



ANDOS OVEST VICENTINO

Comitato ANDOS
OVEST VICENTINO ONLUS
MONTECCHIO MAGGIORE

anno 2010



sommario

- Educare alla salute, educare alla vita
- Centro Donna
- Il coraggio di vivere
- Il flowwave per il linfedema
- Mangiar bene per vivere bene
- Multidisciplinarietà
- Emozioni...
- Mostra interattiva O.N.Da
- Ambulatori Andos di linfo-drenaggio e pressoterapia
- Ginnastica per donne attive
- L'Andos va in acqua
- Mercatino di Natale Andos
- Di corsa contro i tumori del seno
- Riconoscenza Andos
- Illumina la prevenzione
- Congresso Nazionale Andos a Verona
- Noi, volontarie Andos
- Corso di primo soccorso
- Racconto la mia esperienza
- Poesia: la settimana dei Volontari Andos
- Notizie in breve
- Informandos
- Fotografandos

Educare alla salute, educare alla vita

Una delle finalità che contraddistingue l'operato del volontariato Andos è informare su temi concernenti la salute femminile, oltre all'obiettivo più comune di portare aiuto morale e materiale alle donne che devono affrontare la malattia.

L'associazione Andos ha infatti finalità di sensibilizzazione individuale, sociale e di studio in ordine ai problemi connessi alla salute della donna con particolare attenzione ai tumori alla mammella e si avvale di opere umane offrendo solidarietà, assistenza e incentivando la promozione sociale.

Persegue altresì attività di formazione, informazione e prevenzione sui problemi attinenti il cancro mammario nei confronti di medici, personale infermieristico, volontari e donne in generale affinché possa essere conseguito il pieno successo terapeutico insieme a quello funzionale e rieducativo.

Svolge sin dall'inizio della fondazione, attività di tipo riabilitativo per il recupero psico - fisico delle donne operate.

Solo con un apporto sinergico e collaborativo, gli obiettivi si concretizzano in offerte sul territorio con alti standards di qualità e il Centro Donna ne è esempio.

Gli organi istituzionali hanno concorso a garantire

qualificati servizi e a realizzare la nostra mission. Ultimo, in ordine di tempo, il progetto per l'acquisto di un pulmino per i malati oncologici che sostengono cicli di cura radioterapica, finanziato dalla Regione Veneto e dalla nostra Azienda Ospedaliera Ulss5.

La nostra gratitudine va a chi in questo cammino dell'Associazione ha ascoltato i bisogni delle donne trasformandoli in risposte concrete, snodate in un percorso speculare di diritti-doveri della collettività femminile.

Un grazie sincero va alle volontarie Andos sempre pronte a esserci con spirito di donazione: le volontarie sono il motore dell'Associazione e con l'esercizio del proprio compito, accolgono le donne in difficoltà seminando in loro fiducia, speranza e voglia di vivere.

Si sa infatti che la battaglia al seno non si vince solo con le scoperte scientifiche e terapeutiche, ma anche con la volontà delle donne di curarsi, di osservare sane abitudini di vita e di sottoporsi a tutti gli esami che sono indispensabili per scoprire l'eventuale malattia in una fase precoce e quindi curabile con successo.

Comitato Direttivo Andos

MONTECCHIO MAGGIORE

• SEDE

Ospedale Civile di Montecchio Maggiore, via Ca' Rotte 9

Tel. 0444 708119 - Fax 0444 708602

- Visite fisiatriche
- Centro di Linfodrenaggio e Pressoterapia
- Corsi di auto-mutuo-aiuto per donne e familiari
- Palestra per corsi di rilassamento per il controllo dello stress
- Laboratorio di manualità
- Sostegno psicologico
- Consigli per domanda di invalidità

Palestra comunale di Montecchio Maggiore

- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento

ARZIGNANO

Ospedale Civile di Arzignano

- Sostegno psicologico

LONIGO

Ospedale Civile di Lonigo

Tel. 0444 431315

- Centro di Linfodrenaggio e Pressoterapia
- Corsi di idroterapia

Palestra Comunale di Lonigo

- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento

CHIAMPO

Palestra parrocchiale di Chiampo

- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento

VALDAGNO

Ospedale Civile di Valdagno

Tel. 0445 / 423283

- Centro di Linfodrenaggio e Pressoterapia
- Palestra ginnastica riabilitativa e di mantenimento

