

BRCA: Esenzione ticket e ambulatorio dedicato

Il Servizio per Innovazione,
Ricerca e Insegnamento

Terapia del dolore:
Non aver paura degli oppiacei

Meinhard Feichter:
Giorni contati sono giorni preziosi





pag. 9



pag. 21



pag. 54

- | | | |
|--|---|--|
| <p>3 Esenzione ticket e un ambulatorio per le persone con mutazione BRCA</p> <p>6 aBRCADabra: noi per voi</p> <p>7 Due sorelle - una mutazione</p> <p>9 Il nuovo Servizio per Innovazione Ricerca e Insegnamento, IRTS</p> <p>11 Intervista con il nuovo primary di Oncologia a Bolzano: Dr. Luca Tondulli</p> | <p>14 Il commento</p> <p>15 La Giornata mondiale contro il cancro: conferenza stampa ATAA</p> <p>19 Prevenzione necessita collaborazione</p> <p>20 Il nuovo primary della Radiologia a Merano: Dr. Matthias Joachim Fischer</p> <p>21 Assemblea provinciale 2023</p> <p>26 Una rosa per la vita</p> | <p>27 Conferenza: la terapia del dolore</p> <p>29 La nuova vita di Manfred Feichter</p> <p>31 Ginnastica rilassante a Bolzano</p> <p>33 Donazione generosa – Asta dei buoi</p> <p>35 Dobbiaco: un nuovo spazio per il linfodrenaggio</p> <p>37 Cosa succede nei circondari</p> <p>54 Buono e sano con il Dr. Michael Kob</p> |
|--|---|--|

PARLIAMONE

Care lettrici e cari lettori,

la malattia ci mette alla prova. Non solo per il dolore, la paura, l'incertezza. Una malattia grave come il cancro sconvolge tutta la nostra esistenza, il futuro diventa un enorme punto interrogativo. L'intera rete di relazioni, in famiglia, tra gli amici e anche al lavoro, viene messa a dura prova. In questa situazione è bene rendersi conto che non si è soli. Ci sono altre persone che hanno vissuto la stessa cosa, che hanno avuto le stesse esperienze e che ci sostengono. Che ci informano. Che ci indicano la strada. Che già sanno e a cui non dobbiamo spiegare nulla. Che capiscono. Questa è la rete dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Ti prende, ti sostiene, allevia il tuo disagio, mostra

che c'è speranza e fornisce un aiuto concreto: dal linfodrenaggio ai corsi di ginnastica (anche in acqua), dall'arteterapia ai gruppi di auto-aiuto, dagli incontri di socializzazione all'aiuto finanziario, dall'informazione alla formazione. Insieme, in tempi difficili, da oltre quarant'anni. La tenera piantina della speranza è cresciuta fino a diventare un albero forte con molti, robusti rami. Sono orgogliosa della nostra associazione e di ciò che possiamo realizzare. E ogni anno, in occasione dell'assemblea provinciale, resto sorpresa dalle retrospettive presentate dai nostri Circondari. Quante cose interessanti accadono lì. Quante persone sono coinvolte. Volontariamente. E cosa è

possibile fare insieme. Quante grandi idee ci sono e come possiamo imparare gli uni dagli altri. All'inizio c'erano solo poche persone, ma oggi siamo una comunità numerosa e affiatata e in molte foto di gruppo vedo persone felici che stanno insieme, che ridono insieme. Nonostante tutto. Insieme nei momenti difficili!

Che la nostra grande famiglia possa continuare a crescere e a prosperare e che noi tutti possiamo continuare a rimanere saldamente uniti.

Vostra
Ida Schacher



Ida Schacher
Presidente

Con il gentile sostegno della Ripartizione Salute

AUTONOME PROVINZ
BOZEN - SÜDTIROL

Gesundheit



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Salute



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

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

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

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

Layout: Studio Mediamacs, Bolzano Stampa: Tipografia Athesia Druck Srl, Bolzano Prossima edizione: agosto 2023



La fine di una lunga attesa

La prevenzione finalmente gratuita per le persone portatrici di mutazioni nei geni BRCA1 e BRCA2 – Ambulatorio dedicato di sorveglianza e monitoraggio



Foto: Othmar Seehäuser

Una buona notizia per qualche centinaio di cittadini altoatesini. Una storia lunga e complicata che finalmente sta per concludersi. Parliamo dell'esenzione ticket per l'esecuzione di specifici esami clinico-strumentali e di laboratorio che un ristretto gruppo di persone, quelle portatrici di mutazioni nei geni BRCA1 e BRCA2, deve regolarmente fare a partire da una certa età.

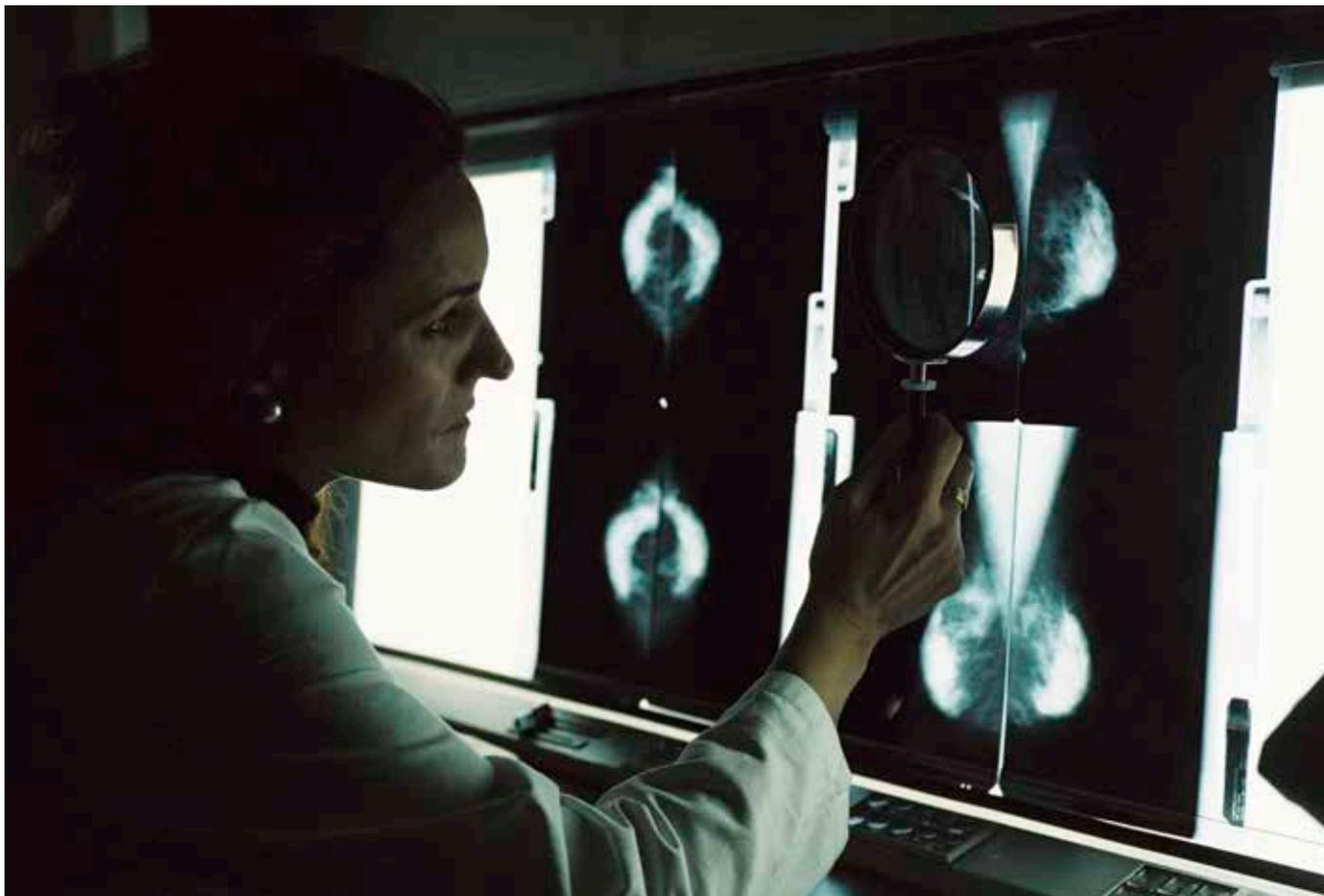
I geni BRCA1 e BRCA2 normalmente svolgono un ruolo importante nei meccanismi di riparazione del DNA contribuendo a prevenire lo sviluppo del cancro. Tuttavia, chi è portatore di una mutazione in uno di questi geni presenta una maggiore probabilità di ammalarsi di tumore al seno, alle ovaie, alle tube di Falloppio, alla prostata, al pancreas e di melanoma, e dunque dovrebbe effettuare periodicamente esami di controllo, come ad esempio una risonanza magnetica mammaria bilaterale e una mammografia. Questi esami di con-

trollo, infatti, sono indispensabili per una corretta prevenzione dei tumori BRCA-correlati, ossia per riuscire a diagnosticare tali tumori in una fase molto precoce del loro sviluppo. L'esecuzione di questi esami però non solo richiede tempo e costanza ma è anche fonte di grande ansia, causa un forte stress emotivo e, per di più, è molto costosa. In Alto Adige fino ad oggi tali costi erano ancora a carico degli interessati. La novità è che una delibera del Consiglio Provinciale del novembre 2022, entrata in vigore in aprile, ha finalmente introdotto

un codice di esenzione ticket specifico, il "D99", che consente di eseguire questi controlli a completo carico del servizio sanitario pubblico.

Negli anni la ricerca scientifica è riuscita a individuare un numero via via crescente di geni che, quando mutati, possono causare l'insorgenza di tumori. Tra i più conosciuti ci sono appunto i geni BRCA1 e BRCA2, che sono i due geni più frequentemente mutati nelle forme ereditarie di cancro della mammella e dell'ovaio: mutazioni di





La prevenzione costa molto meno che le terapie antitumorali

questi geni determinano un rischio di cancro al seno nelle donne di circa il 70% (nella popolazione generale femminile tale rischio è del 12%), mentre negli uomini tale rischio arriva fino a circa il 9% (nella popolazione generale maschile è solo dello 0,1%); il rischio di cancro dell'ovaio è invece del 44% e del 17% per mutazioni rispettivamente del gene BRCA1 e del gene BRCA2, a fronte di un rischio nella popolazione generale dell'1-2%.

Oggi ai pazienti oncologici che sviluppano un tumore BRCA-correlato ad un'età relativamente giovane e/o che presentano una significativa familiarità per questi tumori, viene proposto un test genetico gratuito che consiste nell'analisi dei geni BRCA1 e BRCA2. In caso di riscontro di mutazione, anche i parenti in linea diretta, sia di sesso maschile che femminile, vengono invitati ad un colloquio informativo per decidere se effettuare la ricerca della mutazione a ridosso dell'età in cui è consigliabile iniziare con il programma di prevenzione. Per le donne, quindi, verso i

24-25 anni, per gli uomini verso i 35 anni. Ad occuparsene è il Servizio di Consulenza Genetica dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige, che svolge anche funzioni di Centro di Coordinamento per le malattie rare della Provincia di Bolzano, guidato dal dottor Francesco Benedicenti.

“Durante questo primo incontro - spiega Benedicenti - non si effettua mai il test. L'iter della consulenza oncogenetica per un eventuale test genetico predittivo prevede più incontri, nei quali, insieme al medico genetista, è presente anche un'onco-psicologa.” Il primo spiega il significato della mutazione, le implicazioni del fare e del non fare il test genetico e l'importanza, anche qualora il test non venisse effettuato, della sorveglianza oncologica; la seconda cerca di capire le risorse psicologiche che la persona con familiarità ha a disposizione per gestire un risultato positivo e la supporta dal punto di vista psicologico nel suo percorso decisionale. Quindi si lascia alla persona il tempo necessario, almeno un mese dal primo colloquio, per prendere

una decisione. Sia il genetista che la psicologa rimangono a disposizione per ulteriori incontri e chiarimenti. “Non c'è una scelta giusta o sbagliata, dice il Dr. Benedicenti, l'importante è che la scelta sia sempre libera e informata!”

Le mutazioni dei geni BRCA1 e BRCA2 hanno fatto irruzione nel dibattito pubblico quando l'attrice Angelina Jolie, che ha perso sua madre di soli 56 anni per un tumore alla mammella, nel 2013 si è sottoposta ad una mastectomia bilaterale e nel 2014 all'asportazione delle ovaie. Un gesto forte per due interventi molto invasivi. Una scelta “estrema” per una maggiore sicurezza: questi interventi, infatti, riducono significativamente il rischio di cancro della mammella, dell'ovaio e della tuba. Accurati controlli periodici presentano comunque un'alternativa, soprattutto alla mastectomia spiega il Dr. Benedicenti. Individuato precocemente, il cancro al seno, con un trattamento mirato, ha delle ottime chance di guarigione.

Per le donne portatrici di mutazione questi esami sono: dai 25 anni d'età la visita senologica, un'ecografia mammaria, una risonanza magnetica mammaria bilaterale e una mammografia (a partire dai 35 anni) una volta all'anno e, dai 30 anni d'età, il dosaggio del marker tumorale CA125 e un'ecografia transvaginale una volta ogni 6 mesi. Negli uomini, a partire dai 35 anni, sono una visita senologica annuale (solo in presenza di elementi sospetti anche l'ecografia ed eventualmente la mammografia) e, dai 40 anni, il dosaggio del PSA e una visita urologica. In presenza di familiarità positiva per cancro del pancreas e melanoma è inoltre indicata una sorveglianza anche per queste patologie tumorali. In caso di mutazione del gene BRCA2 la sorveglianza del melanoma è indicata anche senza familiarità.

È inoltre prevista, all'interno del reparto di Oncologia dell'ospedale di Bolzano, la creazione di un ambulatorio dedicato multidisciplinare per le persone portatrici di mutazioni in uno dei geni BRCA, presso il quale potranno essere programmate le varie indagini indicate per la sorveglianza oncologica. Le/i pazienti che hanno già sviluppato una patologia tumorale BRCA-correlata, se vorranno, potranno far riferimento a tale ambulatorio oppure continuare ad essere seguite dal chirurgo, ginecologo o oncologo di fiducia che le ha già prese in cura.

Nel corso dei prossimi anni tutte le persone già note come portatrici più quelle

che si aggiungeranno di anno in anno, dovrebbero ricevere la certificazione necessaria per ottenere l'esenzione D99 presso il Servizio di Consulenza Genetica. "Questo – spiega il responsabile del Servizio, dottor Benedicenti – non consentirà solo di garantire una migliore assistenza sanitaria a queste persone, ma permetterà anche di ottenere dati epidemiologici locali riguardo alla prevalenza delle mutazioni dei geni BRCA1 e BRCA2 e alla loro distribuzione geografica. Tali informazioni sono importanti per la programmazione sanitaria. Inoltre, per garantirne l'appropriatezza, il rilascio dell'esenzione D99 compete solo al Servizio di Consulenza Genetica."

"L'eventuale decisione di accedere alla chirurgia di riduzione del rischio – continua il responsabile del Servizio di Consulenza Genetica – rappresenta per le donne portatrici di mutazione una scelta caratterizzata da un significativo carico psicologico e può essere presa solo alla fine di un percorso multidisciplinare che preveda, oltre al supporto fornito dalla psicologa, la consulenza del chirurgo oncologo, del ginecologo, del chirurgo plastico, dell'oncologo, del genetista, ecc. È bene sottolineare che, mentre la sorveglianza oncologica è una valida alternativa alla mastectomia bilaterale, l'asportazione di entrambe le ovaie e le tube rappresenta una scelta da raccomandare nonostante la sua invasività. Da anni, infatti, è stato dimostrato che tale intervento chirurgico non solo riduce il rischio di ammalarsi ma comporta anche una significativa riduzione della mortalità

e, qualora eseguito prima della menopausa, una riduzione del rischio di cancro della mammella. È consigliato tra i 35 e i 40 anni nelle portatrici di mutazione del gene BRCA1 e tra i 40 e i 45 anni nelle portatrici di mutazione del gene BRCA2. Questo intervento invasivo e non reversibile comporta la perdita della fertilità spontanea e induce una precoce menopausa con tutti gli effetti collaterali e rischi che questo comporta."

"Sono personalmente molto contento – aggiunge il Dr. Benedicenti – che con l'introduzione dell'esenzione D99 e la prossima apertura di un ambulatorio dedicato si riconoscano dei diritti alle persone portatrici di mutazione dei geni BRCA e si vada a semplificare almeno un po' la loro vita per quanto attiene all'organizzazione della sorveglianza. Va comunque ricordato che questi geni non sono gli unici che, quando mutati, si associano ad un aumentato rischio di cancro della mammella, dell'ovaio, o di altre parti del corpo. Ne sono noti diversi altri che attualmente nella pratica clinica vengono già testati nei casi sospetti di forme tumorali ereditarie. L'auspicio, quindi, è che a breve, dopo una prima fase di monitoraggio dell'introduzione dell'esenzione D99 nelle persone portatrici di mutazioni dei geni BRCA, si possa estendere la stessa esenzione anche alle persone portatrici di mutazioni in questi altri geni." ●

Il Dr. Francesco Benedicenti

Il Dr. Francesco Benedicenti, nato a Pescara, ha studiato Medicina all'Università dell'Aquila, si è specializzato all'Università di Padova e lavora all'Ospedale di Bolzano dal 2003. Dal 2011 è il responsabile del "Centro di Coordinamento della Rete provinciale per le Malattie Rare" e dal 2016 anche del "Servizio di Consulenza Genetica" dell'Azienda Sanitaria dell'Alto Adige. Ha scelto la medicina genetica come branca per un motivo molto personale: avendo un fratello più piccolo che ha la sindrome di Down, sin da ragazzo ha cercato di informarsi riguardo a cosa fosse questa condizione e così,

leggendo e documentandosi ha scoperto la sua passione per la genetica medica, per il fatto di poter comprendere un quadro clinico, anche complesso, a partire da una "piccola" variazione del nostro materiale ereditario, come può essere la mutazione di un gene. Nel suo lavoro, visto che le informazioni che fornisce alle persone molto spesso comportano delle implicazioni estremamente importanti, con un forte impatto a livello emotivo e psicologico sia per la persona che per i suoi familiari, ritiene l'empatia un valore molto importante, il fatto cioè non solo di rendere compren-



sibile quello che viene spiegato ma di farlo anche nella maniera più "umana" possibile. Nel suo tempo libero ama correre per scaricare lo stress e lo abbina alla sua passione per la storia antica e l'archeologia, ascoltando dei podcast. Un hobby per il quale ormai trova solo poco tempo è disegnare.

