda. Un'occasione per i soci di concedersi una vacanza in compagnia di persone che condividono lo stesso destino.

Anche l'anno prossimo i soci potranno scegliere tra diversi soggiorni: a Misano Adriatico e Bellaria, a Rimini per laringectomizzati, a Misano Adriatico per madri o padri con figli e in Valle Casies. Al Lago di Garda invece l'associazione offre dei weekend per persone tra 18 e 45.

I partecipanti del soggiorno a Casies nell'agosto del 2015 hanno deciso di condividere le loro impressioni con i lettori della "Chance".

"Il 22 agosto ci siamo incontrati e in parte ritrovati all'Hotel Waldruhe di Casies per passare insieme dieci giorni indimenticabili. Già il primo pranzo comune ha dato nascita a gruppi e gruppetti in base agli interessi e la condizione fisica, per programmare gite, passeggiate e visite nella bellissima zona delle tre Cime di Lavaredo. La sera tutti si sono ritrovati per godere dello spazio wellness dell'albergo e per cenare insieme e raccontarsi la giornata. Il tempo meraviglioso, le montagne bellissime, l'ospitalità e l'ottima cu-

cina dell'albergo hanno fatto sì che questi giorni siano volati.

Anche se erano presenti persone di età diverse, il gruppo era molto affiatato. Ognuno si sentiva a suo agio ed era attento alle esigenze e ai desideri degli altri. L'ultimo giorno poi ha visto tutti andare a funghi insieme per portare a casa un saluto da questa bellissima valle. Ringraziamo di cuore tutto il team del Waldruhe per la loro ospitalità e professionalità e già adesso non vediamo ora di ritornare il prossimo agosto!" ●

Soggiorni estivi all'insegna del relax e in buona compagnia



Race for the cure

Corsa in rosa per la Terapia del movimento di Merano



Ogni anno le "donne in rosa" della Terapia del movimento del Centro Senologico di Merano si pongono un obiettivo ambizioso da raggiungere: questa volta in agenda c'era Bologna, con la sua gente, le sue associazioni e la gran voglia di fare che caratterizza la città emiliana.

Dieci settimane di preparazione al campo sportivo Combi di Merano con la coach Valentina Vecellio avevano preparato le "ragazze" - come affettuosamente le chiama Valentina - all'impresa, ovvero riuscire a completare i 5 chilometri del percorso bolognese. Il Comune di Merano aveva messo loro a disposizione la struttura per allenarsi.

Arrivato il gran giorno, levataccia alle ore 4 e partenza per Bologna dove le aspettavano ben 20.000 cuori scalpitanti che non vedevano l'ora di sfilare orgogliosi per diffondere il messaggio: la prevenzione salva la vita! Uomini, donne, famiglie e bambini, carrozzine e quattro-zampe al seguito. Una vera festa popolare all'insegna della solidarietà tinta di rosa.

Al traguardo la Terapia del movimento ha colpito ancora: sul palco Valentina orgogliosa con lo stendardo a rappresentare le sue donne premiate come gruppo più

numerose venute dal nord, accanto a lei Rosanna Banfi, starter e madrina della Race for the cure, organizzata da Komen Italia, e il professor Riccardo Masetti, Direttore del Centro Integrato di Senologia del Policlinico Gemelli di Roma e anima della manifestazione.

Le donne meranesi sono state premiate come gruppo più numerose venute dal nord



Al termine della premiazione il lancio dei palloncini ha siglato il successo della giornata, affinché, con le parole di Masetti, "non si debba un giorno mai più indossare una di queste magliette rosa, perché significa che abbiamo sconfitto per sempre il tumore al seno!"

La legge 104 prima in Europa

Congedo retribuito per persone con inabilità psicofisica e congiunti



Foto: Othmar Steinhilber

Alla sua entrata in vigore nel 1992 la legge 104 è stato un assoluto apripista in tutta l'Europa. Persone con un'inabilità psicofisica o parenti e affini hanno grazie a questa legge il diritto ad un congedo retribuito di due anni (frazionabili). Questo vale sia per dipendenti pubblici che privati.

I requisiti per tali agevolazioni vengono accertati dalle commissioni mediche del distretto sanitario che li trasmettono al datore di lavoro e all'istituto di previdenza competente. Ogni lavoratore ha diritto ad un congedo di tre giorni al mese o di due ore al giorno senza subire una perdita finanziaria. "Purtroppo ci sono ancora troppo poche domande", dice la responsabile dell'ufficio provinciale Patronato INCA CGIL/ AGB Anny Obergasser. "Bisogna anche dire che a volte i distretti sono ancora troppo rigidi per quanto riguarda l'approvazione delle domande."