Centro Donna: un approccio multidisciplinare alla donna portatrice di patologia mammaria

Il carcinoma della mammella è la neoplasia più frequente nel sesso femminile ed è ancora oggi la principale causa di morte per tumore nelle donne occidentali. Nonostante il quadro che emerge dai dati epidemiologici sia preoccupante, è doveroso sottolineare che oggi di questa malattia si può guarire. Questo per merito degli enormi progressi compiuti dalla ricerca che consentono di effettuare diagnosi sempre più precoci e di attuare metodi di cura sempre più mirati ed innovativi.

Tali risultati sono stati raggiunti anche attraverso una costante integrazione tra le varie discipline.

E' dimostrato infatti che curare le donne con patologie della mammella in centri dedicati multidisciplinari migliora la sopravvivenza e la qualità del trattamento.

Prendersi cura di una donna affetta da tumore al seno, oggi, significa stabilire dal primo momento un percorso chiaro, integrato tra le varie discipline, validato da protocolli internazionali ma anche adattato al singolo caso.

La commissione dell'Unione Europea ha addirittura emanato una risoluzione che "...chiede che tutte le donne affette da carcinoma della mammella abbiano il diritto di essere curate da un'equipe interdisciplinare e invita pertanto gli stati membri a sviluppare una rete capillare di centri di senologia certificati

e interdisciplinari, che debbano soddisfare a criteri di qualità". Nell'ULSS 5 "Ovest Vicentino" la prevenzione e la cura della patologia mammaria sono realtà concrete ormai da molti anni.

L'Unità Operativa Complessa di Senologia si occupa delle donne con diagnosi di patologia mammaria ed è formata da un gruppo di chirurghi oncoplastici che lavorano quotidianamente integrandosi con figure professionali diverse quali il Medico di Medicina Generale, il Radiologo, l'Anatomo Patologo, l'Oncologo, il Radioterapista, il Medico Nucleare, il Fisioterapista, il Chirurgo Plastico, la Psicologa, l'Infermiera Professionale e le volontarie dell'ANDOS e, tutte insieme, garantiscono, la cura della neoplasia mammaria in tutti i suoi aspetti.

La donna ha i suoi punti di riferimento, familiarizza con un'equipe che la seguirà in tutte le sue necessità, con una "presa in carico totale della paziente", evitando sensi di smarrimento ed inutili perdite di tempo.

La collaborazione fra tutti si fonda sulla base di un lavoro interdisciplinare in cui ognuno mette la propria professionalità e conoscenza al servizio degli altri e soprattutto della paziente.

Sempre più spesso si sente la necessità di un percorso assistenziale senologico della donna dalla diagnosi alla terapia alla riabilitazione ed al follow-up. Tale percorso deve essere chiaro, semplice, rapido e ben codificato

in ogni sua parte.

Il Centro Donna dell'Ospedale di Montecchio Maggiore, da anni è la sede ove si eseguono quotidianamente visite senologiche e ginecologiche delle pazienti sintomatiche, asintomatiche, di screening.

Se viene confermato il dubbio diagnostico di patologia mammaria, la donna viene presa in carico dal personale medico e paramedico del Centro Donna che programma tutto l'iter diagnostico-terapeutico-riabilitativo offrendo anche la possibilità di interventi di chirurgia plastica per la ricostruzione completa della mammella al fine di ottenere la guarigione ed il reinserimento della donna nel suo contesto di vita normale.

Il modello di lavoro e l'approccio terapeutico adottato presso l'U.O.C. di Senologia pone al centro dell'attenzione la donna e si propone di dare risposte rapide, anche articolate, evitando il pellegrinaggio tra i vari specialisti, tenendo in considerazione i molteplici aspetti correlati alla patologia ivi compresi i risvolti psicologici che la stessa implica. In Italia, quella delle Unità di Senologia non è solo un'opportunità ma una necessità, che deve indurre ad investire tutte le energie disponibili per organizzare l'attività assistenziale offrendo modelli efficienti che possano realisticamente essere integrati nelle differenti realtà regionali.