Saperlo ti salva la vita

L'associazione aBRCAdabra difende gli interessi delle persone con mutazioni BRCA1 e BRCA2.



Un lavoro senza sosta: fornisce informazioni e risorse, sostiene, consiglia, conforta e incoraggia. Roberta Lo Cascio è la rappresentante altoatesina di aBRACAdabra. No, nulla a che fare con la magia, piuttosto con la sopravvivenza. aBRCAdabra è impegnata infatti ad aiutare le persone che presentano una mutazione dei geni BRCA1 e/o BRCA2 e che hanno un rischio fino al 70% di sviluppare un tumore al seno, alle ovaie o alla mammella, alla prostata, al colon-retto e al pancreas (con BRCA2). Lei e tutta l'associazione accolgono dunque con entusiasmo l'apertura di un nuovo ambulatorio dedicato.

La madre di Roberta Lo Cascio è morta di cancro all'età di 39 anni e lei stessa si è ammalata di cancro a entrambi i seni prima dei 30 anni. Da allora lo scopo della sua vita è diventato quello di aiutare le persone che si trovano nella sua stessa situazione. Donne e uomini. Con l'entrata in vigore dell'esenzione D 99, che copre i costi, e con la prevista apertura di un ambulatorio multidisciplinare dedicato, si volta davvero pagina. Un assoluto raggio di speranza. La legge era già stata portata in Consiglio Provinciale nel febbraio 2020 ma poi è arrivata l'emergenza Covid e tutto si è bloccato. L'Alto Adige ci ha messo molto

tempo ad allinearsi ad altre realtà nazionali, sottolinea Roberta Lo Cascio, ma in cambio la legge approvata a livello provinciale va oltre le disposizioni già in vigore altrove perché prende in considerazione in modo specifico anche gli uomini. "L'idea del centro ambulatoriale multidisciplinare è geniale", afferma Roberta Lo Cascio. Dopo tutto, le persone con la mutazione hanno preoccupazioni diverse rispetto a chi è già malato. "Finalmente ci si concentra anche su di noi. Ci sono ancora troppe persone che non sanno della loro mutazione genetica e che la scoprono solo dopo essersi ammalate. Eppure il rischio può essere

ridotto in modo significativo attraverso una corretta prevenzione". L'associazione è organizzata a livello nazionale e ha la propria sede centrale a Milano. È possibile contattare aBRCAdabra tramite Roberta Lo Cascio direttamente o tramite:

roberta_lo@yahoo.it
Tel. +39 392 116 60 12
www.instagram.com/abrcadabra_ets
www.facebook.com/aBRCAdabra.onlus
www.abrcadabra.it

Vivere con la mutazione

Claudia e Lucia, due sorelle con BRCA1



Il 5-10% di tutti i tumori al seno sono genetici, cioè ereditari. Secondo recenti studi, circa una persona su 500 è affetta da una mutazione del gene BRCA1 e una persona su 700 è affetta da una mutazione del gene BRCA2. Claudia e Lucia Rizzieri sono sorelle e sono entrambe portatrici della mutazione BRCA1. Claudia, la maggiore, ha sviluppato un tumore al seno all'età di 27 anni. Era il 1994. A quell'epoca la predisposizione genetica era solo un'ipotesi di ricerca. Dopo 21 anni un nuovo tumore, questa volta all'altro seno. A questo punto è stata invitata a sottoporsi a un test genetico. Il risultato è stato mutazione BRCA1. L'invito al test è stato quindi esteso anche alla sorella Lucia, più giovane di lei di cinque anni e anche lei risultata portatrice della stessa mutazione.

Claudia Rizzieri: la sua vita è condizionata dal cancro da quasi trent'anni. Dopo il primo tumore l'insegnante di liceo voleva soprattutto una cosa: non pensarci più. Non ha accettato l'offerta di un incontro con l'onco-psicologo e si è invece concentrata sul rafforzamento del proprio fisico. Mezza maratona e sci di fondo. Gare master. A questo si è aggiunta la formazione

per insegnanti di yoga. Era riuscita a mettere da parte il cancro, ci pensava solo una volta l'anno, quando doveva sottoporsi ai controlli di routine. Fino al 2014, quando le è stata fatta la stessa diagnosi all'altro seno. È in quel momento che è stata invitata a sottoporsi al test genetico. "Lì per lì ero troppo sotto shock per rendermi conto di cosa significava. Stavo affrontando la

nuova diagnosi con tutte le conseguenze che già conoscevo: un'altra chemioterapia e un'altra mastectomia, la mia paura, la speranza che tutto andasse bene. Quando ho ricevuto il risultato positivo del test della mutazione, all'inizio non ho reagito più di tanto. I medici mi hanno detto però che avrei dovuto parlarne con mia sorella. In quel momento ho pensato: 'non l'avremo

>

mica ereditato entrambe, non è possibile." Quando anche il test genetico di Lucia ha evidenziato la mutazione, Claudia è rimasta colpita più della sorella stessa. Il cancro è un tema sempre presente nella sua vita. Le visite di controllo sono ogni volta un momento di terrore, che passa solo quando tutto è finito. Dopo la seconda malattia ha lasciato che il suo corpo si riposasse di più e si è avvalsa anche dei servizi psico-oncologici. Lo sport ha ancora un ruolo importante nella sua vita ma in modo diverso. "L'esercizio fisico mi dà fiducia nel mio corpo". Ciò che la malattia le ha insegnato ad apprezzare ogni giorno è l'empatia. Dopo l'ultimo controllo, effettuato nel 2022, dovrà sottoporsi agli esami solo una volta l'anno. Un passo avanti verso una ritrovata normalità. Un motivo per gioire e per riprovarci. A fare che? Una gara di sci di fondo, ovviamente. Solo una volta. E così la 56enne si è iscritta alla mitica Dobbiaco-Cortina. Il suo percorso preferito. Da sempre. 42 chilometri. "Sono andata alla partenza con un atteggiamento diverso rispetto al passato. Non volevo ottenere un buon piazzamento ma solo vedere se riuscivo ad arrivare". L'atmosfera della gara, l'incontro con gli altri atleti, sono sempre stati qualcosa di molto speciale per lei. E poi una sensazione di felicità quando ha capito che ce l'avrebbe fatta. Al traguardo però, con un piazzamento a metà gruppo, ha provato un pizzico di delusione. Era abituata a essere sempre tra le primi dieci! Ma è stato un attimo, un breve flashback subito spazzato via dalla sensazione di felicità.



Semplicemente felice. Claudia Rizzieri dopo l'arrivo della mitica Dobbiaco - Cortina 2023

Lucia Rizzieri: "Quando mia sorella mi ha detto della mutazione all'inizio non l'ho presa sul serio ma poi, dopo qualche mese, ho prenotato il test", ricorda Lucia. Anche il risultato positivo non l'ha sconvolta più di tanto. L'operatrice socio-pedagogica aveva una figlia piccola, era una madre single. Insomma, aveva altre preoccupazioni. Ciononostante ha accettato il nuovo regime di visite mediche preventive. Una faccenda che sin all'inizio ha trovato piuttosto fastidiosa e noiosa. "Mi trovo e trovo sempre a dover spiegare perché gli intervalli tra un esame e l'altro debbano essere molto regolari, alcuni dopo sei altri dopo dodici mesi. Per non parlare dei costi che ho dovuto sostenere. Tutti a carico mio!" Per lei la notizia della creazione di un ambulatorio dedicato per le mutazioni BRCA è un grande sollievo, così come l'assunzione di tutti gli oneri economici da parte dell'Azienda Sanitaria. Ma torniamo un attimo indietro: per Lucia le cose cambiano nel 2016, quan-

do a sua cugina coetanea (nata nel 1971) viene diagnosticato un tumore alle ovaie. A quel punto comincia a sentirsi in ansia. "Pensavo a mia figlia. Che cosa le sarebbe successo se mi fossi ammalata?" Dopo un consulto con la sua ginecologa decide di farsi asportare le ovaie in via preventiva. Il suo primo intervento, il suo primo ricovero in ospedale. "Non ero mai stata malata e l'idea di sottopormi a un'operazione di questo tipo da persona sana per me è stata difficile da digerire." Una sensazione di forte disagio come le capita anche per una semplice risonanza magnetica. L'operazione si è svolta senza complicazioni ma il brusco inizio della menopausa ha innescato cambiamenti profondi. "A 6 mesi dall'operazione mi sono trovata in balia di trasformazioni drastiche, sia fisiche che psicologiche. Avevo e ho meno energia e,

da persona positiva quale sono sempre stata, mi sono improvvisamente trovata a fare i conti con continui sbalzi d'umore. La mia vita è cambiata. Molte cose che prima erano date per scontate come poter fare scialpinismo oppure sentirmi una persona equilibrata, ora sono diverse. Ho dovuto abituarci ad una nuova me stessa". Finora ha rifiutato una mastectomia profilattica. Si sente sicura grazie agli esami preventivi. "Non mi sento ossessionata da BRCA, vivo la mia vita normalmente". Sua figlia ha ora undici anni. "Penso che da qui ai prossimi tredici anni, quando dovrà decidere se sottoporsi o meno al test, ci saranno nuove scoperte. Non voglio impazzire adesso per questo. E poi lei ha preso tantissimo da suo padre, spero che non abbia preso da me proprio questo!". ●

IRTS - Innovazione, ricerca e insegnamento

Un nuovo servizio dell'Azienda Sanitaria: percorsi per la migliore assistenza medica possibile e maggiore attrattività dell'Alto Adige come location di lavoro



Foto: Othmar Seehauser

Uno spazio per sfogarsi, creare, custodire, plasmare il futuro. A livello altissimo. Stiamo parlando del nuovo Servizio per l'Innovazione, la Ricerca e l'Insegnamento (Innovation, Research and Teaching Service, IRTS). Il primario facente funzioni è il dottor Michael Mian, che dopo 15 anni come clinico con la passione per la ricerca all'interno del reparto di Ematologia dell'ospedale di Bolzano, avrà ora il compito di mettere in piedi questo servizio che comprende anche il Registro Tumori e la Segreteria del Comitato Etico, e di riempirlo di contenuti.

I locali del NOI-Tech Park di Bolzano Sud hanno l'aria di essere ancora piuttosto vuoti. Dai due dipendenti iniziali si è però già passati a 19. Ed è solo l'inizio. Gli obiettivi sono ambiziosi ma molto chiari. Nel 2021, l'Azienda Sanitaria ha ripreso una risoluzione del 2016 che mirava a promuovere le attività di ricerca in Alto Adige. Ora tutto è coordinato da un unico centro. L'obiettivo è l'espansione capillare della ricerca, dell'innovazione e della didattica

a tutto l'Alto Adige, coinvolgendo tutti gli ospedali.

Un dipartimento strategico, sottolinea il responsabile Dr. Mian. Il settore medico altoatesino, gli ospedali, soffrono di mancanza di attrattività, di mancanza di personale e talvolta di mancanza di motivazione del personale. Con l'istituzione di questo nuovo servizio, sottolinea il Dr. Mian, non solo verrà promossa la ricerca, che ora farà

parte dell'orario di lavoro e non sarà più una questione puramente accessoria, da svolgere nel tempo libero fuori orario di lavoro, ma il Servizio Sanitario dell'Alto Adige si presenterà come un'interessante opportunità per il futuro professionale di una pluralità di soggetti. "Nella maggior parte delle università i posti dedicati alla ricerca sono già occupati e lo saranno anche per molti anni a venire. Da noi, invece, si apre un nuovo mondo!"



Non ci sono ancora laboratori specifici, ma molto è in cantiere. Progetti di farmacogenetica, collaborazioni con aziende farmaceutiche e biomediche, contatti con stakeholder interni ed esterni, reperimento di fondi esterni per progetti di ricerca, uffici di ricerca nei diversi comprensori, integrazione dell'esperienza clinica degli operatori sanitari. Il progetto coinvolge infatti l'intera area clinica e favorisce la collaborazione interprofessionale, come già accade nei Tumorboards. Inoltre, in collaborazione con l'Università di Padova, è già attivo un master online di "Research Nursing". In cantiere poi la creazione di un centro di simulazione per la formazione e l'aggiornamento di studenti e del personale, così come la promozione di reti locali, nazionali e internazionali nel campo della ricerca e dell'insegnamento. In programma anche la creazione di percorsi di carriera universitaria e l'implementazione di corsi di formazione post-laurea come dottorati di ricerca, master e corsi di formazione post-dottorato, abilitazione e Phd. Da diversi anni ormai laureati provenienti da diverse università internazionali programmano di completare la loro formazione specialistica negli ospedali altoatesini. "La Summer School" dell'Azienda Sanitaria Alto Adige per studenti di Medicina, attiva dal 2021, di fatto era già un primo passo per cercare di orientare studenti di medicina e futuri specialisti verso la località Alto Adige", sottolinea il primario facente funzioni Dr. Mian. La nascita dell'IRTS ora è un ulteriore passo avanti in questa direzione.

Una strategia win-win da cui tutti traggono vantaggio: il Servizio Sanitario, perché può fornire prestazioni con personale sempre più qualificato, il personale sanitario medico e paramedico perché lavora in un ambiente di lavoro interessante e motivante in cui può affinare le proprie competenze, ma soprattutto a trarne vantaggio sono i pazienti. Dice il Dr. Michael Mian: "La ricerca e l'innovazione nel settore sanitario aprono nuovi percorsi terapeutici che altrimenti vengono offerti solo nei grandi centri universitari. In Alto Adige i pazienti potranno beneficiare degli standard più recenti e, se parteciperanno agli studi, anche oltre".

Un altro punto importante è il tema della prevenzione. "Il mio predecessore nella gestione del Registro Tumori, il primario Guido Mazzoleni, assieme al suo team ha svolto un importante lavoro di raccolta dati. Tuttavia - dice Mian - il Registro era un'attività "accessoria" che il primario di Patologia doveva svolgere, per così dire, fuori orario". Nonostante la promozione, sono comunque sempre troppo pochi gli altoatesini che partecipano ad alcuni programmi di screening. Ora questi programmi di screening sono in fase di revisione e anche il Registro e il sito web dello screening saranno ridisegnati. "Batteremo nuove strade per promuovere questo tema e per alzare il numero dei partecipanti". Mian sottolinea che anche se il numero di casi di tumore è rimasto sostanzialmente stabile negli ultimi anni, attraverso la diagnosi precoce è possibile ridurre la morbilità e la mortalità. "C'è da fare un grande lavoro di sensibilizzazione e di educazione alla salute e per raggiungere questi obiettivi abbiamo bisogno anche di una stretta collaborazione con realtà diffuse capillarmente sul territorio come l'Assistenza Tumori!"

Anche a riguardo dei vari studi clinici in programma sarà necessario creare un nuovo approccio. "Molti pazienti, dice Mian, sono piuttosto scettici su questo punto, all'insegna del motto: "Non voglio essere una cavia". Occorre tener presente che gli studi clinici sono sempre l'ultimo anello di una lunga fase sperimentale - spiega il dottor Mian - In molti casi, quando le terapie convenzionali non hanno avuto successo, i clinical trial in linea con le ultime scoperte della ricerca, possono fornire ai malati un'ulteriore opportunità". Un importante lavoro che attende il Registro dei Tumori è anche quello di recuperare il lavoro arretrato accumulato durante la pandemia.

Una cosa è certa, lo staff dell'IRTS non avrà certo il tempo di annoiarsi! ●

Una cosa è certa, lo staff dell'IRTS non avrà certo il tempo di annoiarsi! ●

Una cosa è certa, lo staff dell'IRTS non avrà certo il tempo di annoiarsi! ●

Il Dr. Michael Mian

Durante un tirocinio verso la fine degli studi di Medicina, a catturare la sua attenzione era stato un dettaglio: la grande quantità di informazioni che era possibile ottenere da pochi valori del sangue. Questa "folgorazione" ha poi determinato la scelta del suo indirizzo di specializzazione: l'ematologia. Anche durante i suoi 15 anni di attività clinica il prof. a.c. doc. priv. Dr. Michael Mian non ha mai lasciato la ricerca. La correlazione tra dati genetici e decorso clinico, in particolar modo gli effetti sul decorso della malattia nei linfomi, sono stati il suo campo di ricerca d'elezione. Ora ha lasciato la routine clinica e ha completato un Master of Business and Administration in Health Care Management per contribu-

ire allo sviluppo di nuovi concetti e obiettivi nel campo dell'assistenza sanitaria. Il tutto per rendere l'Alto Adige un luogo più attraente per il personale sanitario qualificato. La decisione di diventare medico ha radici lontane. Da bambino il Dr. Michael Mian era stato testimone di un incidente. A colpirlo fu il fatto che, a parte un'unica persona, un medico che passava di lì per caso, nessun altro era stato in grado di prestare aiuto. Il suo percorso professionale è sempre riuscito a far procedere in parallelo ricerca, insegnamento e attività clinica. Il Dr. Mian dal 2010 al 2021 è stato Strutturato in Ematologia e Trapianto di Midollo Osseo e oggi è, tra l'altro, Direttore scientifico della Claudiana, Vice-Direttore



del Master Research Nursing dell'Università di Padova e, dal 01/06/2021, Primario facente funzioni del Servizio per Innovazione, Ricerca e Insegnamento, IRTS. Durante gli studi di medicina a Innsbruck, è stato inoltre membro attivo della Croce Bianca. Tra i suoi hobby figurano la fotografia e il judo. Ciò che è importante per lui è riconoscere e promuovere i valori di tutti.