Questa possibilità di un congedo mensile o anche giornaliero da un lato facilita il reinserimento nella vita lavorativa delle persone con inabilità psicofisiche, come per esempio malati di tumore nella fase postacuta. D'altro canto permette ai familiari e ai partner di assistere la persona malata in momenti dov'è necessaria la presenza di una persona di fiducia.

I patronati informano e aiutano gratuitamente su requisiti e a formulare la domanda. Accanto alla sede centrale di Bolzano ci sono in tutto l'Alto Adige otto uffici. Le

stesse informazioni possono essere richieste in ogni sede del sindacato CGIL/ AGB.

La legge 151 del 2001 va ancora un passo avanti. Permette infatti a ogni lavoratore durante tutta la sua vita lavorativa un congedo retribuito fino ad un massimo di due anni. Questo congedo è frazionabile, per esempio sei mesi per assistere al partner o a un figlio malato di tumore e ulteriori 18 mesi per assistere un genitore.

Viene garantito lo stipendio annuale fino ad un ammontare di 45.000 Euro. Possono



Grazie alle due leggi 104 e 151 anche chi lavora può assistere i familiari in un momento di particolare bisogno senza dover temere per il suo posto di lavoro e senza rimanere senza lo stipendio.

usufruire di questa legge i familiari fino al terzo grado, genitori anche adottivi, fratelli e sorelle se non ci sono altri parenti, il coniuge e i figli. "E finalmente", spiega Anny Obergasser, "di recente è stato permesso anche ai conviventi di chiedere il congedo retribuito."

Chi chiede il congedo retribuito di due anni per assistere un familiare o il partner non ha soltanto diritto allo stipendio fino a 45.000 Euro, ma anche al mantenimento del posto di lavoro; i due anni vengono contanti per il diritto alla pensione.

"Ci sono ancora troppe persone che non conoscono questa disposizione legislativa o che credono che solo chi lavora nel pubblico abbia queste opportunità", si dispiace la responsabile INCA Anny Obergasser. "Purtroppo non tutti gli uffici e le istituzioni hanno la premura di informare a sufficienza le persone."

Le domande vanno presentate al distretto sanitario accompagnate dalla docu-

mentazione medica. Sarà la commissione medica distrettuale a decidere. In caso di accettazione, il congedo retribuito può partire immediatamente. Il datore di lavoro in questione si avvale direttamente all'istituto di previdenza competente.

"Queste due leggi sono un diritto e nessun lavoratore deve temere delle ripercussioni negative nel caso in cui ne usufruisca", sottolinea Anny Obergasser. ●



Anny Obergasser

Anny Obergasser è la responsabile provinciale del patronato INCA. L'istituto nazionale confederazionale di assistenza dell'AGB/ Cgil assiste gratuitamente su temi quali pensioni, infortuni, assegni nucleo familiare, disoccupazione e mobilità, la posizione assicurativa, calcolo pensione, riconoscimento dell'invalidità civile, domanda di assegno di cura ecc. Sarà lei ad affrontare in ogni edizione della Chance gli aspetti interessanti per i nostri soci. Diamo anche la possibilità ai nostri lettori di rivolgersi con domande concrete a Anny Obergasser via mail o posta.

Mail: info@krebshilfe.it, ovvero Assistenza Tumori Alto Adige, Via Tresanti 1, 39100 Bolzano. *nd*

Carrezze per corpo e anima

Linfodrenaggio 1 – Ingeborg Nollet: Ogni paziente è da considerare un insieme



Foto: Ottmar Seehauser



Ingeborg Nollet

“La pelle è lo specchio dell’anima, riflette le paure e le preoccupazioni e quando stiamo bene splende.” Ne è convinta Ingeborg Nollet, fisioterapista del circondario Val Venosta che lavora negli ambulatori di Silandro e di Prato allo Stelvio.

Quando si presenta una nuova paziente – effettivamente sono soprattutto donne che ricorrono al servizio - Ingeborg Nollet per prima cosa si mette ad osservare tutto il corpo, tutta la persona. Vuole vedere se ci sono irrigidimenti, posizioni sbagliate dovute al dolore (che possono causare la chiusura di un canale linfatico), come si presenta la persona nell’insieme e come appare il suo stato d’animo... Tutte queste informazioni vanno colte già al primo approccio e sono importanti per la programmazione del trattamento.