Dott. Graziano Meneghini

Il coraggio di vivere

Molto si deve alla voglia di vivere, al coraggio e al buon senso di noi donne (dell'Andos) che, di fronte alle difficoltà, abbiamo trovato nell'amicizia e nel sostegno reciproco le nostre carte vincenti.

“Ad un certo punto della mia vita stavo attraversando una profonda crisi esistenziale personale (dopo la malattia) e grazie all'Associazione, mi è stata offerta una straordinaria possibilità: ricostruire la speranza. Ce l'ho fatta, vorrei gridarlo al mondo”.

Chi non ha vissuto la nostra malattia può sottovalutare questa affermazione. Ho scelto questa testimonianza fra le tante perché in essa è racchiuso il fulcro del nostro lavoro: un lavoro che richiede empatia, passione, responsabilità, competenza, onestà, impegno, un lavoro che ha visto e che vede la collaborazione di tante persone e di molte volontarie con specifiche competenze ma tutte indistintamente dotate di una naturale propensione ad aiutare l'altro, a recuperare fiducia e speranza nel futuro, un sostegno indirizzato non solo alla persona malata ma anche alla famiglia poiché anch'essa ne ha bisogno.

Questo fa dell'Associazione **un punto di riferimento, una sponda sicura, una seconda famiglia, un luogo di incontro dove si riceve stimoli sempre nuovi.**

Per molti l'Associazione rappresenta la testimonianza vivente di un periodo particolare della propria vita: quello della malattia. Periodo impegnativo ma anche ricco di tanto slancio vitale che porta a riscoprire l'amore per la vita. **La malattia obbliga a conoscerci**, a riprendere in mano la nostra esistenza per raggiungere una nuova autonomia. Questo richiede sacrificio, lacrime e tanta perseveranza per poter

riaccettarci e diventare consapevoli di avere il diritto di vivere liberi “qui e ora”.

Questo cerchiamo di testimoniare con la nostra Associazione e con altre Associazioni che fanno rete con noi: Sogit, Gec, Gruppo dell'Amicizia, ex dipendenti Marzotto. Per fortuna la nostra “famiglia” continua a crescere, a rinnovarsi e ad adeguarsi ai bisogni della società, come l'informazione alla prevenzione che da anni portiamo avanti e continueremo a sostenere, come l'ultima attività di educazione alla salute “Illumina la prevenzione” dedicata a tutti con la bellissima ed utilissima mostra “Donne in salute” proposta da O.N.Da. (Osservatorio Nazionale sulla Salute della Donna).

Molti sono stati i visitatori, ma soprattutto hanno risposto al nostro invito parecchie scuole: gli alunni si sono dimostrati attenti e sensibili nel percorso multimediale predisposto con tanti flash che ci richiamano alla salute e alla salvaguardia della stessa.

Se da un lato questo ci rende felici e ci gratifica per la nostra costante attività e presenza, dall'altro sentiamo la necessità di sottolineare quanto ancora i diritti delle donne malate non siano sufficientemente garantiti per quel che riguarda il tipo di trattamento pre e post-operatorio.

Basterebbe indirizzare le pazienti malate verso centri dedicati di diagnosi e di cura, per permettere l'applicazione delle moderne tecniche di chirurgia oncoplastica e quindi agevolare il benessere psico-fisico della donna operata di tumore al seno, nonché l'inserimento sociale anche in campo lavorativo.

Il mio impegno si muoverà in tal senso e sono certa che la voce delle donne sarà sentita per promuovere un trattamento unanime e paritario all'interno dello stesso territorio.

Piera Pozza

Il Flowave per il linfedema

I moderni protocolli terapeutici per il carcinoma mammario prevedono una terapia chirurgica sempre più conservativa e una radioterapia meno aggressiva.

Questi, però, non sono ancora sufficienti per evitare il linfedema del braccio che rimane la complicanza precoce e tardiva più frequente.

Il linfedema è un accumulo di liquido ricco di proteine (linfa) nello spazio interstiziale dei tessuti, responsabile dell'aumento di volume della zona interessata (es.: braccio grosso) ed è espressione del sistema linfatico.