“Il paziente deve sentirsi preso in carico”

Il Dr. Luca Tondulli è il nuovo primario del reparto di Oncologia di Bolzano



Foto: Nicole Dominique Steiner

La montagna per lui è una passione sin dall’infanzia, quando veniva in vacanza in Alto Adige con i suoi genitori. Estate e inverno. Certo, non avrebbe mai pensato di spostare il baricentro della sua vita, professionale e privata, all’ombra del Catinaccio. Invece è accaduto. Dal primo dicembre scorso, infatti, il dottor Luca Tondulli è il nuovo primario dell’Oncologia di Bolzano. Quello che ha trovato, dice, è promettente, e i suoi obiettivi riguardano sia il funzionamento del reparto sia il rapporto con il servizio infermieristico e con i pazienti.

Prima di venire a Bolzano il dottor Tondulli ha lavorato 12 anni a Verona come referente per i tumori testa-collo, il melanoma e le neoplasie della cute. Prima ancora un’esperienza professionale al San Raffaele di Milano, fresco di specializzazione all’Humanitas, sempre a Milano. È allievo del suo predecessore, il dottor Carlo

Carnaghi, che ha diretto il reparto di Oncologia di Bolzano per due anni.

Fino adesso lei ha sempre lavorato in grandi centri. L’ospedale di Bolzano non è né un grande centro, né fa parte di un centro universitario...

Dr. Luca Tondulli: ... non ancora. Ma lasciamo da parte questo discorso. Sì, ho avuto la fortuna di lavorare in grandi centri e questo significa vedere tanti pazienti – magari anche dall’estero. Tutto questo si traduce in una forte spinta verso la multidisciplinarietà, soprattutto nei casi complessi. Si tratta di un’attitudine che ho trovato

>



Foto: Othmar Seehauser

Il reparto di Oncologia di Bolzano

anche qui grazie alla condivisione garantita dal tumorboard. Una rete umana e professionale che andremo a rafforzare collegandoci sempre di più con i vari distretti tramite il sistema informatico che in epoca Covid è stato implementato.

Cosa l'ha spinto a trasferirsi in periferia?

Dr. Luca Tondulli: In un certo senso una sfida con me stesso: attingere alla mia esperienza personale e realizzare la mia idea di reparto. Il primo effetto è che stiamo già ristrutturando il day hospital insieme ai responsabili del servizio infermieristico. E ancora: creare un gruppo, un sistema ancora più affiatato in un centro già efficiente. La possibilità di sviluppare una rete oncologica proprio perché siamo in periferia. Creare sempre più sinergia tra i medici e il personale infermieristico, per me una cosa importantissima, anzi di più: il presupposto indispensabile per lavorare bene in team e per accompagnare ancora meglio il paziente. I pazienti in genere si aprono di più con infermiere e infermieri e questi devono essere preparati a rispondere a tutte le domande, proprio per aiutare i pazienti a comprendere i risvolti dei trattamenti

offerti e far sì che possano essere accettati con maggiore serenità e consapevolezza. Per questo prevediamo un percorso formativo mirato.

Curare, informare e sostenere quindi?

Dr. Luca Tondulli: Certo. Gli aspetti sociali e psicologici della cura sono importanti quanto quelli clinici! I miei obiettivi sono a 360 gradi e comprendono la possibilità di offrire ai nostri pazienti tutti i trattamenti oncologici disponibili sia nella pratica clinica che in ambito di studio. Andremo a potenziare i trial clinici, tenendo sempre presente che l'oncologia è una disciplina molto dinamica. Oggi abbiamo farmaci che dieci anni fa non immaginavamo neppure ma ci sono cose ancora più nuove grazie alle quali saremo in grado di dare una chance anche a chi ha esaurito le terapie tradizionali. I trial stessi sono una nuova chance di cura e grazie ad essi potremo anche evitare la migrazione clinica.

Per non perdere pazienti?

Dr. Luca Tondulli: No, non per questo. Non ci sono motivi egoistici. Il nostro intento è quello di risparmiare ai pazienti

questa esperienza così pesante - sotto tutti gli aspetti - nonché costosa. Andare via da casa, stare in un posto estraneo e anonimo, lontano dall'ambiente familiare, dalle abitudini quotidiane, dalle persone care, in una situazione di generale malessere - tutto questo è terribile. Vorrei implementare le tradizionali linee-guida e, allo stesso tempo, aprire anche nuove strade insieme a tutti i colleghi della nostra Azienda. Da questo punto di vista, i trial sono un'attrazione specie per i giovani. Incentivare la ricerca clinica in loco potrebbe invertire la spinta a cercare altrove le cure migliori. A mio modo di vedere, assistenza ai pazienti e ricerca procedono di pari passo.

Cosa conta per lei nell'approccio al paziente?

Dr. Luca Tondulli: Innanzitutto la comprensione, l'empatia. Il paziente deve sentirsi preso in carico. Deve avere fiducia e deve comprendere bene cosa gli sta succedendo. Medici e infermieri in sinergia gli devono spiegare tutto l'iter terapeutico. Bisogna parlare di tutto. Dei rischi, degli effetti collaterali, delle possibilità di guarigione. Più il paziente è informato e più si sente accolto, meglio accetta le terapie e meglio segue il

percorso terapeutico. In questo frangente vorrei sottolineare che anche il lavoro che ruota attorno al paziente è molto importante. I volontari sono importantissimi e vorrei incentivare le associazioni come appunto l'Assistenza Tumori ed altri, ad entrare di più dentro l'ospedale, soprattutto nel day hospital. Il loro contributo è indispensabile non solo nell'informare il paziente ma anche nella creazione di un clima sereno, di fiducia, e nel sostenere attivamente il paziente in tutti gli aspetti pratici legati alla malattia, soprattutto quelli burocratici. E questo senza dimenticare il sostegno finanziario, l'offerta di corsi, l'inserimento del paziente in una comunità nella quale si senta sorretto e capito.

Quando si parla delle nuove terapie inevitabilmente si tocca anche il tema dei costi, che sono molto alti...

Dr. Luca Tondulli: È impensabile che un paziente non possa beneficiare di una terapia a causa dei costi. Deve valere il principio del "non tutto a tutti" ma del "tutto a chi ne ha bisogno!" Su questo c'è un gran bisogno di comunicare. Le nuove terapie, i trattamenti immunoterapici, la terapia target stanno mano mano soppiantando i farmaci tradizionali e la chemioterapia. Ma anche qui ci sono tante cose da spiegare. Certo i pazienti non perdono più i capelli e la loro malattia, quindi, dall'esterno non diventa così percepibile. Un fatto importante, da non sottovalutare. Ma attenzione! Anche questi farmaci hanno degli effetti collaterali, e anche importanti. Tutto questo va spiegato, condiviso.

L'oncologia è una branca non facile. Perché l'ha scelta come specialità?

Dr. Luca Tondulli: Da giovane studente ero affascinato dalla chirurgia. Dall'idea di curare con le mani. Ma quando poi, durante l'università, sono entrato in contatto con l'oncologia, quando ho scoperto questo mondo così innovativo, allora è scattato qualcosa. Anche perché accanto all'aspetto squisitamente scientifico è, e resta, un settore ad alto impatto emotivo. Abbiamo il compito di alleviare il carico che si portano addosso il paziente e la sua famiglia, e non è poco.

L'empatia può essere anche pericolosa...

Dr. Luca Tondulli: Può essere pericolosa, sì, ma è indispensabile nell'approccio al paziente. Bisogna imparare a mantenere il giusto equilibrio: essere empatici ma al tempo stesso erigere una barriera per non soccombere. All'università, almeno ai miei tempi, non offrivano corsi per imparare come affrontare i pazienti. La diagnosi, la terapia, le terapie palliative, le complicazioni, la morte... saper comunicare nel modo giusto è molto importante. Trovare le parole adatte, capire che tipo di approccio scegliere con chi ci si trova davanti. E bisogna ugualmente imparare ad accettare il fatto che non possiamo farci carico di tutte le esperienze. Io personalmente ho sempre trovato un grande sostegno nei familiari. Ancora oggi sono in contatto con familiari di pazienti che non ce l'hanno fatta.

Si parla molto della mancanza di personale qualificato, tanto medici quanto infermieri. Si parla addirittura di aprire una facoltà di Medicina a Bolzano. Come vede questi progetti?

Dr. Luca Tondulli: La mancanza di personale è un fatto che riguarda tutta l'Italia e che mette in fibrillazione tutto il sistema. Spesso si lavora in condizioni limite. Bisogna dire che in Alto Adige il patentino è comunque un vincolo da non sottovalutare. Qui abbiamo già delle borse di studio per specializzandi dell'università di Verona. Ne ho due da me in reparto, bravissimi. L'arrivo di studenti è sempre una grandissima spinta, i giovani sono un incentivo ad aprirsi. Un'università porta cultura, porta ad una crescita della realtà. Certo mi piacerebbe se anche il reparto di Oncologia potesse essere inserito in un contesto simile. E certo, sarebbe bello sognare un campus...

Per finire, il Dr. Luca Tondulli nel privato?

Dr. Luca Tondulli: Che dire? Amo la montagna e tutte le attività riconducibili ad essa: lo sci, il trekking. La montagna è sempre stata un mio punto di riferimento. Poi nel tempo libero amo anche l'opera, la musica in genere. Penso che a Bolzano, in Alto Adige, con tutti i suoi festival non sentirò la mancanza della grande città. E poi mi piace molto leggere. In questo momento la vera sfida sarà trovare tempo anche per queste cose... ●

L'Ospedale San Maurizio di Bolzano



Foto: Othmar Seehauser



Care lettrici, cari lettori,

un anno complicato, questo 2023. La guerra in Ucraina sembra lontanissima anche solo da un cessate il fuoco. I cieli non aprono le loro cataratte e già in primavera la siccità incombe. Una siccità che invita tutti a conservare l'acqua. Gli esperti di clima vedono nero mentre l'Europa e la comunità internazionale sono ancora divise sull'adozione di misure urgenti e su un reale cambiamento di rotta. Sempre più persone fuggono da fame, miseria, persecuzioni e guerre. Una fuga che spesso finisce in fondo al Mediterraneo. La solidarietà rimane troppo spesso una parola vuota. Chi si trova nell'oscurità a causa della propria situazione personale, della malattia e della disperazione, ha invece bisogno di un raggio di luce. Ha bisogno di speranza. Ha bisogno di calore umano e di incoraggiamento. L'Alto Adige non è un'isola felice, anche se a volte lo sembra. Chi deve affrontare la malattia qui ha però la fortuna non solo di poter contare sulla competen-

za, sull'empatia e su un sistema di servizi capillare ma anche su un sostegno a livello umano, qualcosa che va molto oltre la semplice assistenza medica. L'Alto Adige è una piccola provincia con grandi obiettivi. Il nuovo Servizio per l'Innovazione, Ricerca e Insegnamento dovrebbe catapultarci in alto. Servizi sempre migliori, personale (giovane) qualificato e motivato, progetti di ricerca e la possibilità di inserire pazienti altoatesini in diversi Clinical Trials, aprono nuovi orizzonti per il trattamento del cancro. Per alcune centinaia di altoatesini portatori di una mutazione che aumenta fino all'70% il loro rischio personale di contrarre un tumore, il tempo della lotta individuale è finito. Fino ad oggi i portatori di mutazioni BRCA1 e BRCA2 hanno dovuto arrangiarsi da soli, persino farsi carico di tutte le spese. All'inizio dell'anno la giunta provinciale ha finalmente deciso non solo di garantire la copertura dei costi (una risonanza magnetica non è cosa da poco!),

ma anche di mettere a disposizione di queste persone un ambulatorio dedicato che organizzi i controlli medici preventivi, che offra assistenza psicologica e che disponga di un'équipe multidisciplinare. L'Associazione Tumori invece è al fianco dei suoi soci in molti modi. Linfodrenaggio, ginnastica di ogni tipo e corsi vari, informazioni, assistenza burocratica e finanziaria, gruppi di auto-aiuto e il calore di una comunità di persone che condividono lo stesso destino. Raggi di luce. Proprio come la storia di un uomo che ha trasformato una diagnosi nefasta in una nuova occasione di vita: Meinhard Feichter. Leggerete la sua storia. Raggi di luce. Anche la primavera è un segno di speranza, di rinnovamento e di fioritura, di nuova vita. Tanti raggi di luce, grandi e piccoli, per tutti voi. Su nuovi sentieri.

Nicole Dominique Steiner

IL 5 PER MILLE all'ATAA

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

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

Cosa fare?

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

Codice Fiscale dell'Assistenza

Tumori Alto Adige: 9400 4360 213

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

La destinazione sul CU:

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

busta e depositare gratuitamente la copia presso un ufficio postale o in banca. La busta deve recare l'indicazione "Scelta per la destinazione del 5 per mille dell'IRPEF", scrivendo nome, cognome, e codice fiscale del contribuente.

Grazie!

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

Vi ringraziamo di cuore!

5 per mille
all'Assistenza Tumori Alto Adige
Codice Fiscale: 94004360213
Vi ringraziamo!

Tagliare qui

Il 50% dei tumori potrebbe essere evitato

Giornata mondiale contro il cancro – Conferenza stampa
Stile di vita responsabile e prevenzione



Foto: Nicole Dominique Steiner

La Giornata Mondiale contro il Cancro del 4 febbraio di quest'anno è stata celebrata all'insegna del motto che ha contraddistinto la campagna degli ultimi tre anni: "Close the care gap - Colmare le lacune nell'assistenza". Come di consueto, l'Assistenza Tumori ha sfruttato questa data per convocare una conferenza stampa e accendere i riflettori sul tema del cancro. Lo scopo, come sempre, era quello di sensibilizzare l'opinione pubblica rispetto ad un argomento che in molti casi resta ancora un tabù. Ai numerosi rappresentanti dei media, grazie alla presenza dei primari Dr. Steinkasserer (Ginecologia, Bolzano), Dr. Christoph Leitner (Medicina Interna, Brunico e Day clinic oncologico, Brunico) e Dr. Guido Mazzoleni, ex responsabile del reparto di Patologia del San Maurizio di Bolzano, sono stati forniti i dati più recenti sulla situazione dei tumori in provincia di Bolzano.

Il motto "Close the care gap" (Colmare il divario di assistenza) – ha sottolineato la presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige, Ida Schacher, nel suo discorso di benvenuto – intende richiamare l'attenzione sull'iniqua distribuzione delle informazioni, delle cure e delle offerte di sostegno nell'ambito dell'assistenza oncologica. Fattori come il luogo di residenza, l'età,

il genere, la disponibilità economica, ecc. influenzano l'assistenza ai pazienti oncologici in tutto il mondo. Purtroppo questo accade anche nella nostra provincia, dove non tutte le persone colpite da neoplasia hanno lo stesso accesso a informazioni e cure oncologiche ottimali o a un'assistenza adeguata. "L'Assistenza Tumori Alto Adige", ha detto Ida Schacher, "lavora costante-

mente per garantire che i pazienti oncologici ricevano le migliori informazioni, cure e assistenza possibili."

"Il sistema medico altoatesino - ha detto il dottor Christoph Leitner nella sua presentazione – è in buona posizione nonostante tutte le profezie di sventura". Ed è proprio per questo che un'informazione completa





Dr. Christoph Leitner



Dr. Martin Steinkasserer



Dr. Guido Mazzoleni

e corretta è ancora più importante, per raggiungere davvero tutti. Secondo Leitner, il Codice Europeo sul Cancro dovrebbe essere patrimonio comune (e noi di seguito lo pubblichiamo per l'ennesima volta, ndr), eppure non è così e la Giornata Mondiale contro il Cancro è sempre un'occasione d'oro per ricordare queste dodici regole così importanti per uno stile di vita sano. "Se ognuno si assumesse la responsabilità della propria salute e la prendesse sul serio", afferma il nuovo primario della Medicina Interna di Brunico, "il 50% dei tumori potrebbe essere prevenuto. In tutto il mondo e anche in Alto Adige!". Il restante 50% della malattia invece, nelle sue varie forme e declinazioni - ha aggiunto il medico - non può essere influenzato. È determinato infatti geneticamente oppure dipende da fattori ambientali o addirittura dalla sfortuna.

Le regole più importanti per uno stile di vita sano riguardano il consumo di tabacco e alcol, la mancanza di esercizio fisico, il sovrappeso, l'esposizione al sole non protetta e la partecipazione all'offerta pubblica di screening (tumore al seno per le donne tra i 50 e i 69 anni; tumore al collo dell'utero per le donne tra i 23 e i 65 anni; tumore al colon per le donne e gli uomini tra i 50 e i 69 anni), l'adesione all'offerta vaccinale (epatite B e HPV).