La maggior parte dei pazienti chiede un linfodrenaggio quando già si sono manifestati dei disturbi. Gonfiori, infiammazioni, dolori. Invece bisognerebbe iniziare con il

linfodrenaggio appena terminate le cure, subito dopo l’operazione, la radioterapia o la chemioterapia. E quindi preventivamente, quando ancora i disturbi non ci sono.

“Molti pazienti che arrivano con la prescrizione del linfodrenaggio non sanno neppure che cosa sia”, dice Ingeborg Nollet. “E tanti non conoscono nemmeno bene il loro corpo, hanno paura di toccarsi.” Male! Perché è molto importante vivere in sintonia con il proprio corpo ed occuparsi delle cicatrici massaggiandole regolarmente, anche dopo anni. “Questo è soprattutto il caso di pazienti con tumore alla mammella; invece è importante conoscere bene il proprio fisico per poterlo accettare e per guarire anche nell’anima.” Ci sono addirittura pazienti che solo con l’aiuto del

fisioterapista perdono la paura di toccare il proprio corpo.

Il fisioterapista deve saper immedesimarsi nella persona che è sdraiata davanti a lui. Fino a dove posso arrivare? È una domanda che ogni terapeuta deve porsi. “Nel mio lavoro entro a contatto con le parti più intime delle persone perché devo drenare non solo la linfa ma anche trattare le cicatrici”, spiega Ingeborg Nollet.

Un altro aspetto molto importante nell’ambito di disturbi del sistema linfati-



Il linfodrenaggio inizia al collo con movimenti leggeri a pressione dolce percepiti dal paziente come carezze

co è l'igiene, la cura del corpo. "Durante il trattamento spieghiamo come prendersi cura in modo corretto del proprio fisico."

Quando le mani del fisioterapista passano dolcemente sulla pelle del paziente – e il linfodrenaggio viene provato come una dolce carezza dal paziente - si accarezza nello stesso momento l'anima. Ammesso che, ribadisce Ingeborg Nollet, il paziente riesca ad accettarlo.

"Ci sono di fatto anche pazienti che non riescono a cogliere questa parte del linfodrenaggio, che non amano il contatto diretto." Di solito, chi viene la prima volta, torna sempre. Un ciclo consiste in genere in otto – dieci sedute.

Un fisioterapista deve avere il dono dell'empatia, perché chi entra in contatto così ravvicinato con il fisico, necessariamente lo fa anche con la psiche delle persone. "Dobbiamo anche capire fino a che punto possiamo aiutare noi il paziente e

quando invece necessita di un vero aiuto psicologico." Non di rado i pazienti riescono a parlare con il fisioterapista di argomenti che non riescono ad affrontare con il medico. Durante la seduta, racconta Ingeborg Nollet, che ha anche una formazione come life-coach, può succedere di tutto. "Si ride, si piange, si rimane in silenzio, si parla. È un rapporto molto particolare, il paziente si mette a nudo in ogni senso."

Il linfodrenaggio non serve soltanto a pazienti operate di tumore al seno, a cui sono stati tolti i linfonodi. Anche in caso di interventi nell'addome, alla prostata, ai polmoni, alla lingua, al capo-collo o alla pelle il sistema linfatico può risultare compromesso. Ingeborg Nollet: "Le pazienti operate di tumore al seno al momento sono le uniche che possono farsi prescrivere il linfodrenaggio a priori e in modo preventivo; tutti gli altri vengono di solito quando hanno già dei gravi disturbi. E non dimentichiamo: il linfodrenaggio stimola il sistema immunitario."

Ingeborg Nollet si è formata professionalmente in Germania, dove ha anche lavorato per anni. In Alto Adige è stata coordinatrice infermieristica della clinica Santa Maria e del Martinsbrunn. Ha lavorato per la lega reumatica, con atleti e con bambini. Due giorni la settimana lavora all'ambulatorio di Silandro e due giorni a Prato sullo Stelvio, e interviene anche nella casa di riposo di Silandro. Una seduta dura tra i 50 e i 60 minuti.

Per informazioni e prenotazioni: ambulatorio Silandro, Tel. 0473 73 66 25 o alla sede dell'Assistenza Tumori Val Venosta, Tel. 0473 62 17 21. ●

Con questo articolo diamo inizio ad una nuova rubrica che si occupa del tema del linfodrenaggio. In ogni Chance parleremo con una/ uno delle/ dei fisioterapisti dell'ATAA di un aspetto di questa tecnica così importante nel periodo postterapico.

nd

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Donazione Banca Popolare

Ringraziamo la Banca Popolare per la generosa offerta a favore del circondario Bolzano Salto Sciliar.