Il trattamento del linfedema si basa su quattro punti fondamentali:

- drenaggio linfatico manuale e/o ad onde sonore con il Flowave, per favorire l'attivazione delle vie linfatiche;
- pressoterapia sequenziale ad aria e contenzione elastica per far confluire i liquidi nel sistema linfo-ematico;
- chinesiterapia, la contrazione muscolare facilita il drenaggio dei liquidi;
- cura della cute per evitare infezioni.

L'obiettivo principale del trattamento riabilitativo del linfedema è quello di eliminare il ristagno della linfa stimolandone il deflusso. Si riduce così il gonfiore dell'arto migliorandone la funzionalità.

Oggi il Comitato Andos Ovest Vicentino è il riferimento per l'accesso al trattamento per il linfedema. Esso, infatti, offre alle donne col linfedema all'arto superiore l'assistenza e il trattamento necessario.

Grazie a donazioni da parte di Enti e Fondazioni locali, l'Associazione ha potuto e potrà dotar-

si di apparecchiature per la pressoterapia e per il linfo-drenaggio come il Flowave, un'apparecchiatura che genera onde sonore capaci di attivare un drenaggio veno-linfatico loco-regionale.

L'onda sonora generata da un oscillatore presente nel Flowave e trasmessa all'utente attraverso dei trasduttori, per il fenomeno fisico della biorisonanza, determina l'oscillazione delle proteine presenti nei liquidi interstiziali, facilitando la loro migrazione lungo le vie linfatiche.

Gli effetti benefici di questa terapia sono:

- un sostanziale recupero della

componente proteica tra i vasi;

- un riassorbimento della componente liquida stagnante nell'interstizio;

- un'accelerazione dello scarico di linfa endovasale.

Ogni donna operata al seno che presenti linfedema del braccio deve essere visitata dal medico fisiatra prima di sottoporsi al trattamento di linfo-drenaggio: egli valuterà il tipo di terapia più indicata, escluderà eventuali controindicazioni e verificherà successivamente i risultati ottenuti.

Dott. Ferruccio Savegnago



Apparecchiatura in dotazione all'Andos per il linfo-drenaggio e pressoterapia



Il Flowave, apparecchiatura che genera onde sonore, in azione

Mangiar bene per vivere bene

RAPPORTO ALIMENTAZIONE-MALATTIA

Numerosi studi scientifici dimostrano che le abitudini alimentari contribuiscono in modo importante allo sviluppo di gran parte delle principali cause di malattia e di morte nei paesi sviluppati, come il cancro, le malattie cardio-coronariche, l'ipertensione arteriosa, il diabete, l'osteoporosi, la diverticolosi ecc.

L'alimentazione può influenzare l'insorgenza di tumori attraverso vari meccanismi. Con la dieta l'uomo è continuamente esposto sia a sostanze cancerogene presenti (fattori di rischio) che a sostanze anticancerogene e antiossidanti che proteggono dallo sviluppo dei tumori favorendo la riparazione del DNA (fattori protettivi).

Di tutti i fattori associati a maggior rischio di cancro, quello più sicuro è l'eccessivo introito calorico con sovrappeso: le persone obese o in sovrappeso hanno maggiore probabilità di ammalarsi di tumore della mammella, dell'endometrio, del rene, dell'esofago, della cistifellea.

La vita sedentaria è causa di cancro anche indipendentemente dall'obesità: gli studi epidemiologici hanno evidenziato che le persone sedentarie si ammalano di più di cancro

dell'intestino, della mammella, dell'endometrio.

L'uso di bevande alcoliche è associato ai tumori del fegato, della mammella, del cavo orale, della faringe, della laringe, dell'intestino.

Il consumo di carni rosse (bovine, ovine, suine), soprattutto carni conservate, è associato al cancro dell'intestino, ma probabilmente anche ai tumori dello stomaco e mammella.

Il consumo di alimenti ricchi di fibre vegetali ha invece effetto protettivo sullo sviluppo dei tumori dell'intestino.