Il dottor Martin Steinkasserer, nella sua presentazione, ha parlato invece di come migliorare la qualità delle cure per le pazienti donne. "La centralizzazione in questo senso è una priorità assoluta, deve

essere una pietra miliare. Concentrare i trattamenti è una scelta inevitabile perché si tratta di malattie molto specifiche con mortalità molto alta". Per quanto riguarda il cancro all'utero, per raggiungere uno standard elevato nella qualità del trattamento, le linee guida internazionali indicano un numero ideale di almeno 100 casi l'anno ma in realtà possono bastarne la metà. "Si tratta di un tumore che si manifesta in età relativamente avanzata in pazienti che hanno già comorbidità significative come il diabete o l'ipertensione. Abbiamo registrato 43 casi nel 2022 e 42 casi per il cancro ovarico". Per i tumori maligni più rari e molto aggressivi, come il cancro del collo dell'utero, della vagina o della vulva, la concentrazione è ancora più importante. "A Bolzano nel 2022 abbiamo trattato 14 pazienti con tumore al collo dell'utero, 14 pazienti con tumore vaginale e 13 pazienti con tumore vulvare."

Gli ambulatori ginecologici del suo reparto hanno registrato 203 visite iniziali e 812 visite di controllo. Il tumorboard si riunisce una volta alla settimana. Sono stati eseguiti 752 esami ecografici e un totale di 104 interventi oncologici. Oltre a partecipare regolarmente agli esami di screening, ogni donna è chiamata a osservare attentamente il proprio corpo per poter notare immediatamente cambiamenti potenzialmente critici, ha sottolineato Steinkasserer. "Fondamentalmente ogni donna è a rischio di cancro, quindi quanto più si conosce il proprio corpo, tanto maggiori sono le possibilità di diagnosi precoce!"

Cambiamenti come sanguinamento atipico, aumento della circonferenza addominale, dolore addominale indefinibile, sensazione di corpo estraneo, gonfiore della pelle, prurito cronico, noduli mammari palpabili, secrezioni dal capezzolo, alterazioni della pelle del seno, ingrossamento dei linfonodi e trombosi sono tutti segnali di allarme che richiedono una visita immediata dal medico.

Come ogni anno, il dottor Guido Mazzoleni, ex primario del reparto di patologia dell'ospedale di Bolzano e direttore del Registro Tumori dell'Alto Adige, ha presentato poi cifre e dati provenienti da Europa, Italia e Alto Adige. Per l'ultima volta. L'anno prossimo, sarà infatti il suo successore al Registro Tumori, il dottor Michael Mian, anch'egli presente alla conferenza stampa, che si assumerà questo onere.

Tra tutti, va detto subito che c'è un dato che salta agli occhi. Negli ultimi anni, ad eccezione del consumo di alcol, in cui la nostra provincia occupa costantemente un preoccupante primo posto tra tutte le regioni italiane, l'Alto Adige aveva sempre fatto registrare un confortante penultimo posto per quanto riguarda l'obesità e il fumo accanto al secondo posto per quanto riguarda l'esercizio fisico e la forma fisica. Nel periodo 2020-2021 invece, l'Alto Adige è salito al sesto posto per quanto riguarda il fumo, ben al di sopra della media nazionale. Già l'anno scorso Mazzoleni aveva sottolineato che sono soprattutto le donne a fumare sempre di più e che,



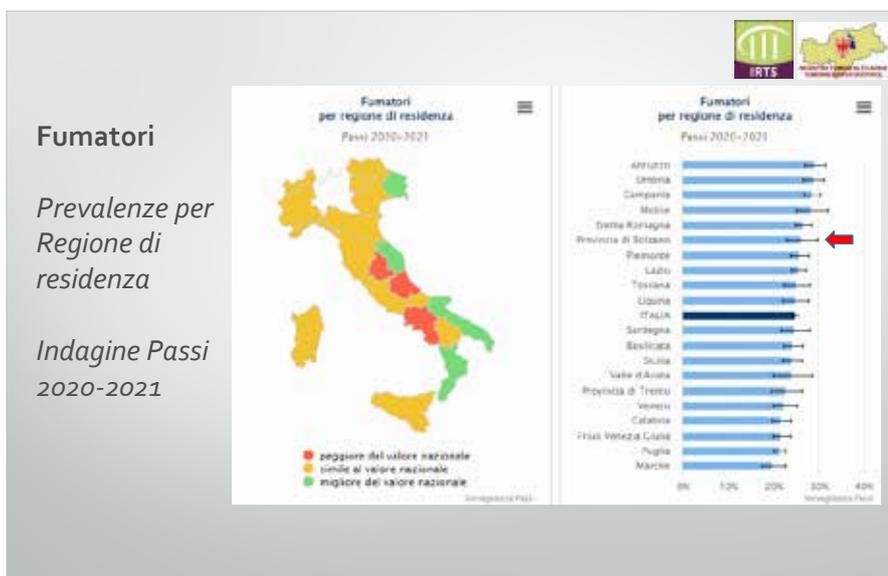
Insieme al fianco dei malati

parallelamente a questo fenomeno, tra le donne è in aumento anche l'incidenza del cancro ai polmoni. Il fumo infatti è e resta sempre uno dei fattori principali non solo del cancro al polmone, ma anche di molti altri tipi di tumore.

Come ogni anno, il dottor Mazzoleni ha presentato gli ultimi dati raccolti (che coprono il periodo dal 2015 al 2019 o, in

alcuni casi, fino al 2021) in provincia di Bolzano. Ogni anno 2.968 altoatesini devono confrontarsi con una nuova diagnosi di cancro (periodo 2015-2019, esclusi i tumori cutanei non maligni). Di questi, 1.642 sono uomini e 1.326 sono donne. Il cancro alla prostata è il tipo di tumore più comune negli uomini (25% di tutti i casi), seguito dal cancro del colon-retto, della vescica, del polmone e dai melanomi della pelle. Tra

le donne, il cancro al seno è il più comune (29%), seguito dal cancro del colon-retto, dal cancro ai polmoni, dal melanoma cutaneo e dal cancro all'utero. Nell'ultimo decennio il cancro è passato dall'essere una malattia incurabile e persino mortale allo status di malattia cronica. Attenzione però: di cancro si muore ancora. In Alto Adige i decessi sono in media 1.151 all'anno (intervallo 2017-2021), di questi 617 sono uomini e 534 donne. Per il 2022, il Registro Tumori stima 1.193 decessi per malattie oncologiche, di cui 646 uomini e 547 donne. Il numero di nuovi casi tra gli uomini è in diminuzione mentre tra le donne rimane stabile. Particolarmente in calo invece il numero di nuovi casi di cancro del colon-retto e di melanoma cutaneo negli uomini. Si registra però un leggero aumento nel numero di nuovi casi di cancro alla prostata. Anche tra le donne il numero di nuovi casi di cancro al seno è leggermente aumentato. Tuttavia, leggendo questi dati, è importante tener presente, come ha sottolineato il Dr. Mazzoleni, che i due anni di pandemia Covid 19 hanno sicuramente avuto un impatto sulla diagnostica del cancro. A questo proposito ha presentato una tabella che mostra il calo degli screening tra il 2020 e il 2021. "Una valutazione accurata di questo gap - ha detto Mazzoleni - potrà essere prodotta però solo una volta completata la registrazione dei tumori del 2020-21". ●



A colpo d'occhio

Uno stile di vita sano può prevenire il 40% di tutti i tumori. L'inattività fisica, l'obesità, una dieta non sana, gli stimolanti e i raggi UV sono fattori di rischio per il cancro su cui tutti possono influire!

Codice europeo di prevenzione del cancro

- 1. Non fumare.** Non consumare nessuna forma di tabacco.
- 2. Rendi la tua casa libera dal fumo.** Sostieni le politiche che promuovono un ambiente libero dal fumo
- 3. Attivati per mantenere un peso sano.**
- 4. Svolgi attività fisica ogni giorno. Limita il tempo che trascorri seduto.** L'effetto benefico dello sport per la prevenzione del cancro è immediatamente comprensibile se prendiamo l'esempio del cancro all'intestino: la muscolatura invia determinate sostanze messaggere attraverso il sangue a diversi sistemi di organi. Quando i muscoli sono in tensione, per esempio, vengono rilasciati nell'intestino alcuni ormoni specifici. Se questi raggiungono la mucosa intestinale, inibiscono lo sviluppo dei polipi intestinali. L'esercizio fisico aumenta dunque il numero di cellule natural-killer in grado di uccidere le cellule tumorali. Se si fa esercizio fisico intenso per almeno 10 minuti al giorno e si suda davvero, si attivano i muscoli e si aumenta così la "competenza immunitaria" del proprio organismo.
- 5. Segui una dieta sana:**
 - Consuma molti e vari cereali integrali, legumi, frutta e verdura
 - Limita i cibi ad elevato contenuto calorico (alimenti ricchi di zuccheri o grassi) ed evita le bevande zuccherate
 - Evita le carni conservate, limita il consumo di carni rosse e di alimenti ad elevato contenuto di sale

La Società Tedesca di Nutrizione raccomanda una dieta mista equilibrata: almeno 400 g di verdura e 250 g di frutta al giorno, prodotti a base di cereali integrali, un massimo di 150 g di latticini come yogurt e formaggio al giorno, pesce una o due volte alla settimana, carne non lavorata da 300 a un massimo di 600 g alla settimana, poco alcol: 10 g al giorno (un piccolo bicchiere di vino) per le donne e 20 g al giorno (mezzo litro di birra) per gli uomini. Le carni rosse lavorate sono considerate cancerogene, soprattutto gli insaccati e le salsicce affumicate.
- 6. Se bevi alcolici di qualsiasi tipo, limitane il consumo.** Per prevenire il cancro è meglio evitare di bere alcolici.
- 7. Evita un'eccessiva esposizione al sole, soprattutto per i bambini.** Usa protezioni solari. Non usare lettini abbronzanti.
- 8. Osserva scrupolosamente** le istruzioni in materia di salute e sicurezza sul posto di lavoro per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti.
- 9. Accerta di non** essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di **radon presenti in casa**. Fai in modo di ridurre i livelli elevati di radon.
- 10. Per le donne:**
 - L'allattamento al seno riduce il rischio di cancro per la madre. Se puoi, allatta il tuo bambino.
 - La terapia ormonale sostitutiva (TOS) aumenta il rischio di alcuni tipi di cancro. Limita l'uso della TOS.
- 11. Assicurati che i tuoi figli partecipino ai programmi di vaccinazione contro:**
 - l'epatite B (per i neonati)
 - il papillomavirus umano (HPV) (per le ragazze).
- 12. Partecipa a programmi organizzati di screening per il cancro:**
 - dell'intestino (uomini e donne)
 - del seno (donne)
 - del collo dell'utero (donne).

Frequenza e tipi di cancro in Alto Adige Periodo 2015 - 2019

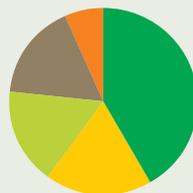
2.968 nuovi casi all'anno

(esclusi i tumori cutanei non maligni)

di cui **1.642 uomini** e **1.326 donne**

In media **1.151 altoatesini** muoiono ogni anno di cancro.

La quota degli uomini (**617**) è superiore a quella delle donne (**534**).



Tipi di cancro più frequente negli uomini:

- carcinoma della prostata (25% del numero totale di casi)
- cancro del colon retto (11%)
- cancro della vescica (10%)
- cancro del polmone (10%)
- melanoma della cute (4%)



Tipi di cancro più frequente nelle donne:

- cancro al seno (29% del totale dei casi)
- cancro del colon retto (10%)
- cancro del polmone (7%)
- melanoma cutaneo (5%)
- cancro del corpo dell'utero (4%)

Prevenire la malattia in primo luogo

L'Azienda Sanitaria e le organizzazioni di volontariato fianco a fianco
Per gli Screening Days epatite C: oltre 6.200 i partecipanti

Negli ultimi anni la terapia del cancro ha raggiunto successi inimmaginabili. Grazie ai programmi di screening, molte tipologie di tumore possono essere prevenute o almeno individuate tanto precocemente da avere ottime possibilità di trattamento e cura. Per incoraggiare un numero ancora maggiore di persone ad approfittare dell'offerta gratuita dei programmi di screening per il cancro al seno, al collo dell'utero e al colon-retto e per promuovere le campagne di vaccinazione contro il papillomavirus e l'epatite C, l'Azienda Sanitaria di Bolzano e la Provincia hanno deciso di promuovere la campagna di vaccinazione contro il papillomavirus firmando un protocollo d'intesa per la collaborazione con diverse associazioni di volontariato che operano in campo sanitario, tra cui l'Assistenza Tumori, per svolgere attività congiunte e coordinate di promozione e di sensibilizzazione.

La cosiddetta "prevenzione secondaria oncologica", secondo un comunicato stampa dell'Azienda Sanitaria, è uno dei compiti principali del servizio pubblico: l'obiettivo è quello di fornire ai cittadini attraverso servizi di prevenzione mirati e gratuiti, la possibilità di individuare eventuali tumori nelle loro fasi iniziali. Gli inviti da soli spesso però non bastano a convincere le persone a partecipare alle offerte di screening gratuite. Per questo motivo l'Azienda Sanitaria ha cercato e ottenuto la collaborazione delle associazioni di volontariato. Queste ultime non solo sono in contatto diretto con i loro soci e con i molti sostenitori e patrocinatori, ma sono, come nel caso dell'Assistenza Tumori coi suoi sette circondari, una presenza capillare in tutto il territorio provinciale. Va poi sottolineato che un significativo "effetto collaterale" di questo accordo è anche quello di rafforzare la cooperazione tra le associazioni di settore. Per i volontari delle

diverse organizzazioni sono previste inoltre sessioni di formazione sui programmi di screening dei tumori. Raggiunto anche l'accordo per la creazione di un comitato direttivo che decida le diverse iniziative.

Ecco chi ha firmato l'accordo:

- aBRCA dabra (persone con mutazioni del gene BRCA).
- Assistenza Tumori Alto Adige
- Centro per la tutela dei diritti del malato Alto Adige
- Federazione per il Sociale e la Sanità ODV
- L.I.L.T. Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
- Mamazone - Donne e ricerca contro il cancro al seno

Screening Days Hepatitis C

Le cosiddette Giornate di screening vanno nella stessa direzione. Venerdì 17 e sabato 18 marzo, un totale di 6.279 uomini

e donne nati tra il 1969 e il 1989 sono stati sottoposti al test gratuito per l'epatite C. Tra questi 3.594 donne (57,24%) e 2.685 uomini (42,76%). L'età media era 45 anni. Gli Screening Days sono solo l'inizio della campagna di screening per l'epatite C, una malattia che in una certa misura è "invisibile", poiché di solito non viene individuata all'inizio del decorso. I sintomi infatti spesso si manifestano solo in fase avanzata, quando la malattia può causare gravi danni al fegato. Dato l'alto livello di interesse per le giornate di screening, il servizio sanitario intende ripeterle nel corso dei prossimi tre mesi in modo da poter sottoporre a screening il maggior numero possibile di persone nella fascia d'età di riferimento. Per partecipare, è possibile fissare un appuntamento sul sito SaniBook o chiamando il numero unico 100 100. Tuttavia, l'esame del sangue gratuito può essere effettuato anche in altri giorni – in ogni caso fino alla fine dell'anno. ●



Foto: Sripes

Radiologia di Merano: nominato un nuovo primario

Il Dr. Matthias Joachim Fischer proviene dall'Ospedale Universitario di Perugia.

Da febbraio il reparto di radiologia dell'Ospedale di Merano ha un nuovo primario. Il dott. Joachim Fischer proviene da Friburgo in Brisgovia (Germania) e da molti anni vive e lavora nel centro Italia. Oltre alle competenze professionali, questo è un buon prerequisito per farsi strada in una provincia come l'Alto Adige.



Il nuovo primario infatti conosce bene i requisiti della moderna radiologia secondo gli standard italiani e tedeschi, scrive il Servizio Sanitario dell'Alto Adige in un comunicato stampa. Grazie alla sua pluriennale esperienza presso l'Ospedale Universitario di Perugia ha un'ampia conoscenza nel campo della radiologia interventistica (interventi guidati attraverso le immagini, ad esempio per le occlusioni vascolari), un settore che sta diventando sempre più importante. Nato a Friburgo (D) nel 1971, dopo il servizio civile svolto

presso una struttura sanitaria del Baden-Württemberg, Fischer capisce che la sua strada lo porterà alla medicina. Per imparare la lingua italiana trascorre un soggiorno di sei mesi nella città di Perugia dove, nel 1993, si iscrive a Medicina. Si laurea nel 2001. Seguono quindi la specializzazione in radiologia e ulteriori tirocini sia in patria che all'estero per poi prendere servizio nel 2007 come radiologo a Perugia e, dal 2014, come Responsabile con alta specializzazione delle prestazioni di angiografia. Da anni insegna anche ai futuri tecnici e alle future

tecniche di radiologia presso la medesima Università. Infine, Fischer può vantare un elevato numero di corsi di formazione e di pubblicazioni clinico-scientifiche. Fischer è una buona scelta anche per quanto riguarda l'ambito della gestione e della cooperazione interdisciplinare: il neo-Primario, sposato e padre di due figli, possiede la certificazione per la gestione di una struttura di radiologia e, grazie alle sue attività di docenza, ha anche maturato una grande esperienza nella cooperazione con altri gruppi professionali. ●

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.



Insieme in tempi difficili

Assemblea provinciale dell'Assistenza Tumori – Attività svolta e bilancio 2022



Fotos: Othmar Seehauser

Una sala gremita, ospiti d'onore ormai di casa e il bilancio di un anno di attività, che dimostra una volta di più quanto l'Assistenza Tumori Alto Adige faccia per i suoi soci e come la gamma di servizi si sia via via ampliata nei suoi 42 anni di esistenza. Renate Gebhard, deputata e presidente delle donne Svp, ha presieduto l'incontro, mentre Hannes Senfter ha presentato il bilancio.

“La diagnosi di cancro ci mette davanti a mille domande, a grandi paure ma anche a nuove opportunità. In questa situazione abbiamo bisogno di una spalla su cui piangere, di servizi specifici, di un aiuto finanziario, di luoghi di incontro, di scambio, e di una gamma di proposte che ci possano aiutare ad affrontare la vita di tutti i giorni”. Nel suo discorso di apertura la Presidente provinciale **Ida Schacher** ha descritto in modo molto chiaro i bisogni di chi si ammala.