Watten a premi

Premi allettanti e un'atmosfera allegra hanno caratterizzato il 14esimo Watten a premi, collaudata manifestazione di beneficenza organizzata con tanta passione da Luis Robatscher l'8 ottobre già per la terza volta a San Genesio. Più di cento giocatori si sono radunati nell'Aula Magna. Sono stati giocati quattro turni di partite, interrotti solo da un piatto di pasta. A fine pomeriggio ogni partecipante si è portato a casa un bel premio.

All'inizio di novembre, la presidente del circondario Bolzano Salto Sciliar, Monika Gurschler, ha ricevuto l'assegno con il ricavo del Watten a premi.



▼ Castagnata a Laion ►

Tanta allegria, musica e buon umore alla castagnata al maso Putzer a Laion

Era una bellissima giornata di autunno quando i soci si sono recati a Laion per la tradizionale castagnata. Nel pomeriggio i soci si sono divertiti giocando a carte e ballando, accompagnati dalla musica della fisarmonica.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VALLE ISARCO



▲ Gita estiva alla cascata di Parcines ▼

Sabato 16 luglio la nostra gita estiva ci ha portato alla cascata di Parcines, una delle più affascinanti delle alpi. Al ristorante "Wasserfall" ci è stato preparato un pranzo eccellente. Complimenti al cuoco da parte della presidente e della vicepresidente
Gioco a carte in attesa del pranzo



**Potete iscrivervi ai corsi
dall'4 gennaio in poi**

L'ufficio di Bressanone

sarà chiuso dal 22 dicembre
2016 al 3 gennaio 2017.

**Auguriamo a tutti
Buone Feste e un
Felice Anno Nuovo 2017**



“Marmor und Marillen”

Visita della presidente e dei membri del direttivo allo stand dell'Assistenza Tumori Val Venosta in occasione della festa "Marmor und Marillen" a Lasas



◀ Mercatino Natalizio di beneficenza

Preparazione di marmellate e succhi di frutta per il mercatino natalizio di beneficenza 2016

La quota associativa
per l'anno 2017
si può rinnovare da gennaio



▼ Conferenza

La legge 104/92: agevolazioni lavorative per i lavoratori dipendenti. La conferenza ha suscitato grande interesse. Il pubblico è tornato a casa con tante informazioni utili in più.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE BASSA PUSTERIA

► Pellegrinaggio a Maria Luggau

Il 18 maggio le sezioni Bassa Pusteria e Alta Pusteria hanno organizzato un pellegrinaggio al santuario Maria Luggau.



▼ Gita a Villgraten

A fine giugno i soci sono partiti in direzione Tirolo per visitare il Villgratental. Dopo un momento di raccoglimento i soci hanno mangiato alla Badlalm. Dopo c'è stato tempo per una piccola passeggiata prima di partecipare ad una visita guidata molto interessante a Villgraten Natur per imparare tante cose sulla lavorazione della lana di pecora.



▼ La mortadella gigante

In due fine settimana durante l'estate sono stati venduti panini con la mortadella nel centro di Brunico a favore dell'Assistenza Tumori. Ringraziamo Monika Gasser dell'associazione „Lichtung“ per il suo impegno instancabile.



▲ Lavoretti per il Natale

Il gruppo "lavoretti" ha lavorato a tutto spiano per il Natale!

▼ Pomeriggio Kneipp ►

Quest'anno abbiamo fatto il bis dopo il grande successo dell'anno scorso: un pomeriggio nel parco Kneipp a Villabassa. Camminare scalzi, camminare nell'acqua e tante informazioni interessanti attorno al metodo Kneipp.



Dieci anni Corso di Scrittura ►

Sono testi che toccano, che lasciano una traccia e ad interpretarli in modo umano e altrettanto toccante è stata l'attrice Brigitte Knapp. Come sfondo c'erano la musica strana, pazza e coinvolgente dei „Point Nemo Projekt“ e un pubblico numeroso. Ecco cos'era la festa di compleanno del corso di scrittura creativa a fine ottobre, corso che l'Assistenza Tumori Val Pusteria offre già da dieci anni in collaborazione con il servizio psicologico dell'ospedale di Brunico. "Cellule impazzite", ecco il nome del gruppo guidato dallo psicooncologo Anton Huber e dalla terapeuta di scrittura, Michaela Falkensteiner per malati di tumore e malati cronici.