Per quanto riguarda le malattie non neoplastiche, un vasto numero di ricerche hanno dimostrato la relazione fra alimentazione e malattie coronariche, aterosclerosi, ipertensione, diabete mellito osteoporosi e stipsi. Uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiocoronariche e l'aterosclerosi periferica è costituito da elevati livelli di colesterolo LDL (colesterolo cattivo) che sono influenzati strettamente dall'introito di grassi saturi e colesterolo con la dieta. L'assunzione di queste due sostanze deriva in gran parte dai cibi di origine animale come le carni, dai prodotti lattiero-caseari e dalle uova. An-

che la scarsa attività fisica causa un aumento del colesterolo cattivo e una diminuzione di quello buono (HDL-Co).

L'ipertensione arteriosa si associa spesso ad obesità, soprattutto addominale, e infatti negli obesi ipertesi, con la riduzione del peso si assiste generalmente ad un miglioramento della pressione arteriosa.

Anche la riduzione del sale abbassa in genere i valori pressori.

Lo sviluppo di diabete mellito di tipo 2 è strettamente associato all'obesità. Questo rapporto è particolarmente evidente nel caso dell'obesità con distribuzione del grasso in prevalenza a livello addominale mentre lo è meno per l'obesità periferica (glutei, cosce).

Inoltre, i pazienti diabetici presentano un rischio elevato per aterosclerosi coronaria e periferica per cui l'apporto di grassi nella dieta deve essere limitato.

Un apporto inadeguato di calcio con la dieta può favorire il rischio di osteoporosi nell'età più anziana mentre una dieta a basso contenuto di fibre causa stipsi e, pur non avendo ancora la certezza definitiva, si ritiene che possa provocare diverticolosi intestinale.

RELAZIONE FRA ALIMENTAZIONE e BUONA SALUTE

Nel corso degli ultimi trenta anni le abitudini alimentari degli italiani sono profondamente cambiate. Lo sviluppo dell'eco-

nomia, i contatti con altre culture hanno fatto emergere la tendenza a mangiare di più e a consumare cibi una volta rari.

La maggior varietà e quantità di cibo ha portato alla scomparsa delle malattie causate da carenze nutrizionali, ma la tendenza a

mangiare più del necessario - in particolare cibi ricchi di calorie e poveri di fibre - e la maggiore sedentarietà hanno favorito l'aumento del rischio per altre malattie come obesità, ipertensione, arteriosclerosi, diabete mellito.

Adottare giuste abitudini alimentari e di vita è dunque necessario per diminuire i rischi per la nostra salute e fornire al nostro organismo tutto ciò di

cui necessita.

È importante imparare a scegliere gli alimenti più salutari e a distribuirli nel modo più corretto nell'arco della giornata con una prima colazione sostanziosa, un pranzo, una cena leggera e due spuntini a base di frutta a metà mattina e metà pomeriggio.

Questo modello alimentare si basa principalmente sul consumo di alimenti di origine vege-

tale come frutta, ortaggi, pane, pasta, olio di oliva e moderati consumi di alimenti animali, latte, formaggi poco grassi, pesce, carni magre come pollame e coniglio.

Lo scopo di queste indicazioni è quello di dare dei consigli per una alimentazione sana ed equilibrata in modo da garantire migliore salute e benessere psico-fisico.

1) CONTROLLA IL PESO CORPOREO

L'eccesso di peso (sovrappeso, obesità media, obesità grave soprattutto con disposizione del grasso a livello addominale e al tronco) è, la maggior parte delle volte, il risultato di un eccessivo introito calorico accompagnato a scarsa attività fisica.

Esso è associato a malattie cardiometaboliche quali diabete mellito, ipertensione arteriosa e maggior rischio di cancro.

Per raggiungere il giusto peso corporeo o mantenerlo è necessario una equilibrata riduzione delle entrate caloriche associata ad una idonea attività fisica (almeno 30 minuti ad intensità tale da provocare sudorazione 3-5 volte/settimana).

CONSIGLI

- consulta il medico ed evita le diete squilibrate "fai da te". È necessario includere nella dieta tutti gli alimenti in modo equilibrato.

- riduci le entrate caloriche (mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico come ortaggi e frutta). Ricorda che l'alcol contiene molte calorie.

- aumenta le uscite energetiche svolgendo maggiore attività fisica (cammina invece di usare la macchina, sali e scendi le scale invece di usare l'ascensore).