Oltre ai presidenti dei sette circondari, nella grande sala dell'Associazione Artigiani di Bolzano erano seduti in prima fila anche tanti volti noti, ospiti d'onore che accompagnano da tempo il percorso dell'Assistenza Tumori Alto Adige: la deputata **Renate Gebhard**, che ha presto abbandonato il suo posto per presiedere l'incontro dal podio,

l'assessora provinciale **Waltraud Deeg**, il direttore sanitario dell'Azienda Sanitaria, **Dr. Josef Widmann**, la microbiologa **Petra Obexer** e il **dottor Ulrich Seitz**, direttore del Centro Servizi per il Volontariato Alto Adige.

Il bilancio dell'attività annuale è stato affidato come di consueto a un esterno. Quest'anno è toccato al conduttore del talk show Rai "Im Fokus", **Hannes Senfter**. Particolarmente apprezzata anche la relazione del rappresentante dei revisori dei conti, Il **Dr. Karl Florian**, che non solo è riuscito a riassumere una materia così complessa in modo piacevole e comprensibile, ma ha anche citato tutte le cifre a memoria. Peraltro, come di consueto, ha confermato l'esemplare gestione dell'Assistenza Tumori Alto Adige e l'assemblea ha approvato all'unanimità il bilancio.

La presidente provinciale Ida Schacher





Il pubblico ha seguito con tanto interesse



Il gruppo vocale Yesterday



Dr. Karl Florian

L'assemblea provinciale è stata arricchita dall'armonia a quattro voci del gruppo vocale dell'Alta Val Pusteria **"Yesterday"**, che alla fine ha salutato il pubblico con una benedizione cantata in irlandese.

L'anno 2022 in retrospettiva

Dalla fine del 2022 l'Assistenza Tumori Alto Adige risulta ufficialmente iscritta come organizzazione di volontariato nel Registro Unito del Terzo Settore (**RUNTS**).

Ciò comporta vantaggi fiscali non solo per l'associazione ma anche per quanti fanno delle donazioni.

Al 31.12.2022, l'Assistenza Tumori contava 9.696 soci, di cui 3.404 soci ordinari e 6.292 soci sostenitori. Un totale di 2.339 soci ha usufruito di servizi, tra questi 498 hanno usufruito di servizi sanitari.

I fisioterapisti dell'associazione hanno garantito 6.864 ore di terapia, pari a 122

ore settimanali. Ricordiamo che l'Assistenza Tumori gestisce ambulatori per il drenaggio linfatico professionale in ogni circondario.

Il programma di sostegno finanziario alle persone colpite dalla malattia sta assumendo un ruolo sempre più centrale. Per molte famiglie una diagnosi di cancro significa la fine delle entrate finanziarie. In questa situazione di emergenza, l'Assistenza Tumori fornisce un sostegno economico in



Un applauso per quanto è stato possibile nel 2022



Il presidente del circondario Merano Oskar Asam con la presidente e la vicepresidente dell'ATAA, Ida Schacher e Maria Claudia Bertagnolli

modo rapido e non burocratico. Nel 2022, 659 soci hanno usufruito di aiuti per un importo pari a 171.104,93 euro e altre 30 famiglie sono state sostenute con 100.800 euro dal fondo di emergenza "Alto Adige aiuta". L'Assistenza Tumori Alto Adige si autofinanzia per il 52% (quote associative, donazioni, eventi di beneficenza, fondo 5 per mille), mentre la Provincia di Bolzano si fa carico del restante 48% (compresi i costi per le terapie di linfo-drenaggio).

Un segno della stima di cui gode l'Assistenza Tumori è stato l'invito all'audit per la certificazione EUSOMA del Centro senologico di Bolzano. La vicepresidente provinciale, Maria Claudia Bertagnolli, accompagnata dalla sua vice nel circondario di Bolzano, Birgitta Thaler, ha potuto presentare al comitato di verifica le attività dell'Associazione. Nei sette circondari sono stati offerti poi numerosi corsi: tra l'altro ergoterapia, arteterapia, laboratori di scrit-

tura, Qi Gong, Pilates e Tai Chi, ginnastica in palestra ed in acqua, back school, gruppi di auto-aiuto.

Come ogni anno, i soci hanno potuto usufruire di uno dei soggiorni di vacanza in programma. Nello specifico: tre soggiorni in primavera e due in autunno sull'Adriatico e uno in Val Casies con la partecipazione complessivamente di 138 soci. Tutti ampiamente soddisfatti. Un punto culminante del programma annuale è la classica conferenza stampa annuale in occasione della Giornata mondiale contro il cancro, un'occasione per fornire ai media i dati più recenti sulla cura del cancro, le tendenze e le cifre sul numero di persone affette dalla malattia (e sul tipo di malattia), e soprattutto per sottolineare il tema della prevenzione.

Nel 2022 la campagna "Una rosa per la vita", un caposaldo delle attività di autofinanziamento dell'ATAA, è tornata finalmente in tutti i circondari. Tradizionali sono anche le campagne come "Raperonzolo", la raccolta di capelli per la realizzazione di parrucche, e "Da cuore a cuore", la fornitura di cuscini a forma di cuore per le pazienti operate di recente di cancro al seno.

L'iniziativa "APEO", nata come progetto pilota nel circondario di Bolzano, nel 2022 è stata estesa a tutto il territorio provinciale.



Il voto per il bilancio 2022

Sono stati effettuati 296 trattamenti gratuiti (massimo sei per persona). Le moderne terapie oncologiche non causano più la caduta dei capelli o la nausea, come accadeva con la chemioterapia tradizionale, ma hanno anch'esse effetti collaterali che riguardano soprattutto la pelle, ad esempio infiammazioni molto dolorose alle mani e ai piedi oppure eruzioni cutanee sul viso. Le onco-estetiste specificamente formate col metodo APEO possono contrastare efficacemente questo tipo di inconvenienti.

La vendita delle primule curata dalle donne Svp a favore della ricerca sul cancro, nel 2022 ha fruttato oltre 46.000 euro che saranno destinati al progetto di ricerca della microbiologa Petra Obexer presso il Centro di Ricerca sul Cancro di Innsbruck. L'Assistenza Tumori ha inoltre sostenuto la creazione di un laboratorio di ricerca presso l'ospedale di Bolzano.

L'elenco delle attività è lungo: servizi di trasporto gratuiti, la tradizionale corsa di beneficenza in Val Pusteria, premiazioni, conferenze, un corso di "Last Aid" per l'assistenza ai malati terminali, un concerto in cui sono stati eseguiti i testi del Laboratorio di scrittura di Brunico "Crazy Cells", tradotti in note, tavole rotonde e molto altro ancora. La relazione si è conclusa, come sempre, con una colorata carrellata annuale di foto dai sette circondari. ●

” Hanno detto:

Renate Gebhard
Deputata



L'Assistenza Tumori Alto Adige dà speranza. Sono orgogliosa che noi donne della SVP possiamo dare un piccolo contributo attraverso la nostra campagna annuale delle primule che quest'anno si è prolungata per tutto il mese di marzo. Con una grande risposta. La ricerca aumenta le possibilità di cura, la ricerca dà speranza.

Dr. Josef Widmann
Direttore sanitario Sabes



Le persone spesso guariscono. Alcune hanno un lungo decorso. A volte muoiono. Ma non sono sole! Questo è il merito dell'Assistenza Tumori. La salute è un bene prezioso che deve essere preservato. Il cancro è uno dei settori centrali dell'Azienda Sanitaria. Garantiamo ai pazienti il massimo livello di competenza, risorse e attrezzature nella lotta contro la malattia. Ma la prevenzione resta la migliore terapia. Affinché un maggior numero di altoatesini possa usufruire di questa offerta, abbiamo bisogno dell'aiuto di associazioni come l'Assistenza Tumori.



Due donne prestate alla politica e sempre accanto all'Assistenza Tumori Alto Adige: Renate Gebhard e Waltraud Deeg



Waltraud Deeg
Assessora provinciale



So per esperienza personale quanto sia importante, nei momenti di crisi, sapere che ci sono persone al nostro fianco, persone che sono lì per noi, che ci danno luce, prospettiva e sostegno. Questo è l'Assistenza Tumori ma questo sono anche il personale medico e il servizio infermieristico altamente specializzati in cui la Provincia di Bolzano investe molte risorse. Stiamo procedendo alla riclassificazione dell'assegno di cura, in modo che le persone possano ricevere le prestazioni a cui hanno diritto.

Hannes Senfter
Conduttore del talk show "Im Focus"



L'Assistenza Tumori è onnipresente in Alto Adige! Tutti hanno parenti o conoscenti colpiti dal cancro e ogni volta, in questo contesto, si sente parlare di Assistenza Tumori. Mentre preparavo la rassegna 2022, sono rimasto stupito dalla varietà dei servizi offerti dall'ATAA. C'è dietro una gigantesca quantità di lavoro e un grande impegno a livello personale. In questo momento di vuoto, di impotenza, quando una diagnosi ti toglie il tappeto da sotto i piedi, l'Assistenza Tumori fa un lavoro insostituibile.

Agatha Nagler
Socia ordinaria, Val d'Isarco



Era una questione che mi stava a cuore da tanto, dire "grazie". Grazie per il vostro impegno sia a livello professionale che come volontariato. Grazie perché tutto si svolge in modo così armonioso e mirato. Grazie per sostenerci ed accompagnarci. Semplicemente grazie.

Tante rose per la vita

Stand di vendita davanti a tutte le chiese nei circondari - donazioni



Nei fine settimana intorno a Pasqua sono tornati finalmente davanti alle chiese di tutta la Provincia. Parliamo dei soci dell'Assistenza Tumori con le loro rose per la vita. La campagna è stata sospesa per due anni, una grande perdita per l'Assistenza Tumori che, proprio grazie alla generosità di molti donatori, è in grado di aiutare un gran numero di persone. Dopo la conclusione dell'assemblea provinciale, i soci del circondario Bolzano Salto Sciliar si sono subito messi all'opera per allestire le loro bancarelle, giusto in tempo per l'inizio della messa del sabato sera. ●



La Chance digitale

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



Si può vincere il dolore

Nessuna paura della terapia con oppiacei e morfina
Conferenza del Dr. Wunibald Wallnöfer



Per trent'anni ha fatto il medico di famiglia a Prato allo Stelvio. Nei primi anni si è occupato di oltre 5.000 pazienti tra Solda, Stelvio, Prato e Trafoi. Un medico di famiglia vecchio stampo sempre a stretto contatto con le persone che avevano bisogno di lui. Da quando è andato in pensione però, il Dr. Wunibald Wallnöfer è diventato per tutti un punto di riferimento sul tema del testamento biologico, sia in qualità di consulente sia di conferenziere. Il medico è infatti particolarmente interessato alle cure palliative e alla terapia del dolore. All'inizio di marzo ha tenuto una conferenza a Silandro su invito del circondario Val Venosta. Il pubblico ha seguito le sue spiegazioni con grande interesse.

Secundo Wallnöfer, le statistiche mostrano che il 40% dei pazienti affetti da dolori di origine oncologica non è seguito in modo adeguato. Il dolore non è solo una questione di corpo ma ha anche effetti psicologici, sociali e spirituali. "Il dolore colpisce l'intera persona: la perdita del lavoro, della posizione sociale, del proprio ruolo all'interno della famiglia, il sentirsi impotenti e abbandonati, le paure e le molte domande senza risposta possono portare anche alla depressione". Il Dr. Wallnöfer sa bene, grazie alla sua trentennale esperien-

za, come si sentono i pazienti. "Un grosso problema per chi soffre di dolori oncologici sono tutte le questioni burocratiche da sbrigare a cui si aggiungono medici irraggiungibili o indifferenti!".

Il dolore non può essere misurato come il battito del cuore o la pressione sanguigna. Capire la sofferenza di un paziente richiede tempo ed empatia, sottolinea Wallnöfer. Con le sue conferenze non vuole solo rompere quella sorta di muro di indifferenza che porta alla banalizzazione della situa-

zione dei pazienti affetti da dolore oncologico, ma anche contrastare i pregiudizi nei confronti di una categoria molto specifica di antidolorifici. Gli oppiacei o le morfine, infatti, a torto sono ancora considerati un po' come l'ultima spiaggia, i farmaci del crepuscolo, delle situazioni senza speranza.

"Un errore", dice il dottor Wallnöfer. Gli antidolorifici convenzionali, come il Voltaren o l'Ibuprofene, funzionano secondo il principio dell'interruttore - acceso o spento - perché sono disponibili solo in un



dosaggio fisso. Non sono innocui, possono provocare emorragie intestinali e triplicare il rischio di infarto e ictus. Gli oppiacei, invece, funzionano come un interruttore a scorrimento. Il dosaggio non è fisso e può essere aumentato quasi all'infinito. Gli oppiacei sono in grado di rendere tollerabile il dolore tumorale nel 90% dei casi. Tuttavia, osserva il Dr. Wallnöfer, esistono pregiudizi nei confronti di questi farmaci. Si dice che creino dipendenza e che causino danni fisici e psicologici. Per questo motivo molti pazienti e i loro parenti si oppongono al loro uso nella terapia del dolore.

I tossicodipendenti, spiega Wallnöfer, "cercano un effetto rapido, e assumono una dose elevata". Questo porta poi alla dipendenza, perché per ottenere questo tipo di effetto bisogna alzare continuamente il dosaggio. "La terapia del dolore, invece, inizia con dosi molto basse ed è bilanciata in modo tale da mantenere il dolore in equilibrio. Inoltre, una terapia con oppiacei non accelera la morte, come molti erroneamente credono", sottolinea il Dr. Wallnöfer. "Al contrario, gli studi dimostrano che una terapia del dolore corretta e ben calibrata a base di morfina allunga la vita". Un forte dolore continuo causa stress, eccessivo rilascio di cortisone, carenza di ossigeno. "Un paziente ben regolato, invece, ha una buona qualità di vita, è equilibrato". Gli oppiacei sono gli antidolorifici più sicuri e forti, senza effetti collaterali sugli organi, sottolinea l'ex medico di famiglia.

Quello che è vero è che, col passare del tempo, l'organismo sviluppa anche una certa tolleranza, vale a dire che il corpo si

abituava al farmaco e la dose deve essere via via ricalibrata, ma non si tratta di dipendenza. Ciò che è importante in questa terapia è il rapporto di fiducia con il medico di famiglia nonché il controllo e la costanza nell'assunzione. "Non si può smettere di prenderlo da un giorno all'altro ma solo gradualmente".

È di fondamentale importanza informare i pazienti e i familiari prima di iniziare la terapia: nelle prime due settimane possono verificarsi effetti collaterali come nausea e vomito. "Il paziente e i suoi parenti devono saperlo, sapendo però anche che ci sono rimedi adeguati". Dopo due settimane questi effetti collaterali scompaiono. Un altro effetto collaterale degli oppiacei è la stitichezza. "Questo effetto collaterale rimane ma ci sono antidoti anche per questo".

Il paziente e i suoi familiari devono anche sapere che possono sempre verificarsi brevi periodi di caduta di efficacia del trattamento. In questo caso, e solo in questo caso, spiega il Dr. Wallnöfer, in aggiunta alla normale terapia, al paziente deve essere prescritto un oppiaceo ad azione rapida.

Il Dr. Wunibald Wallnöfer ha dedicato un altro capitolo della sua conferenza al tema dei cerotti antidolorifici. Anche qui spesso i pazienti non sono sufficientemente informati. Innanzitutto i cerotti antidolorifici non devono mai finire nelle mani dei bambini. "Potrebbero avere conseguenze fatali". L'effetto di questi cerotti si manifesta solo a distanza di 12 ore e dura per 12 ore. Il paziente deve essere consapevole anche di questo, oltre che del fatto che il calore

amplifica l'effetto analgesico in modo indesiderato. "Pertanto, non bisogna mai andare in sauna con un cerotto antidolorifico, né appoggiarsi a una stufa calda, né usare borse dell'acqua calda o coperte elettriche riscaldanti".

Gli oppiacei e le morfine sono antidolorifici efficaci tanto per i dolori tumorali gravi quanto per i dolori reumatici, articolari o neurologici gravi. Sempre sotto stretto controllo medico, beninteso. Ciò che non si deve mai fare, avverte il Dr. Wallnöfer, è acquistare cure miracolose su Internet, assumere il rimedio che ha aiutato il vicino di casa senza prescrizione medica e senza consultare il medico curante, o assumere rimedi naturali di propria iniziativa. "La medicina di famiglia", sottolinea il Dr. Wallnöfer, "è una medicina che parla. Il medico deve parlare in modo comprensibile, deve rispondere al suo paziente e prendersi il tempo per capirlo e consigliarlo. La base è la fiducia reciproca". Se l'ambiente è quello giusto, un paziente ben curato può rimanere a casa anche nella fase palliativa, spiega ancora il Dr. Wallnöfer, che ha sempre lavorato a stretto contatto con il personale infermieristico del distretto.

Dopo trent'anni di attività come medico di famiglia, Wunibald Wallnöfer trova difficile abbandonare del tutto la professione medica. Nell'ambito della vaccinazione contro il Coronavirus, si era reso disponibile come consulente medico mentre ora si occupa dei residenti della casa di riposo di Malles. Nel tempo libero si dedica invece ai suoi passatempi preferiti: andare in bicicletta, correre e suonare la cetra tirolese. ●

Il dolore non può essere misurato come la pressione sanguigna. Foto: Bruno Germany / Pixabay



Cadere e rialzarsi

Meinhard Feichter e la sua nuova vita – I giorni contati sono giorni preziosi



Ha già scritto un libro. Tiene conferenze. L'argomento? La sua storia, che è e può essere anche la storia di molti altri, anche se in modo diverso. Incoraggiare. Creare fiducia. Trasmettere tutto ciò che lo ha aiutato nel suo cammino. Non è stato facile. Al contrario: è stato ripido, con molti ostacoli, ma non l'ha percorso da solo, bensì al fianco di sua moglie Bernadette e dei suoi figli. Undici anni fa una banale caduta e la conseguente diagnosi gli hanno cambiato la vita. Da un giorno all'altro. Mieloma multiplo al terzo stadio. Cancro del midollo osseo. Incurabile.