◀ Beneficenza ►

Un grazie di cuore a tutti coloro che ci sostengono con le loro donazioni:

Klaus Jud e Black Wolfgruber e la ditta Nordpan, per l'albero della festa del santo patrono, Kirtamichl ►

▼ I collaboratori della GKN Sinter Metals, che hanno donato l'importo degli straordinari all'Assistenza Tumori.

Le cacciatrici del distretto di caccia Alta Pusteria ► che ci hanno pensato durante il loro raduno a Plan de Corones.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL PUSTERIA

SEZIONE ALTA PUSTERIA

Pellegrinaggio a Maria Luggau

Le due sezioni Bassa Pusteria e Alta Pusteria sono andate insieme in pellegrinaggio al Santuario di Maria Luggau per confidare le loro preghiere e fatiche alla Madonna Addolorata.



Escursione alla malga Pidig

Una bellissima escursione in montagna ha portato i soci della sezione Alta Pusteria sulla baita Kradorfer della malga Pidig, dopo le fatiche della camminata hanno trovato un ottimo ristoro.

Visita maso a Villabassa

Alois Burger del maso Fassler a Villabassa ha accolto i soci mostrando loro la produzione di caramelle alle erbe, sciroppi e marmellate.



Festa delle malghe

Ogni estate i soci si radunano per la festa delle malghe sul monte di Prato alla Drava. Dopo la celebrazione della messa tutti hanno goduto del buon mangiare e dell'atmosfera allegra e festosa.

La festa di Natale della sezione Alta Pusteria

si svolgerà il **15 dicembre** a partire dalle ore 14

nell'aula della **scuola media di Dobbiaco**.

Siete tutti i benvenuti!!



Un dono per un mazzo di fiori

Anche quest'anno tanti volontari da tutte le parrocchie dell'Alta Pusteria hanno aiutato a preparare e a distribuire piccoli mazzi di fiori in cambio di una donazione.



Musica

Pian di Maia è stato la bella cornice per il concerto di beneficenza a favore dell'Assistenza Tumori, sezione Alta Pusteria. Ringraziamo di cuore per questa iniziativa, per la bella atmosfera e la bella musica che ha toccato i cuori di tutti!



Corsa delle Tre Cime di Laredo

Sono già diversi anni che gli organizzatori della corsa delle Tre Cime devolvono un euro della quota d'iscrizione all'Assistenza Tumori e così questa bella iniziativa ha anche uno scopo benefico. La presidente Ida Schacher ha ricevuto un assegno di mille euro per promuovere il lavoro della sezione.



Conferenza sulla menopausa

Gli ormoni e la menopausa sono stati al centro della conferenza tenuta dal dottor Cristiano Mazzi nel mese di ottobre a Dobbiaco. Più di cento persone hanno seguito con tanto interesse la relazione del ginecologo.



Gita provinciale

Ringraziamo i soci della sezione Bassa Pusteria per la perfetta organizzazione della gita provinciale a Brunico. Una bella giornata memorabile anche grazie al clown Malona.



Auguri di Natale

La sezione Alta Pusteria dell'Assistenza Tumori augura a tutti soci **un felice Natale pieno di gioia, felicità e grazia di Dio.**

Ringraziamo tutti per il loro sostegno, la loro attenzione e di esserci vicini sempre.

Viva l'anno 1956

I nati nel 1956 si sono incontrati per festeggiare insieme i loro sessant'anni e hanno organizzato una lotteria a favore dell'Assistenza Tumori.

Ringraziamo di cuore.

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

VAL VENOSTA

Grigliata

Le belle giornate estive si prestano a fare una grigliata, meglio ancora se in compagnia. Come già l'anno scorso anche quest'estate i soci del circondario Merano Burggraviato e del circondario Val Venosta si sono incontrati a Marleno per passare una giornata insieme. Ottima la grigliata, buoni i contorni e deliziosi i dessert.



L'ufficio rimane **chiuso**
dal 23 dicembre
al 31 dicembre



Auguriamo a tutti i soci
un felice Natale
ed un
sereno 2017



◀ **Marmor & Marille**
Sapore e cultura
sono uniti nella
manifestazione „Marmor
und Marille“, ovvero
marmo e albicocca a
Lasa.

◀ Il circondario Val Venosta
è stato come tutti gli
anni presente con uno
stand per informare sul
lavoro dell'Assistenza
Tumori e ha distribuito
dei vasetti con sale
alle erbe preparati dai
volontari.



Grazie alle contadine di Cengles ▶

In Val Venosta il 15 agosto sa di erbe fresche. Le contadine di Cengles hanno preparato per Ferragosto dei mazzetti di erbe fresche da distribuire nella parrocchia in cambio di una donazione a fine messa.