2) CARBOIDRATI COMPLESSI, ZUCCHERI SEMPLICI E FIBRE

I carboidrati sono importanti nella dieta perché costituiscono la principale fonte di energia per l'organismo.

I cereali e gli alimenti da essi derivati (pane, pasta, riso), le patate, i legumi secchi, forniscono carboidrati complessi (amido e fibra) insieme a proteine, vitamine (vitamina C, acido folico, provitamina A) e sali minerali. Inoltre, buona parte di questi alimenti aiuta a introdurre nell'organismo fibra che si aggiunge a quella contenuta negli ortaggi

e nella frutta.

La fibra è costituita da carboidrati complessi che non vengono né digeriti né assorbiti. Essa regola le funzioni intestinali e l'assorbimento di zuccheri e grassi e quindi contribuisce a controllare i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue e aiuta ad aumentare il volume del cibo ingerito e a rallentare lo svuotamento gastrico facilitando il senso di sazietà.

I vegetali e la frutta contengono anche sostanze antiossidanti e altri composti che proteggono dallo sviluppo di cancro. I principali antiossidanti sono la vitamina C, i carotenoidi (contenuti nei vegetali e nei frutti giallo-arancio o rossi), i composti fenolici (che si trovano in tutti gli alimenti di origine vegetale e nell'uva), i tocoferoli (che sono contenuti nei semi oleosi e negli ortaggi a foglia verde). Altre sostanze ad azione protettiva sono contenute negli ortaggi della famiglia delle crocifere (broccoli, cavoli, cavolfiore) e nell'aglio.

Gli alimenti contenenti zuccheri semplici (cioè zucchero comune, miele, latte) sono rapidamente assorbiti e utilizzati. Il consumo di zuccheri semplici, specialmente se assunti da soli, provoca un rapido innalzamento della glicemia e un importante introito calorico.

CONSIGLI

- consuma più ortaggi e frutta fresca e aumenta il consumo di legumi.

- riduci il consumo di alimenti e bevande dolci (tra i dolci preferisci i prodotti da forno che contengono meno grasso e zucchero e più amido come ad esempio biscotti, torte non farcite).

- limita l'uso di caramelle, torrone, bevande dolci.

- consuma regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali).

3) USA MENO GRASSI

I grassi forniscono più del doppio delle calorie contenute nei carboidrati e nelle proteine (rispettivamente 9 Kcal/gr contro 4 Kcal/gr).

Il loro consumo eccessivo è quindi fattore di rischio per obesità ma anche per malattie cardiovascolari e per malattie tumorali come il cancro del colon, della prostata e della mammella attraverso l'aumento del colesterolo-LDL e degli acidi grassi saturi.

È comunque importante che i grassi siano presenti in quantità sufficiente nella dieta in quanto apportano sostanze indispensabili all'organismo, quali acidi grassi essenziali (acido linoleico e linolenico), vitamine liposolubili (vitamine A, D, E, K) e carotenoidi.

CONSIGLI

- *riduci il consumo dei grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, pancetta, panna ecc) che rappresentano i grassi cosiddetti saturi.*
- *preferisci l'olio di oliva (grassi monoinsaturi) o in alternativa altri oli vegetali come quello di mais e girasole.*
- *usa tegami antiaderenti, cotture al cartoccio e al vapore.*
- *usa l'olio possibilmente crudo, evitando di cuocerlo ad alte temperature (durante la cottura si formano sostanze dannose).*
- *evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.*
- *modera il consumo delle carni e degli insaccati grassi, avendo cura di eliminare il grasso visibile.*
- *preferisci carni magre come pollo, tacchino, coniglio ecc. eliminando il grasso visibile e consuma più frequentemente pesce.*
- *usa preferibilmente latte scremato o parzialmente scremato e non eccedere nel consumo di latticini e formaggi grassi.*

4) RIDUCI PROGRESSIVAMENTE IL SALE

In Italia si aggiunge al cibo molto più sale del necessario. Questo può favorire, particolarmente in persone predisposte, l'instaurarsi dell'ipertensione arteriosa. Un elevato consumo di sodio è inoltre associato ad un rischio più elevato di tumori dello stomaco.