Una caduta nella caduta. Da una vita piena e appagata, da un'agenda fitta di impegni. Un lavoro di responsabilità, direttore della libreria Athesia di Brunico. Tre figli e un quarto figlio morto prima del parto, una moglie con cui condivide tutto, compreso il lavoro dei suoi sogni, il libraio, che ha esercitato fino al pensionamento, un anno fa. Una cerchia di amici. Lo sport. Viaggi. Musica. E poi una frattura della spina dorsale. Dolore oltre la soglia

del dolore. Trovarsi in un letto d'ospedale. Una diagnosi che all'inizio è solo terrore. Il mondo che cambia. Aspettativa di vita di quattro o cinque anni. La fine. La paura. La lotta.

Rialzarsi. E, attraverso tutta la sofferenza, l'inizio di qualcosa di nuovo. Un cambiamento di paradigma. Qualcosa di intrinsecamente negativo che può diventare positivo. Il valore del quotidiano. Delle cose che si

nascondono nelle pieghe della vita. Nuovi orizzonti, altri orizzonti. Altri percorsi. Piccoli sentieri, come ama chiamarli Meinhard Feichter. Vie d'uscita. Sentieri laterali. Incroci. Un nuovo senso del tempo. Anche nella malattia, però, Meinhard Feichter rimane una persona orientata alla prestazione. Solo che ora si tratta di altri risultati. Risultati che nascono da un nuovo modo di pensare creativo. Il libraio stesso inizia a giocare con le parole. Cerca parole che diano sostegno.

>

Parole che devono essere riempite di vita. E ci riesce. Movimento, educazione, relazione sono parole di questo tipo. Oppure vita, amore, risate, sofferenza. Dividendo la vita in corpo, mente, sociale, spirituale.

Nel frattempo sono passati più di undici anni. Meinhard Feichter si sente parte di un piccolo miracolo. È stato fortunato. Sua moglie, che lo sostiene in tutto, gli ha posto un'unica condizione: la verità. Sempre. Già tre volte una nuova terapia al momento giusto gli ha aperto nuove strade. Ha vissuto due esperienze di pre-morte come liberatorie. Oggi la morte fa meno paura. Non scala più le vette, ma si avventura sui sentieri. Percorsi di pellegrinaggio. Anche la fede e la conseguente fiducia giocano un ruolo importante nella sua nuova vita.

I primi mesi dopo la diagnosi sono stati segnati dal lutto. Dire addio a tutto ciò che non gli era più possibile. A poco a poco, Feichter è riuscito a cambiare prospettiva e a concentrarsi – al contrario - su ciò che ancora riusciva a fare, su ciò che era nuovo. È riuscito ad accettare la sua nuova condizione e infine anche a scoprire le opportunità che la malattia gli offriva, il potere creativo che può nascere da una situazione limite. Nuove prospettive, nuove intuizioni. Anche

la gratitudine ne fa parte. Come la fiducia, che oggi è per lui una medicina quotidiana.

Meinhard Feichter vive con la malattia ma la malattia non è la sua vita. Non le ha mai permesso di prendere il sopravvento. In parte determina la sua routine quotidiana, ogni settimana trascorre un giorno nel day hospital di Brunico, ma non determina il suo modo di pensare. Ha imparato ad accettare i limiti che la nuova condizione gli ha imposto e ha scoperto che all'interno di quel perimetro c'è molto spazio. Spazio per vivere. Anche il concetto di autoconvincimento gioca un ruolo importante nella sua vita. Controllare il proprio pensiero. "Mi sento più sano di quello che sono, mi penso in forma e senza dolori, così mi sento meglio emotivamente". E questo riesce. Non sempre, ma di solito. E oggi, guardandosi indietro, Meinhard Feichter può dire che non è nemmeno sicuro di voler tornare alla sua vecchia vita, stretta tra troppi vincoli.

Dalla sua gratitudine nasce anche il desiderio di condividere le proprie esperienze. Questo lo ha portato a scrivere il libro "Gezählte Tage sind kostbare Tage - Ein Erfahrungs- und Mutmachbuch" (I giorni contati sono giorni preziosi - Un libro di esperienze e incoraggiamento) insieme a un amico, il noto poeta e fotografo Ulrich Schaffer. E questo lo spinge anche a condividere le proprie esperienze con gli altri. Per dare coraggio, per allontanare la paura, per spargere il seme della fiducia. Se venissero da qualcun altro alcune delle sue parole potrebbero sembrare fuori luogo. Dette da lui, cioè supportate da una vita autentica, risultano invece credibili e incoraggianti. Il

13 marzo Meinhard Feichter ha tenuto una conferenza alla Casa delle Associazioni di San Giorgio su invito del Circondario Bassa Pusteria dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Invece delle 20-30 persone previste, la sala si è subito riempita e più di ottanta persone hanno seguito il suo discorso con grande interesse e in religioso silenzio. Persone colpite dalla malattia, parenti o semplicemente persone interessate all'argomento. Alla fine, molti hanno colto l'occasione per parlare direttamente con lui. ●



Il pubblico numeroso nella sala di San Giorgio



Esperienze autentiche da condividere

Essere consapevoli di se stessi

Corso di ginnastica rigenerativa con Giorgio Cappelletto



Foto: Nicole Dominique Steiner

C'è silenzio. Un silenzio di quelli che non fanno paura, un silenzio pieno, caldo, interrotto solo dalla voce melodica e dolce di Giorgio Cappelletto che spiega i movimenti. Con tutta calma. Le partecipanti – per ora sono solo donne – seguono in silenzio, in parte con gli occhi chiusi. I loro volti sono rilassati, il respiro lento, i movimenti armonici e fluidi. Il corso di ginnastica rigenerativa e rilassante è iniziato da poco ma le partecipanti già non vorrebbero più farne a meno e sono entusiaste.

Ogni giovedì Giorgio Cappelletto aspetta le sue allieve nella palestra della scuola Dante. Dal lontano 1983 pratica e studia il Tai Chi e dal 1990 dà corsi che si ispirano a questa antica tecnica cinese che mira a rimettere in equilibrio corpo e mente, ad aumentare forza e flessibilità del fisico e a calmare la mente. Un'ora e mezza all'insegna della calma. Si inizia sempre con la respirazione per fare lo slow down.

Al momento le partecipanti sono in quattro, solo una di loro è già in pensione. Le altre arrivano dal lavoro, la testa ancora piena di pensieri, numeri, cose da fare e non fatte. Lì, nell'atmosfera rilassante della palestra si rendono conto di quanto tese sono e quanto bisogno hanno di chiudere gli occhi, di entrare in se stesse e di cambiare ritmo.

Visti dall'esterno i movimenti sembrano riprese al rallentatore o come se fossero eseguiti sott'acqua. "Raccogliamo l'energia del ventre e la portiamo in alto. Inspirando raccolgo l'energia, espirando la espando." Inspirare col naso, alzare le braccia fin sopra la testa con le mani che raccolgono la preziosa energia. Il movimento dura tutto il tempo dell'inspirazione. Poi bisogna espirare con la bocca girando le mani verso il

>

basso per portare l'energia verso i piedi che restano ben saldati a terra. Testa e schiena sono dritte, gli occhi chiusi ma rivolti verso un orizzonte immaginario. Piano piano. Non sono esercizi difficili, quello che ci vuole è la concentrazione. O meglio, la consapevolezza, come dice Giorgio Cappelletto. Il suo scopo è portare più consapevolezza del proprio corpo in ognuna delle partecipanti. Lui ha presente lo schema corporeo di ognuna e adatta individualmente gli esercizi. Vede dove ci sono dei blocchi, dove bisogna intervenire e sciogliere. La consapevolezza si raggiunge destrutturando, spezzettando il movimento.

All'inizio della lezione, spiega Cappelletto, devo portare le persone alla calma tramite il respiro e l'ascolto interiore. Sentire il proprio cuore che batte, il flusso del respiro, il sangue che circola, eventuali nodi e dolori. La prima ora della lezione si ispira al Qi Gong, esercizi di respiro e stretching, l'ultima mezz'ora è all'insegna del Tai Chi, esercitando una serie fluida di esercizi rotondi e morbidi. "Alla fine riusciamo a concatenare i movimenti costruendo una specie di piccola danza."

La ginnastica rigenerativa ispirata al Tai Chi aiuta anche a risolvere problemi di memoria e di stanchezza mentale, la concentrazione necessaria per memorizzare la sequenza dei movimenti aiuta a liberare la testa. "Ognuno ha bisogno dei suoi tempi", spiega Cappelletto. "Non c'è stress, non c'è competizione. Bisogna avere pazienza, sapersi ascoltare, lasciare fluire il respiro e accettare quello che il nostro corpo può dare." La calma che nasce da questi movimenti che migliorano non soltanto l'equilibrio corporeo ma anche mentale è un ottimo rimedio contro la frenesia del quotidiano.

Saltare in aria lasciando che le braccia e la testa si muovano liberamente, scuotersi, girare da destra a sinistra le braccia rilassate che sbattono con un leggero "clatsch" sulle anche. Inspirare andando giù con la testa e espirare rimettersi dritto, sono esercizi semplici e non pericolosi che ognuno può fare anche da solo a casa.

Chiediamo al maestro Cappelletto quante volte bisognerebbe fare questi movimenti. "Quanto si vuole", risponde. "Senza stress. Ideale sarebbe che diventasse una

prassi quotidiana come lavarsi i denti." Dieci minuti la mattina dopo il risveglio o anche la sera al ritorno dal lavoro allenando mente e corpo che così riescono sempre più facilmente ad arrivare a questo stato di calma benefica.

Le partecipanti sono entusiaste. L'ultimo giovedì di gennaio mancava Marina. Per Vanda è la prima esperienza del genere. "Ho sempre fatto tanto sport ma mai una pratica così. Sono iperattiva e questi esercizi mi fanno capire meglio di cosa ha bisogno il mio corpo."

Samantha non è alla sua prima esperienza e ha anche già fatto della pratica con Giorgio Cappelletto. "Grazie a questi movimenti riesco a essere nella consapevolezza del presente e a sentirmi meglio."

E a Elisabeth piace la calma che prende corpo e mente. "Sono alla prima esperienza, mi ha tentato e sono contentissima. Dopo quest'ora e mezzo mi sento proprio bene!" ●

Samantha, Elisabeth e Vanda (da sx): Concentrarsi sul respiro e accettare cosa il nostro fisico ci permette di fare, oggi.



Una donazione generosa

Un assegno di 10.896 euro da Despar per l'ATAA - Il ricavato della vendita all'asta del vitello di nome "Tessa" donato da Reinhard J. Hilber - Asta dei buoi di Pasqua



L'asta dei buoi di Pasqua a San Lorenzo in Val Pusteria ha una lunga tradizione. È dal 1983 infatti che viene organizzata poco prima di Pasqua dal consorzio altoatesino KOVIEH. Così come è tradizione che, in occasione di questo appuntamento, ogni anno venga donato un animale a favore dell'Assistenza Tumori Alto Adige. Quest'anno è toccato al vitello di nome "Tessa" dell'allevatore Reinhard Josef Hilber del maso Mair am Bach, a Falzes. Il generoso acquirente è stato il gruppo Despar. L'assegno dell'ammontare di 10.896 euro è stato consegnato il 3 aprile scorso.

Anche questo è tradizione: Despar è riuscita ad aggiudicarsi l'asta di beneficenza arrivando ad un prezzo al chilo di 15,60 euro. Il vitello "Tessa" è solo uno dei nove animali che Despar ha acquistato all'asta di San Lorenzo, sei dei quali con il marchio di qualità "Gsieser Almochsen". Come ha sottolineato il direttore di Despar

Trentino-Alto Adige, Robert Hillebrand, in occasione della consegna, l'azienda non ha a cuore solo la tradizione, la regionalità e la qualità, ma anche la solidarietà nei confronti di coloro che si trovano in difficoltà a causa della malattia. "Al di là dell'asta tradizionale con i suoi riti, è importante anche sostenere la generosità degli allevatori

della Val Pusteria che ogni anno donano un animale. Per noi quindi si tratta di partecipare con un'offerta adeguata e con l'idea di aiutare chi si trova in difficoltà".

Ida Schacher, Presidente provinciale dell'Assistenza Tumori Alto Adige, assieme alla vicepresidente del circondario Bassa



Pusteria, Monika Wolfsgruber, ha ringraziato i donatori: "A Reinhard Josef Hilber e al team Despar vanno tutti i nostri più sentiti ringraziamenti. Anche quest'anno hanno avuto un pensiero per coloro che soffrono e, come negli anni precedenti, ci hanno fatto un dono molto generoso pagato a un prezzo altrettanto generoso. Queste iniziative dimostrano grande solidarietà e sensibilità verso il prossimo. L'Assistenza Tumori Alto Adige è un punto di contatto importante per le persone che hanno bisogno di sostegno in un momento di sofferenza e donazioni come queste ci aiutano a portare avanti i nostri numerosi servizi e le attività a favore delle persone malate."

Martin Niederkofler, direttore dello stabilimento di carne TANN di Despar, si è rallegro del fatto che l'animale donato all'Assistenza Tumori Alto Adige sia stato ancora una volta acquistato per un importo considerevole. "Questo è un segno di

quanto sia centrale per Despar una politica di sostegno ad organizzazioni importanti come l'Assistenza Tumori Alto Adige. Inoltre, la collaborazione con gli allevatori dei buoi pasquali altoatesini e, più in generale, con il mondo agricolo sudtirolese, per noi è diventata una questione di cuore".

Il presidente di KOVIEH, Michael Treyer, dal canto suo, ha sottolineato l'importanza di ampliare la collaborazione con Despar per offrire tutto l'anno prodotti agricoli locali di altissima qualità. La carne di bue è considerata di qualità particolarmente elevata, tenera e gustosa. Gli animali non vengono tenuti infatti solo in stalla ma anche all'aria aperta e trascorrono diversi mesi sui pascoli alpini d'alta quota. La carne di bue pasquale è disponibile fino a esaurimento scorte nei seguenti negozi selezionati:

Silandro, Despar Rungg; Lana, Despar Pircher; Prato allo Stelvio, Eurospar Rungg;

Campo Tures, Despar Pircher; Malles, Despar Rungg; Luttago, Eurospar Hopfgartner; Merano, Interspar, via Roma 275; Bolzano, Interspar, via Bruno-Buozzi 30; Eurospar, via Druso 160; Eurospar, via Roma 18H; Bressanone, Despar, via Bastioni Minori 4; Chiusa, Despar; Vipiteno, Eurospar; San Lorenzo, Interspar; Brunico, Eurospar; Ortisei, Despar.

Sulla foto di pagina 33 da sx: Ingo Wachtler (responsabile marketing Despar Trentino-Südtirol), Reinhard Josef Hilber (allevatore donatore), Ida Schacher (presidente ATAA), Robert Hillebrand (direttore Despar Trentino-Alto Adige), Monika Wolfsgruber (ATAA Bassa Pusteria), Michael Treyer (presidente KOVIEH), Carmen Baumgartner (vice direttrice Interspar San Lorenzo), Martin Niederkofler (direttore stabilimento carne TANN Despar), Martin Tröger (amministratore delegato KOVIEH). ●

Finalmente spazio e intimità

Grazie a due eredità, il circondario dell'Alta Pusteria ha un nuovo ambulatorio per il linfo-drenaggio.



Foto: Bezirk Oberpusterstal

Porte gialle, un accogliente salone inondato di luce, un'ampia facciata in vetro smerigliato che scorre lungo il moderno lettino per massaggi, decorazioni discrete in sintonia con la stagione. Dal 1° novembre scorso il nuovo ambulatorio dell'Alta Val Pusteria di Dobbiaco apre le sue porte, il martedì e il mercoledì, per accogliere i pazienti oncologici che hanno bisogno del linfo-drenaggio. È il regno di Rita Mairhofer, che accoglie i suoi pazienti con competenza e gentilezza.

Un progetto a lungo atteso, come ci racconta la presidente Ida Schacher. Fino all'ottobre 2022 il linfo-drenaggio era confinato dietro una tenda negli spazi comuni della sede del Circondario, poi due eredità hanno reso possibile l'acquisto e la conversione di due nuovi locali al piano terra nel centro di Dobbiaco, in Via San Giovanni 19, proprio accanto alla ferma-

ta dell'autobus. I lavori di ristrutturazione sono durati un anno. La pianta interna è stata ridisegnata ed è stato realizzato un bagno per persone con disabilità. La sala di linfo-drenaggio ha due porte, una che dà sulla sala d'attesa e l'altra sul corridoio. Un luogo dove si respira un'atmosfera tranquilla e rilassata.

Rita Mairhofer lavora come massaggiatrice e fisioterapista da 42 anni. All'inizio, da giovane, aveva lavorato per alcuni anni proprio per l'Assistenza Tumori. È stata una delle pioniere del linfo-drenaggio e all'epoca si occupava dei Circondari di Bolzano, della Bassa Atesina e della Val Venosta, da Silandro a Vallelunga. Ogni giorno faceva la pendolare da Dobbiaco. Dopo una for-

>



Rita Mairhofer nel suo nuovo regno

mazione come massaggiatrice terapeutica presso una scuola di alta formazione a St. Blasien, in Austria, ha completato la sua formazione a Bolzano come fisioterapista. Questo molto prima dell'apertura della Claudiana con i nuovi piani di studio.