Non dimenticare!

Il corso di **terapia del movimento** con Valentina Vecellio e la **ginnastica in acqua post-terapia** continueranno anche a gennaio.



◀ Gita provinciale ▼

La gita provinciale ha portato i nostri soci nel cuore della bellissima Val Pusteria, a Brunico. Una giornata meravigliosa in compagnia di soci di tutti i circondari.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

OLTRISARCO - BASSA ATESSINA



◀ Gita in Val Venosta

Una parte dei membri del gruppo auto aiuto dell'Oltradige è partita alla scoperta di Malles in Val Venosta.



▼ Gita alla Laneralm

La gita estiva 2016 ha portato i soci alla "Malga Laner" nel cuore del Bletterbach. Pranzo a base di luganega, polenta e formaggio dopo una breve passeggiata e la messa celebrata da Don Florian Agreiter. L'aria frizzante della montagna, balli e giochi di carte hanno rallegrato i partecipanti e la giornata è volata in un attimo.



◀ Soggiorno a Favogna ▲

Finisce sempre così il soggiorno estivo a Favogna. Appena tornati i partecipanti iniziano già a contare i giorni che mancano alla prossima estate. Anche quest'anno le aspettative non sono state deluse: i cuochi hanno fatto di nuovo mezzi miracoli. Nessun simpatico orso ha disturbato la quiete di questo posto meraviglioso e ognuno si è rilassato a modo suo presso la canonica di Favogna di Sotto.



▶ Gita provinciale a Brunico

Sono stati tanti i soci del circondario Bassa Atesina-Oltradige che hanno partecipato alla gita provinciale a Brunico e che hanno potuto godere della grande ospitalità dei pusteresi. Un grazie di cuore per la bella giornata!



AGENDA

Vogliamo ricordarvi che tutte le manifestazioni del circondario sono inserite nell'AGENDA.

Per poter partecipare bisogna prenotarsi presso l'ufficio del circondario al numero 0471 820466 a partire un mese prima dell'evento.

▶ Pellegrinaggio a Pietralba

Il gruppo di "Auto Aiuto" dell'Oltradige si è recato al Santuario di Pietralba dove Padre Florin ha celebrato la S. Messa ricordando chi se ne è già andato. Dopo era prevista una merenda in un piccolo albergo non molto distante e il gruppo ha festeggiato il 90° compleanno della socia Maria Renner Cian.



Serata folcloristica

Diversi gruppi musicali e artisti solisti si sono messi a disposizione per la serata di beneficenza al Haus Unterland di Egna. Grazie a tutti e in particolare al Comune di Egna, che ha messo a disposizione la sala e a Norbert Bertignoll per aver condotto la serata.



Castagnata

Appuntamento autunnale a Termeno: la castagnata dell'Assistenza Tumori. Grazie di cuore a Mariala e Margareth con il loro staff collaudato di cuoche e cameriere e al duo musicale che ha fatto divertire tutti.



Mercato a Caldaro

Il gruppo Auto Aiuto dell'Oltradige ha partecipato al Mercato di Caldaro con uno stand presso i pompieri al "Paterbichl" dove i volontari hanno offerto zuppa di goulasch, wurstel, torte e caffè in cambio di un'offerta.

"W il volontariato"

Un gruppo di volontarie ha dato una mano alla festa del VKE a Egna per offrire tortellini e dei gustosi Strauben.

Chiusura fine anno

L'ufficio di Egna sarà chiuso dal 24 dicembre 2016 al 02 gennaio 2017.

Buone Feste e Buon Anno Nuovo.

NOVITÀ

A giugno-luglio-agosto 2017 cambierà l'orario di apertura dell'ufficio di Egna:

lunedì	ore 14:00-17:00
martedì, mercoledì, giovedì, venerdì	ore 08:00-12:00



"Fit for Business"

Sono 14 anni che il primo venerdì di settembre il centro di Egna si anima di partecipanti della corsa "Fit for business". Quest'anno sotto il motto: "Due amici - un solo traguardo". Collaboratori volontari dell'Assistenza Tumori offrivano ottimi dolci fatti in casa in cambio di un piccolo contributo.

Ringraziamo Alfred Monsorno e Norbert Bertignoll per averci dato l'opportunità di partecipare.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI

MERANO - BURGRAVIATO



Il meraviglioso Mondo delle Orchidee

A fine agosto un piccolo gruppo è partito per approfittare della giornata delle porte aperte per persone disabili nel Mondo delle Orchidee a Gargazzone.