Per prevenire o ridurre questi rischi occorre usare meno sale possibile. Infatti, tutto il sale di cui abbiamo bisogno, è già contenuto negli alimenti allo stato naturale.

CONSIGLI

- *nella preparazione casalinga dei cibi, riduci gradualmente la quantità di sale aggiunto come condimento e usa in alternativa erbe aromatiche e spezie.*
- *diminuisci il consumo di quei prodotti confezionati*

nei quali il contenuto di sale è più elevato (insaccati, cibi in scatola, crackers, patatine, dado da brodo).

5) ATTENZIONE ALLE PROTEINE

Una dieta che contenga una buona varietà di vegetali e amidi permette di raggiungere il fabbisogno medio di proteine senza ricorrere ai prodotti animali. Le proteine animali possono contribuire, in dose eccessiva, allo sviluppo di osteoporosi e la carne rossa è stata associata ad un aumentato rischio di cancro al colon e coronaropatia.

CONSIGLI

- *limita il consumo di pietanze ricche di proteine di origine animale (2-3 volte a settimana).*
- *mangia più pesce.*

6) CAUTELA CON I PRODOTTI CASEARI

I prodotti caseari forniscono una buona quantità di calcio ma, per raggiungere il fabbisogno giornaliero ottimale, l'introito giornaliero dovrebbe essere quasi libero. Attualmente il consumo illimitato di prodotti caseari è sconsigliato perché i prodotti caseari contengono un'elevata quantità di proteine e possono aumentare l'introito di acidi grassi saturi che favoriscono la coronaropatia.

CONSIGLI

- *2 o 3 pietanze al giorno dovrebbero essere costituite da prodotti caseari poveri di grassi quali latte scremato o parzialmente scremato, yogurt e formaggi magri.*
- *verdure, spinaci, broccoli, fagioli, forniscono a loro volta una discreta quantità di calcio.*

7) MODERA L'ALCOL

L'alcol etilico o etanolo, possiede un notevole potere energetico (ogni grammo fornisce 7 calorie) e quindi può contribuire a farci ingrassare ma non è una sostanza indispensabile per l'organismo.

Il vino, soprattutto quello rosso contiene antiossidanti ma l'abuso di alcol oltre a provocare squilibri nutritivi, può risultare tossico e causare malattie, incluso il rischio di sviluppo di tumori al fegato e all'apparato digerente.

CONSIGLI

- *fra tutte le bevande alcoliche, dare la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra).*
- *bere con moderazione (massimo 2-3 bicchieri/die per l'uomo e 1-2 bicchieri/die per la donna), preferibilmente durante i pasti o comunque immediatamente prima o dopo mangiato.*

Centro Donna

ovvero

Donna al Centro

Il Centro Donna è sorto con il principale scopo di mettere la donna al Centro del suo percorso di guarigione.

Questo aspetto è stato un forte stimolo per garantire migliori prestazioni con l'applicazione di strategie innovative e al passo con i tempi, per la salvaguardia della salute della donna, che noi medici, chirurghi-senologi del Centro Donna, ci impegniamo a portare avanti.

I nuovi orientamenti, infatti, ci guidano a trattare la "medicina di genere" che è la distinzione in campo medico delle ricerche e delle cure in base al genere di appartenenza, non solo dal punto di vista anatomico, ma anche secondo differenze biologiche, funzionali, psicologiche e culturali.

Il nostro operato si è snodato nel corso degli anni con un occhio di riguardo ai bisogni della donna per far sì che la prestazione professionale e umana sia supportata da qualità nei rapporti tramite atteggiamenti di dialogo, di ascolto e mettendo a proprio agio la paziente pur nella drammaticità del momento quale è la diagnosi di un tumore alla mammella.

Fortunatamente noi medici non siamo soli nel divenire delle nostre azioni.

Nella nostra realtà territoriale, ricca di risorse umane, è cresciuto il Comitato Andos: un gruppo di volontarie e volontari che con spirito disinteressato aiuta a superare la faticosa condizione

dell'essere malati e fa rifiorire la gioia di vivere.