"All'epoca pensavo di non poter lavorare tutta la vita con i pazienti oncologici", ricorda oggi Rita Mairhofer. Dopo qualche anno, è stata assunta all'ospedale di San Candido, dove ha lavorato per 25 anni. Nel 2021, dopo 42 anni di lavoro, è andata in pensione e il 1° maggio 2022 ha ricominciato a lavorare per l'Assistenza Tumori. Due giorni alla settimana, 14 ore in tutto. Ama lavorare con le sue pazienti. La più giovane ha solo 37 anni e le due più anziane 77. "Da loro posso imparare molto", dice, "ed è bello vedere che posso aiutarle". Durante il linfodrenaggio non si limita a trattarle con

competenza ma offre loro anche un orecchio comprensivo e parole di incoraggiamento che vengono dal cuore. È un lavoro diverso da quello in ospedale. Un'atmosfera più intima, tranquilla, meno pressione (in termini di tempo). Ci vuole molta empatia e anche pazienza.

La presidente del circondario, Ida Schacher, passa sempre a controllare le cose. Cambia le decorazioni delle stanze perché siano sempre curate e accoglienti. Dopo il Carnevale ha sostituito i due pagliacci di porcellana colorata con un uovo di Pasqua e un coniglietto di Pasqua in feltro. All'ingresso invece, a dare il benvenuto, ha messo due belle primule.

Proprio accanto al moderno edificio che al pianoterra ospita lo spazio linfodrenaggio, c'è la stazione degli autobus. Questo

significa che i pazienti di Dobbiaco, Villabassa, Versciaco, San Candido e Prato alla Drava possono praticamente arrivare comodamente fino alla porta. Alcuni vengono anche portati e prelevati dal servizio di trasporto interno dell'Assistenza Tumori.

I pazienti appena operati hanno diritto a un ciclo di linfodrenaggio di dieci sedute e, se la situazione non è ancora soddisfacente, ad un secondo ciclo di altre dieci sedute. Il tempo di attesa per i pazienti appena operati, che ovviamente hanno la priorità, è di due o tre settimane al massimo. In ognuno dei circondari, l'Assistenza Tumori gestisce un ambulatorio con fisioterapisti qualificati. Non solo: è stata la prima associazione a istituire un servizio così importante per i propri soci in Alto Adige. ●

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BOLZANO – SALTO – SCILIAR

Messa di Natale 17.12.2022

Santa Messa nella cappella del Kolpinghaus con accompagnamento musicale. È seguito il pranzo con gli auguri.



Giornata Mondiale del Malato 11.02.2023

Ci siamo incontrate/i presso la parrocchia Regina Pacis per la Messa insieme a Don Georg e alla "Frauensinggruppe" di Reinswald che ringraziamo di cuore.



Offerta

Ringraziamo di cuore la ditta Gruber Logistics per la generosa offerta.



Giornata mondiale contro il cancro 2023

Ringraziamo l'Azienda Sanitaria, Comprensorio sanitario di Bolzano per averci invitati con il nostro stand nell'entrata dell'ospedale San Maurizio per sensibilizzare gli interessati in occasione della giornata Mondiale contro il cancro.



APEO

Una gradita visita a Bolzano da parte del Segretario Generale dell'Associazione Professionale di Estetica Oncologica – APEO Walter Andrezza.



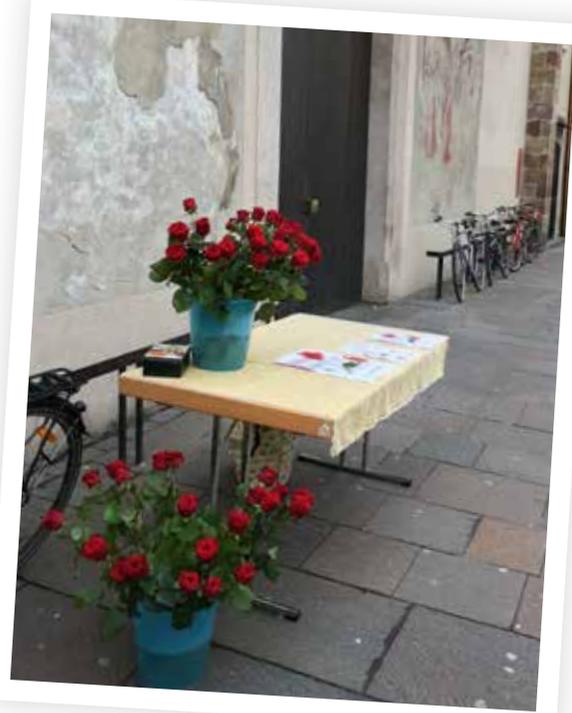
Visita a Merano

Ci congratuliamo con il Circondario Merano Burgraviato per la ristrutturazione della sede e per l'invito all'inaugurazione.



Cena con il nostro Direttivo

Serata serena, gioiosa, ricca di ricordi e belle chiacchierate.



Una Rosa per la Vita

Un grazie speciale a tutte/i le/i volontarie/i della città di Bolzano e dei paesi che si sono impegnate/i anche quest'anno per la nostra iniziativa una Rosa per la Vita.

GITA E PELLEGRINAGGIO AL SANTUARIO

Luogo: Santuario Madonna della Corona

Data: Sabato 6 maggio 2023

Partenza da Bolzano: alle ore 07.30 piazza Verdi (di fronte al teatro), alle ore 07.45 via Dalmazia (davanti alla chiesa Regina Pacis)

Rientro: Verso le 19.00

Quota partecipazione: 25 € per soci ordinari e 30 € per soci sostenitori

Prenotazioni: entro il 26 aprile presso l'ufficio di circondario

*La vita spesso ci piega
e ci accartoccia.
Forse lo fa per darci il modo
di esprimere nuove forme
di noi stessi.*

*Pensieri e parole
di Silvia Orlini*

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VALLE ISARCO – ALTA VALLE ISARCO – VAL GARDENA

"Frühschoppen" e corone d'Avvento

Due ragazzi di Gudon hanno organizzato un Frühschoppen (pinta mattutina) in paese per raccogliere ben 1.227,00 euro e la zia di uno dei due ragazzi ha venduto corone d'Avvento in paese e dintorni per ben 1.400,00 euro. Queste due donazioni sono andate all'Assistenza Tumori Alto Adige Circondario Val Isarco. Grazie di cuore.



Offerta AVIS sezione Bressanone

Donazione di 2.500 euro da parte di AVIS sezione di Bressanone all'Assistenza Tumori Alto Adige, circondario Val Isarco.



Mercatino natalizio di beneficenza 2022

Un evento sempre speciale: il mercatino natalizio di beneficenza, che anche quest'anno ha avuto un grande successo finanziario. Ringraziamo tutti coloro che hanno contribuito!



Gita primaverile
a Rablà in Val Venosta
giovedì 18 maggio –
Prenotazioni dal 13
marzo al 15 maggio.



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

Giornata del malato

Il 10 febbraio abbiamo celebrato nella chiesa dei Cappuccini di Bressanone una messa in memoria dei nostri soci defunti. Accompagnamento musicale di padre Michael.



Gita estiva
a Fundres giovedì
20 luglio - Prenotazioni
dal 2 maggio
al 14 luglio

Gruppo auto-aiuto "Fidanza"

Visita da parte di alcuni membri del direttivo a Ortisei su invito del gruppo "Fidanza" per un piacevole pomeriggio insieme. Nelle foto: Il parroco Don Pitscheider Alois, Tappeiner Elisabeth Dellago, Senoner Elena.



Donazione "Ottica Brugger" Bressanone

Anche quest'anno l'ottica Brugger di Bressanone ha riconfermato la sua donazione di 1.000 euro all'Assistenza Tumori Alto Adige circondario Val Isarco. L'assegno è stato consegnato alla presidente Nives Fabbian e alla vicepresidente Burger Elfriede.



Conferenza: Medicina palliativa e disposizioni testamento biologico

La conferenza "medicina palliativa e disposizioni testamento biologico" della dott.ssa Laura Cuccarollo è stata seguita con molto interesse da un folto pubblico.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI MERANO – BURGRAVIATO



Celebrazione natalizia

Il 14 dicembre, i membri del Circondario di Merano dell'Assistenza Tumori Alto Adige hanno celebrato la loro tradizionale festa di Natale. Alle 10.30 si è svolta una funzione religiosa nella chiesa parrocchiale di San Nicolò, accompagnata dal duo canoro Maria e Helmuth. Subito dopo, tutti si sono riuniti in un'atmosfera accogliente per un delizioso pranzo nella sala San Nicolò della parrocchia di Merano. È stata una celebrazione molto riuscita.



Festa di Carnevale

Il lunedì grasso, quasi 25 soci si sono riuniti per la tradizionale festa di carnevale. Tra maschere e dolci prelibatezze, il carnevale è stato festeggiato in allegria.



Cerimonia di inaugurazione del rinnovato ufficio del Circondario

L'8 febbraio, su invito del Direttivo, si è tenuta una piccola cerimonia di inaugurazione del rinnovato ufficio del Circondario.

Anche numerosi membri del Direttivo Centrale hanno accettato l'invito e l'ufficio rinnovato è stato inaugurato in un'atmosfera conviviale.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI BASSA PUSTERIA – VALLE AURINA – VAL BADIA

Cellule impazzite incontrano String Art

Il circondario della Bassa Pusteria ha potuto offrire un concerto molto speciale il 31 ottobre e il 1° novembre alla casa Ragen di Brunico. In collaborazione con il gruppo di scrittura creativa terapeutica e il musicista Erich Feichter, i testi sono stati trasformati in musica. Insieme a String Art, l'orchestra del Collegium Musicum e la cantante solista Marion Feichter, è riuscito un progetto unico. Ringraziamo Erich Feichter, Michael Hackhofer, Dr. Anton Huber Michaela Falkensteiner per il loro impegno nella realizzazione di questo concerto.



Raperonzolo

Già da un paio di anni l' "Haarstudio Mayr" di Brunico è il punto di raccolta delle donazioni di capelli che Miriam Mayr ha inviato al produttore di parrucche Bergmann GmbH di Laupheim, in Germania. Li vengono trasformati in preziose parrucche. Il ricavato di 2.000 €, è stato donato all'Assistenza Tumori Alto Adige nel novembre 2022. Desideriamo esprimere i nostri più sinceri ringraziamenti ai clienti che hanno donato i loro capelli, alla ditta Bergmann und Co KG e a Haarstudio Mayr, anche a nome dei pazienti.



Mercatino natalizio 2022

Sono state decorate bellissime corone d'Avvento da tanti volontari. Sono poi state esposte e vendute al mercatino natalizio, nella vecchia palestra in Piazza Comunale, assieme a bellissimi oggetti lavorati a mano.



Papyrex

I titolari dell'azienda Evi Gatterer e Wolfgang Agstner hanno già dimostrato la loro generosità in passato. In occasione della mostra di Natale, sono stati offerti dei "Tirtlan" e il ricavato di 400 € è stato raddoppiato a 800 euro dai titolari dell'azienda. L'Assistenza Tumori Alto Adige li ringrazia sentitamente per questo.



Festa di Natale con messa

Ci siamo trovati nella sala da pranzo della casa Ursulinen con tè e biscotti fatti in casa per scambiarsi gli auguri. In seguito, abbiamo assistito ad una messa solenne che ha fatto entrare tutti nel vero spirito del Natale.



Aiutare con le stelle

La famiglia Mair ha avviato una campagna di beneficenza al Palais Sternbach in occasione del mercatino di Natale con stelle fatte in materiali naturali. L'obiettivo di questo evento di beneficenza era quello di aiutare i figli di genitori malati di cancro e il ricavato di 808 euro è stato consegnato con grande gioia al fondo per i bambini dell'Assistenza Tumori Alto Adige.



Ginnastica in acqua alla Cascade

I nostri partecipanti hanno frequentato con tanto entusiasmo il corso di ginnastica in acqua alla Cascade di Campo Tures. Purtroppo la piscina è stata chiusa in autunno, ma speriamo solo temporaneamente!



Annuncio

Da venerdì 27 a domenica 29 ottobre il circondario Bassa Pusteria Valle Aurina Val Badia organizza di nuovo il Seminario di Salute a Mantana/San Lorenzo. Ulteriori informazioni in seguito



Meinhard Feichter: Fiducia nella vita

Erano attese una trentina di persone, ne sono arrivate 80. La conferenza di Meinhard Feichter, "Fiducia nella vita", tenutasi nella Casa delle Associazioni di San Giorgio, ha attirato l'attenzione di tutti. Cosa fare quando le cose vanno storte? Quando la vita viene sconvolta, ad esempio da una diagnosi di cancro? Feichter ha dimostrato in modo vivido e credibile, sulla base della propria esperienza, come si possano affrontare i colpi del destino e trovare una nuova vita ricca di significati. Nonostante la malattia e, in una certa misura, anche a causa della malattia. Per saperne di più, si può leggere il suo libro: "Gezahlte Tage sind kostbare Tage" (Giorno contati sono giorni preziosi).

Da non dimenticare!

Torneo di Watten e Tirtlan a San Giorgio 22 aprile
Escursione a caccia di erbe a Laion 17 maggio
Pellegrinaggio a Falzes 18 maggio
Barbecue a Haidenberg 11 giugno
Kneipp a Villabassa 14 luglio
Vi aspettiamo numerosi!

Giornata del malato

L'11 febbraio abbiamo celebrato la Giornata del malato nella chiesa dei Cappuccini di Brunico. Dopo la Messa i visitatori si sono goduti una piccola colazione.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI ALTA PUSTERIA

YUSUF Lattlschiassn

Il 6 gennaio, l'associazione YUSUF di Casies ha organizzato l'annuale "Lattlschiassn". Tutti i proventi sono stati devoluti all'Assistenza Tumori! Grazie!



Corone d'Avvento Scuola elementare Villabassa

Le classi 3^a e 5^a della scuola elementare di Villabassa anche nel 2022 hanno ricevuto le corone dell'Avvento dalla nostra presidente regionale Ida Schacher e ogni bambino è stato esemplare nel fare un piccolo dono all'Assistenza Tumori. Grazie di cuore!



Mercatino di Natale a Sesto

Con la vendita di prodotti artigianali, i volontari hanno raccolto la considerevole somma di 4.780 euro per l'Assistenza Tumori durante il mercatino di Natale di Sesto!



Azione biscotti Sesto

I laboriosi panettieri di Sesto hanno venduto i loro gustosi biscotti natalizi fatti in casa a favore dell'Assistenza Tumori raccogliendo ben 1.723,50 euro - Che segno di altruismo!



Segshta Postplotz Avvento

Il Coro Giovanile di Sesto, sotto la direzione di Hannes Tschurtschenthaler e con il supporto del team della "Luis Alm", che ha fornito gratuitamente le bevande per l'evento, è riuscito a raccogliere la somma di 2.200 euro per l'Assistenza Tumori in occasione del "Segshta Postplotz Advent". (Avvento di piazza della posta, Sesto) Grazie a tutti!



Festa di Natale del Circondario Alta Pusteria

Appuntamento all'Auditorium della Scuola media di Dobbiaco, dove abbiamo potuto trascorrere un bellissimo pomeriggio in un'atmosfera natalizia insieme all'Associazione degli anziani. Il programma della giornata prevedeva vari intermezzi musicali e letture di testi, oltre a un caldo ristoro con biscotti e tè.



Azione alberi di Natale – Stazioni forestali

Un grande e sincero ringraziamento alle stazioni forestali di Monguelfo-Villabassa, Dobbiaco e San Candido per aver fornito alberi di Natale che sono stati distribuiti a fronte di una donazione volontaria per l'Assistenza Tumori.



Pomeriggio d'Avvento a Sesto

Le due cugine Rita e Klara Lampacher di Sesto hanno organizzato un concerto di beneficenza con nove gruppi musicali locali in vista dell'Avvento. Tutti i gruppi hanno messo la loro esibizione al servizio di una buona causa: il ricavato delle donazioni è stato destinato all'Assistenza Tumori.



Schwarzbachalm

L'invito di Roland Aufderklamm, che a febbraio ha organizzato una piccola festa con raccolta fondi presso la sua Schwarzbachalm di Luttago a favore dell'Assistenza Tumori, è stato accettato con grande piacere. Un segno prezioso per una buona causa.



Biathlon Anterselva

Come accade da diversi anni, l'Assistenza Tumori è stata nuovamente presente alla Coppa del Mondo di Biathlon di Anterselva e ha potuto raccogliere molte donazioni sul posto vendendo le spille messe a disposizione dal comitato organizzatore. Grazie a tutti i volontari per il loro prezioso supporto.





Gara di beneficenza Freccie Tricolori Club

Anche quest'anno il Club Freccie Tricolori 58 ha organizzato un'emozionante gara di sci di beneficenza sull'Haunold con la partecipazione dei piloti della squadra acrobatica. Il ricavato delle iscrizioni è stato donato all'Assistenza Tumori Alto Adige. Grazie per il vostro pluriennale sostegno!



Betoniera con tappi

Un sentito grazie infinite a tutti i laboriosi "collezionisti di tappi". La betoniera è di nuovo ben riempita! Questo progetto è iniziato a San Candido nel dicembre 2021 e terminerà a Roma nel 2025. Il ricavato netto di questo progetto sarà devoluto al Centro oncologico di Aviano.



NUOVO AMBULATORIO A DOBBIACO

Due eredità lo hanno reso possibile. Da novembre abbiamo un nuovo ambulatorio per il linfodrenaggio. Situato in posizione centrale, vicino alla fermata dell'autobus, completamente ristrutturato, in un'atmosfera tranquilla e rilassata. Rita Mairhofer accoglie pazienti di Dobbiaco, Villabassa, Versciaco, San Candido e Winnebach ogni martedì e mercoledì.