Giornata interessante all'insegna della bellezza di questi magnifici fiori.



Giornata della bicicletta a Merano

Il circondario di Merano si è presentato con uno stand informativo nell'ambito della giornata della bicicletta a Merano.

Mercato delle pulci

Nel mese di ottobre i soci hanno partecipato a diversi mercati delle pulci; il ricavato è andato all'Assistenza Tumori.



▼ Festa dell'Uva ▼

Lo stand informativo del circondario alla festa dell'Uva è stato molto apprezzato dal pubblico. Non soltanto per avere informazioni sull'attività dell'associazione ma anche grazie al delizioso latte di neve, piatto forte preparato dal presidente Oskar Asam e ai cuori di castagna, lo strudel e gli altri dolci messi a disposizione da diversi panifici e da pasticcerie offerti in cambio di una donazione. Già a mezzogiorno era tutto sold out!



▼ Castagnata ▼

Il 20 ottobre si sono incontrati soci della Bassa Atesina, del Burgraviato, di Merano e di Bolzano per una castagnata transcircondariale al ristorante Appollonia a Sirmiano sopra Nalles. Una bella giornata all'insegna dell'amicizia.



Sulla felicità

Una piccola riflessione per accompagnare il Natale e il fine anno



Foto: Othmar Srebnauer

“La condizione essenziale per la felicità è la disponibilità di essere quel che si è.”

Erasmus da Rotterdam (1469 - 1536)

La mia professione di psicologa è determinata da un'insaziabile curiosità verso il comportamento umano. Rimango tutt'ora sempre sorpresa dal fatto che le persone anche a confronto con delle avversità terribili quali separazioni, morte o malattia riescano a sopravvivere e non solo, riescano a mantenere la loro gioia di vivere, a rimanere soddisfatti, a non cadere in preda alla disperazione e addirittura a vivere una specie di felicità.

La felicità non obbedisce a nessuna regola. Persone ricche non sono più felici di persone più povere, a parte magari a chi vive la povertà assoluta. Chi è in piena salute non è necessariamente più felice di chi

è malato. Altrimenti si può dire che chi vive in modo stressato è generalmente meno felice di chi riesce a prendersi del tempo e che i legami sociali come la famiglia, l'amore, la compagnia sembrano dare felicità, mentre chi è solo, spesso è anche infelice. Nello stesso modo anche l'intelligenza e la bellezza non garantiscono la felicità e chi vince la lotteria non di rado rischia di finire in miseria o comunque non è più felice di prima, anzi.

Devo ammettere che mi sta affascinando questa non-causalità e mi chiedo: come mai allora vogliamo avere sempre di più e perché non ci basta mai? Preferisco la strategia del re del Bhutan che punta sulla

“felicità interna lorda”, FIL al posto del prodotto interno lordo, PIL. Suona bene, no? Ma attenzione, con questo non voglio dire siate tutti poveri e felici. Ma se mettessimo invece siate tutti contenti e felici?

A Rotterdam esiste il world database della ricerca della felicità. Non sto scherzando, parlo sul serio. I ricercatori dicono che il primo principio di felicità è cominciare da sé stessi. Una premessa della felicità è la calma interiore, che crea serenità. Certo, per arrivare a questo servono dei presupposti. Come per esempio vivere in una società liberale e democratica. “La felicità ha sempre a che fare con la generosità, con l'autonomia, con la possibilità di parteci-

Dott.essa. Clara Astner



pare alla vita sociale. Con la giustizia e con la formazione (emotiva)”, dice il ricercatore Karlheinz Ruckriegel. E: “Confrontarsi sempre con delle persone che non si potrà raggiungere mai, è il modo migliore per essere infelici.” Mi sembra giusto! Concentriamoci su di noi, piuttosto di invidiare la condizione di altri. I ricercatori dicono anche che ha più possibilità di essere felice chi riesce a riflettere su sé stesso e a comunicare bene con gli altri e chi riesce a prendere la sua vita attivamente nelle sue mani.

Il ricercatore Ruckriegel è convinto che ognuno sia l'artefice della sua felicità, in quanto ognuno può imparare a assumere un atteggiamento propizio alla felicità,

independentemente se si tratta di una persona incorreggibilmente ottimista o un penseroso melancolico.

Se ci impegniamo anche nel nostro piccolo alla creazione dei presupposti per una società che dà a tutti le stesse possibilità, che è supportata da libertà politica e cogestione, se ci dissociamo dal consumo sfrenata e dall'invidia, allora abbiamo buone possibilità di vivere la felicità. In fondo è molto semplice: significa saper cogliere le piccole opportunità e essere generosi verso gli altri e verso sé stessi.

In questo periodo natalizio che rivaluta i legami e i valori, che ci fa (ri)avvicinare Vi

auguro di poter vivere tanti piccoli ed intensi attimi di felicità, di saperli condividere e anche di riuscire a immagazzinarli, da tirare fuori nei momenti difficili della vita quando la nostra capacità di essere felici viene messa alla prova.

A tutti voi un felice Natale e Buon Anno!

Clara Astner
(psychooncologa all'ospedale di Bressanone)



Curry di Zucca e Patate

Un saluto culinario speziato e colorato dall'Asia



Dr. Michael Kob
Dietologo

Foto: Asia Kob

Questa ricetta è priva di colesterina, lattosio e glutine ed è inoltre vegetariana e vegana. La polpa aromatica della zucca è povera di calorie e contiene delle fibre sane, come anche diversi antiossidanti, che proteggono il corpo dall'influenza dannosa di radicali liberi. Il beta carotene, un precursore della vitamina A, svolge una funzione importante per la vista, la pelle e le mucose. Inoltre la zucca è ricca di potassio, che previene la pressione alta.

INGREDIENTI per 4 persone:

2	tazze di riso Basmati sale	1	pezzo di zenzero fresco (di ca. 1x1 cm), sbucciato e tagliato a cubetti
3	tazze di acqua	1	foglia di alloro
400 g	di zucca, sbucciata e tagliata a cubetti di ca. 3x3 cm	2	cucchiaini di olio
400 g	di patate, sbucciate e tagliate a cubetti di ca. 2x2 cm	300 ml	di brodo di verdure
2	cucchiaini di curry in polvere	150 ml	di latte di cocco
1	spicchio di aglio		succo di limone
1	cipolla media, sminuzzata		sale
			un pizzico di zucchero

Il Curry

Sono tantissime le ricette che si possono realizzare con il curry in polvere. Questa miscela originaria dell'India può contenere fino a 30 spezie diverse (a seconda degli ingredienti, può essere più o meno piccante).

Oltre al suo particolare sapore, il curry ha un'azione riscaldante e aumenta la digeribilità dei piatti. A seconda delle spezie che lo compongono, ha anche una funzione antinfiammatoria e ipotensiva, aiuta a prevenire il cancro (soprattutto la curcumina) e stuzzica l'appetito.

PREPARAZIONE:

1. Scaldare l'olio, preparare un soffritto con l'aglio e la cipolla sminuzzati e i cubetti di zenzero.
2. Aggiungere la zucca, le patate, il curry e la foglia di alloro e, mescolando lasciar friggere per altri 4 minuti.
3. Aggiungere il brodo di verdure e far sobbollire a fuoco lento per una ventina di minuti.
4. Aggiungere il latte di cocco, portare ancora in ebollizione e aggiungere sale, zucchero e succo di limone q.b. Spegnerlo e tenere coperto.
5. Nel frattempo sciacquare il riso con abbondante acqua fredda in un setaccio fino. Far sgocciolare e mettere in una pentola sui fornelli, salare leggermente e aggiungere 3 tazze di acqua fredda.
6. Non appena l'acqua inizia a bollire, coprire la pentola con il coperchio e spegnere il fuoco.
7. Lasciar mantecare per 10-15 minuti, senza mescolare o togliere il coperchio, quindi scoperciare e smuovere il riso con una forchetta, in modo da far fuoriuscire il vapore restante.
8. Servire riso e curry in un piatto piano, decorandolo eventualmente con del sesamo nero e del basilico, e servire.

Buon appetito!

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

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

BOLZANO SALTO-SCILIAR

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

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

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

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

OLTRADIGE - BASSA ATEGINA

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

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Orario	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ 14 ⁰⁰ - 17 ⁰⁰	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰ -	08 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰ -

Ambulatorio Laives

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

Ambulatorio Egna

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

Ambulatorio Caldaro

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

MERANO - BURGRAVIATO

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

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

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 - 11 ⁰⁰	-	14 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	-	08 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰

Ambulatorio

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

VAL PUSTERIA

Sezione Bassa Pusteria

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

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

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

Sezione Alta Pusteria

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

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

Ambulatorio

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

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

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

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

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

Distretto sanitario Rio di Pusteria, Via Mathias-Perger, 1 | 39037 Rio di Pusteria
Tel. 0472 765 206



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