AVVISO CORSA DI BENEFICENZA

Il 10 giugno 2023 celebreremo il **20° anniversario** della nostra corsa di beneficenza. Dalle 9.00 alle 17.00 si svolgerà la corsa di beneficenza da Carbonin a Dobbiaco. Alle 15.00 partirà la corsa dei bambini, dalla Rienza al centro del paese e la sera ci sarà una piccola festa con musica nella piazza delle scuole di Dobbiaco. Inoltre, per questa edizione dell'anniversario stiamo organizzando anche una lotteria con tanti bei premi per raccogliere fondi per il sostegno finanziario delle famiglie con malati di cancro in Alta Val Pusteria.



COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI VAL VENOSTA



Stand d'informazione – Mercatino di Natale

Durante il periodo dell'Avvento, nella zona pedonale di Silandro si respira un'atmosfera pre natalizia. L'Assistenza Tumori Alto Adige si è presentata con uno stand informativo e ha distribuito piccoli doni. Le persone interessate hanno avuto la possibilità di conoscerci e di informarsi sulle attività dell'associazione.



Auguri di Natale

In vero spirito di comunione e di condivisione abbiamo partecipato alla Santa Messa nella chiesa parrocchiale di Silandro, celebrata dal decano Padre Mathew. È seguito uno squisito pranzo al Rosenwirt di Silandro. Ringraziamo Carmen e Doris per il loro meraviglioso accompagnamento musicale durante la messa.



Magnifica donazione

Grazie alle associazioni, ai commercianti e agli albergatori di Malles che hanno devoluto l'intero ricavato dell'iniziativa "Avvento a Malles" all'Assistenza Tumori della Val Venosta.





Dynafit

A nome di tutti i soci, desideriamo ringraziare gli organizzatori della Dynafit Cup per la generosa donazione a favore dell'Assistenza Tumori della Val Venosta.



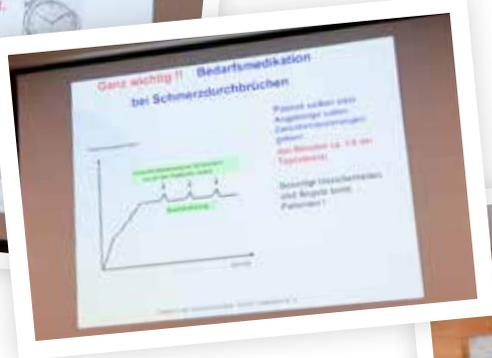
„Laaser Liachtl“

Ringraziamo l'Associazione delle contadine per la cospicua donazione del "Laaser Liachtl" all'Assistenza Tumori della Val Venosta.



Magnifica donazione

Grazie alle Casse Rurali di Silandro, Laces, Lasa, Prad-Taufers, San Valentino e Naturno, nonché alla ditta Fuchs AG di Laces, che ci hanno generosamente sostenuto con materiale e denaro per i lavori di ristrutturazione dell'ufficio del circondario. Grazie per il vostro prezioso sostegno.



Conferenza

Il Dr. Wunibald Wallnöfer ha tenuto una conferenza molto interessante e informativa su "La terapia del dolore nei pazienti oncologici".





Gebet zum XXXI Welttag der Kranken

Vater im Himmel,
in unserer Schwäche
stärkst du uns Barthaerzigkeit:
Vergib, wo wir gefehlt haben
und stärke unseren Glauben.

Herr Jesus Christus,
du kennst Leid und Schmerz:
Setz uns nahe in der Krankheit
und hilf uns, die in den Menschen,
die Not leiden, zu dienen.

Geist des Trostes,
du behelst, was verstocket ist
und heilst, was verwundet ist:
Bekehre unsere Herzen,
damit wir dem heil'gen Willen erkennen können.

Maria, Frau der Selbe und der Aufmerksamkeit:
Unterstütze unsere Arbeit
und hilf uns, Zeugen Christi,
des Auferstehens, zu sein.

Ufficio Nazionale per la promozione della salute della CEI
11 febbraio 2023

Giornata del Malato

Una preghiera sentita e partecipata per la Giornata Mondiale del Malato e per il giorno della commemorazione di Nostra Signora di Lourdes – Un modo per trarre forza e speranza.



Il movimento mantiene sani

L'esercizio fisico sano non significa fare sport agonistico. Un miglioramento della forza fisica fa ritornare la voglia di vivere e ci riporta ad una positiva sensazione corporea. I nostri coach Devid Trenkwaldner e Simone Spechtenhauser ci propongono esercizi mirati a prevenire mal di schiena e la restrizione di movimenti. Waltraud Lunger Perkmann e Maria Belopoto Canova ci fanno muovere in modo dolce nell'acqua per sciogliere il nostro fisico e il nostro spirito. →



UNA ROSA PER LA VITA

Mostra un segno del tuo amore! Siamo stati davanti a tutte le chiese del circondario la domenica di Pasqua.

Nuovo numero di telefono
345 9278129 è il nuovo numero cellulare del nostro ufficio. Siamo pronti per creare gruppi WhatsApp e per inviare messaggi. Non vediamo l'ora di renderti partecipe!

Informazioni a tutti i partecipanti dei corsi:
Si possono pagare le quote per la partecipazione ad attività solo in banca o presso la sede dell'Assistenza Tumori. Grazie

COSA SUCCEDDE NEI CIRCONDARI OLTRADIGE – BASSA ATESSINA

Festa di Natale a Termeno

Con un nuovo staff in cucina: Hansjörg Schweigkofler, suo figlio Lukas e sua sorella Karin a Termeno è stato organizzato il pranzo di Natale. Tutti i partecipanti erano felici di incontrare i loro amici, visto che l'anno passato hanno dovuto tenersi a distanza causa Covid. Josef e Johannes hanno suonato pezzi natalizi. Anche diversi sindaci della zona, nonché gli autisti volontari hanno voluto essere presenti. Ringraziamo tutti i volontari che hanno reso possibile questa bella giornata in compagnia.



Mercatino di Natale a Laives

Il primo fine settimana d'Avvento a Laives si tiene il mercatino di Natale. I nostri volontari erano presenti con arance, decorazioni natalizie e corone d'Avvento, che le "Bäuerinnen" di Termeno avevano fatto con tanto amore e che poi sono state addobbate con gusto dalle signore del direttivo. Ringraziamo tutti coloro che hanno reso possibile l'organizzazione del mercatino.



Arance della solidarietà

I nostri amici siciliani Giusy ed Angelo con il figlio Daniele hanno di nuovo caricato il loro furgone con arance biologiche e altre specialità mediterranee, per deliziare i nostri palati. Sono state vendute in centro a Egna e a Termeno dai nostri volontari. Grazie a tutti coloro che hanno resistito alle intemperie invernali.



Impacchettare

Ringraziamo tutte le volontarie che hanno messo a disposizione il loro prezioso tempo libero per "fare pacchetti" presso il centro di arredamento "Jungmann" a Egna. La carta è stata messa a disposizione gratuitamente dai proprietari del negozio e chi faceva la spesa poteva farsi trasformare i suoi regali in bellissime confezioni regalo, vere opere d'arte in cambio di un piccolo obolo. Grazie mille a tutti!



Stand di Natale a Termeno

La vigilia di Natale lo stand nella piazza di Termeno è diventato ormai una tradizione. Gli abitanti ci accolgono sempre con entusiasmo. Dalla mattina fino a sera tardi il vin brûlé e altre specialità l'hanno fatta da padroni. I soci dell'Egetmann Verein e altri volontari hanno contribuito al successo dell'azione. Grazie mille per la generosa offerta!



Un caffè con te

Dall'autunno scorso, ogni primo martedì del mese si organizza un incontro con i soci al Centro Don Bosco di Laives. La nostra volontaria Maria Rosa e altre signore passano un paio di ore tra loro e naturalmente si bevono anche un caffè. Si scambiano le idee e si fanno nuove amicizie. Questi incontri si faranno fino a primavera inoltrata per poi ricominciare in autunno.



Giornata dell'ammalato

Il giorno 11 febbraio si festeggia la Giornata mondiale dell'ammalato. La nostra associazione ha partecipato fin dall'inizio a questa ricorrenza. La S. Messa è stata celebrata dal Decano di Egna, Don Gabriele Pedrotti presso la chiesa dei Frati Cappuccini. Le signore di Montagna hanno reso unica l'atmosfera con i loro canti. La piccola chiesetta era piena di devoti che hanno chiesto tramite le preghiere salute e forza per gli ammalati e le loro famiglie. Dopo la S. Messa è stata offerta una colazione nel refettorio del convento. Siccome si era già in periodo carnevalesco, le donne rurali di Ora hanno offerto i crostoli. Ringraziamo tutti!



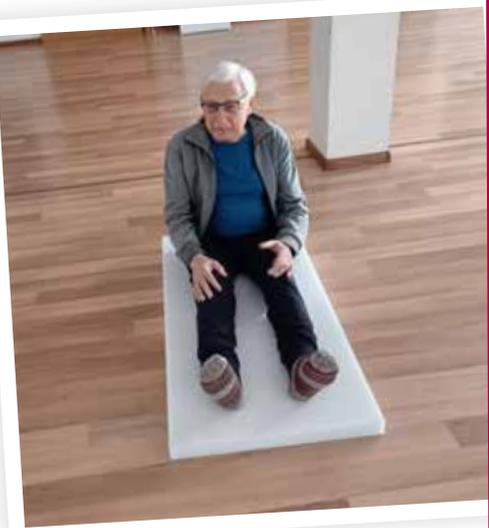
Pietralba

Il splendido gruppo di Appiano e Caldaro organizza ogni anno un pellegrinaggio alla Madonna di Pietralba, dove partecipano alla S. Messa e pregano per sé e per gli amici chiedendo salute. Naturalmente dopo si va a mangiare una bella fetta di torta con il caffè.



Avvento di Aldino

È stata una bellissima sorpresa quando le associazioni di Aldino hanno comunicato di offrire il ricavato delle loro iniziative per l'Avvento, all'Assistenza Tumori. A loro i nostri più sinceri ringraziamenti!



Qi Gong

Qi Gong, questa antica medicina tradizionale cinese raccoglie le energie e crea benessere. Le partecipanti non vedono l'ora che arrivi lunedì quando Maurizio insegnerà loro nuovi esercizi. C'è posto anche per la meditazione. Non vediamo l'ora che arrivi l'autunno, magari parteciperà anche qualche uomo.

Nuovo numero di telefono
L'ufficio di Egna ha anche un numero di telefono cellulare: 349 7662046, possiamo essere raggiunti anche tramite WhatsApp.



Carnevale a Termeno

Ogni due anni, il martedì di Carnevale, a Termeno si svolge la sfilata dell'Egetmann. La nostra associazione era presente con uno stand con Würstel, bibite e Krapfen. Numerosi volontari si erano travestiti per occuparsi del benessere degli ospiti. Già nel primo pomeriggio i viveri erano finiti e il ricavato è risultato notevole. Grazie all'associazione del Egetmann che ci ha dato la possibilità di partecipare.



Manifestazioni

Tutte gli appuntamenti e le manifestazioni del circondario si trovano su "La Chance". Per iscrizioni e informazioni si può telefonare a partire da un mese prima della data di effettuazione all'ufficio di circondario. Tel. Nr. 349 7662046 – 0471 860466.

PROSSIME MANIFESTAZIONI:

- DOMENICA DI PASQUA:** 9 aprile vendita delle rose in tutti i paesi del circondario
- FESTA DELLA MAMMA:** 14 maggio vendita delle rose a Anterivo, Cortina s.s.d.v., Magrè s.s.d.v. Pineta di Laives e Trodena.
- SABATO:** 20 maggio gita del circondario a Renon, vedi Chance dicembre 2022, pag. 42
- GIOVEDÌ:** 13 luglio gita alla malga Cislun, vedi Chance dicembre 2022, pag. 42

Lunedì di Carnevale

Divertiamoci! Florian, l'insegnante di ginnastica in acqua si è travestito sorprendendo le partecipanti al corso nella piscina coperta di Masaccio.



Orario estivo - ferie

Nei mesi di giugno/luglio/agosto l'ufficio del circondario è aperto di lunedì pomeriggio ore 14-18, martedì-mercoledì-giovedì-venerdì ore 08-12. L'ufficio sarà chiuso venerdì 5 maggio, da lunedì 19 fino a lunedì 26 giugno e dal 14 - 20 agosto per ferie.

Offerte

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



Dr. Michael Kob
Dietologo

Carciofi con fave e piselli



Ingredienti

- 500 g di fave fresche
- 4 carciofi
- 1 cipolla media
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di piselli
- 500 ml di brodo vegetale
- ¼ di bicchiere di vino bianco secco (facoltativo)
- olio d'oliva
- 2 patate grandi
- sale e pepe
- prezzemolo per guarnire (facoltativo)

Fave e carciofi sono i protagonisti di questo delizioso e sano piatto mediterraneo, delizioso quanto salutare. Le fave sono legumi verdi utilizzati da centinaia di anni in molte cucine mediterranee e mediorientali. Come la maggior parte dei legumi contengono preziosi minerali (potassio, calcio e magnesio), proteine e fibre. I carciofi invece vengono raccolti in primavera e in autunno e contengono numerosi sali minerali e sostanze che stimolano la digestione e che hanno un effetto positivo sui valori di colesterolo. Inoltre stimolano anche il fegato e l'attività della bile. Questo piatto può essere servito come pietanza a sé stante (eventualmente insieme a fette di pane tostato) o come contorno a un piatto principale.

Preparazione

1. Togliere i baccelli alle fave. Se le fave sono molto giovani, fresche e tenere, possono essere cucinate anche con la buccia. Se sono più mature o molto grandi, vanno sbollentate in acqua per circa 5 minuti e poi spellate.
2. Lavare i carciofi, tagliare il gambo, eliminare le foglie esterne e grossolane, poi metterli in una ciotola con acqua e il succo di mezzo limone, in modo che non anneriscano.
3. Tritare finemente la cipolla, soffriggerla in un po' d'olio d'oliva fino a renderla traslucida, quindi aggiungere uno spicchio d'aglio tagliato a dadini e soffriggere per un altro minuto, continuando a mescolare.
4. Aggiungere le fave, i carciofi e i piselli e soffriggere per qualche minuto a fuoco medio. Sfumare con il vino bianco e attendere che il liquido sia evaporato.
5. Coprire con il brodo vegetale e cuocere a fuoco lento per circa 15 minuti.
6. Nel frattempo, pelare le patate e tagliarle a cubetti. Aggiungere le fette di patate alla casseruola, salare il brodo e far cuocere a fuoco lento per altri 20-25 minuti, finché le verdure non si saranno ammorbidite. Salare e pepare e servire ancora caldo. Guarnire con prezzemolo fresco, se lo si desidera.

Foto: Dr. Michael Kob

La ricetta è: a basso contenuto calorico, a basso contenuto di grassi, vegetariana, vegana, senza lattosio, senza glutine, senza colesterolo, ad alto contenuto di fibre.

ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE | SEDE CENTRALE

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

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

BOLZANO - SALTO - SCILIAR

Via Tre Santi, 1 | 39100 Bolzano
Tel. +39 0471 28 37 19 | Cell. +39 340 6734042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

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

Ambulatorio I & II

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

Ambulatorio Fiè

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

OLTRADIGE - BASSA ATESSINA

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Laives

Centro Anziani, Passaggio zona scolastica, 4 | 39055 Laives
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

Ambulatorio Egna

Largo Cesare Battisti, 6 | 39044 Egna
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

Ambulatorio Caldaro

Distretto sanitario Caldaro 2° piano, Piazza Rottenburg, 1 | 39052 Caldaro
Tel. +39 0471 82 04 66 | Cell. +39 349 7662046

MERANO - BURGRAVIATO

Via delle Corse, 27 | 39012 Merano
Tel. +39 0473 44 57 57 | Cell. +39 340 6438679
meran-burggrafenamnt@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Merano

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

Ambulatorio Lana

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

VAL VENOSTA

Via Ospedale 13 | 39028 Silandro
Tel. +39 0473 62 17 21 | Cell. +39 345 9278129
vinschgau@krebshilfe.it

	Lu	Ma	Me	Gio	Ve
Ricevimento	08 ³⁰ - 12 ⁰⁰				
	-	-	14 ⁰⁰ - 16 ³⁰	-	-

Ambulatorio Silandro

Via Principale 134 | 39028 Silandro

Ambulatorio Laces

Via Principale 65 | 39021 Laces

Ambulatorio Prato allo Stelvio

Via Argentieri 21 | 39026 Prato allo Stelvio

VAL PUSTERIA - VALLE AURINA - VAL BADIA

Piazza Cappuccini, 9 | 39031 Brunico
Tel. +39 0474 55 13 27 | Cell. +39 345 0761137
unterpustertal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Brunico

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

Ambulatorio Campo Tures

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

Ambulatorio Pedraces

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

ALTA PUSTERIA

Via Gustav Mahler, 3 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 0474 97 28 00 | Cell. +39 340 3367301
oberpustertal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Dobbiaco

Viale San Giovanni, 17 | 39034 Dobbiaco
Tel. +39 347 5243818

Ambulatorio Monguelfo Tesido

Via P.-Johann-Schwingshackl, n. 1
39035 Monguelfo Tesido
Tel. +39 0474 97 28 00

VALLE ISARCO - ALTA VALLE ISARCO - VAL GARDENA

Via Roma, 7 | 39042 Bressanone
Tel. +39 0472 81 24 30 | Cell. +39 340 7259521
eisacktal@krebshilfe.it

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

Ambulatorio Bressanone

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

Ambulatorio Vipiteno

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

Ambulatorio Rio di Pusteria

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



ASSISTENZA TUMORI ALTO ADIGE