Per il raggiungimento di finalità comuni, deve esistere uno stretto rapporto fra medici e mondo del volontariato, perché le volontarie, che sono a contatto giornalmente con le pazienti, sono da stimolo e spronano alla crescita professionale e scientifica; il volontariato infatti è una forza che spinge al miglioramento delle offerte in campo medico-scientifico e aiuta allo sviluppo della ricerca anche tramite la raccolta di fondi per l'acquisto di strumentazioni adeguate e innovative.

La sinergia di intenti che si è verificata in questi anni e la realizzazione di una rete di collaborazione fra associazioni di volontariato, ha dato ottimi risultati ed è d'obbligo non solo ringraziare chi collabora con noi, ma anche gettare le basi per future progettualità, che riguardano il raggiungimento di inalienabili diritti per la donna colpita da tumore della mammella, quali possono essere il potenziamento di un centro con professionalità dedicate a garantire uniformità dei trattamenti nella zona di appartenenza (Uls5) e ottimizzare l'area vasta per la tutela della salute della donna.

È nostro dovere impegnarci perché tutto questo avvenga ed è una necessità istituzionale impegnare finanziamenti per il potenziamento di strutture idonee. Sono scelte che diventano inderogabili perché il tumore al seno

è una malattia sociale ed è nostro compito trattarlo in modo serio e con alti target di qualità.

Un'attenzione costante va quindi alla prevenzione secondaria, alla diagnosi e ai ciclici follow-up: di tumore al seno si può guarire ma si può vivere anche cronicizzandolo a condizione che efficienza ed efficacia procedano in simbiosi.

Il volontariato troverà spazi e modalità per donare non solo un po' del proprio tempo, ma una parte di sé nel dare aiuto all'altro e continuerà ad essere stimolo a noi medici.

La rondine, che è il simbolo del Comitato Andos, spiegherà le ali in volo e sarà portatrice di speranza alle donne che avranno la forza e la costanza di credere nella Vita.

Dott. Graziano Meneghini



Emozioni che accarezzano l'anima

Lourdes...

*Un luogo: Lourdes
Un percorso: la Via Crucis
Un gruppo: l'Andos*

Il sole è ancora debole e s'impegna per togliere dall'aria quel velo spesso d'umidità; l'aria, frizzante, solletica le nostre guance. Decidiamo di partire abbastanza presto; si sa che i gruppi sono molti e che, anche questa, è una tappa importante per i pellegrini. Con passo spedito raggiungiamo la collina e ci organizziamo sul posto: intonare il rosario, leggere le riflessioni davanti alle stazioni e meditare.

Sì meditare, lo facciamo poco e in fretta!

L'atmosfera è diversa qui. In mezzo agli alberi filtra una luce nuova e il sole di fine maggio, che sfarfalla tra le foglie, si stampa sui nostri volti offrendo alla vista immagini diverse.

Spiragli di vita ci sfiorano. E le croci? Dove sono le nostre croci?

Ogni donna se le tiene dentro, nascoste negli angoli più angusti del cuore.

Ma ecco che la Madre fa sentire la sua presenza.

Siamo lì per ricevere un suo sguardo e una sua carezza; le madri non possono negarlo!



Una rappresentanza del gruppo Andos alla grotta di Lourdes

Le emozioni aumentano e ci tolgono il fiato.

Intervalliamo letture e riflessioni al ritmo cadenzato delle preghiere.

I nostri sguardi s'incontrano, i nostri respiri s'intrecciano, le nostre storie riemergono.

Le donne muovono passi delicati lungo la via che ha visto il mondo sciorinare le sofferenze.

Ci sono anche le nostre, ci sono tutte!

Le abbiamo tirate fuori con convinzione lungo il percorso e messe unite per offrirle in un grappolo composto di attese e di rinunce.

Sono gli occhi che raccontano le nostre storie di donne malate e che ora splendono di lacrime nuove traboccanti di speranza e liberatorie di tormenti interiori sopiti dal tempo.

I nostri cuori si sono liberati, le nostre anime sono state accarezzate: ora tutto ha un senso, anche quello che ci sembrava disumano e ingiusto!

Ecco il luogo dell'amore: Lourdes. Ecco la via della Vita: la Via Crucis. Ecco il gruppo che condivide anche queste forti emozioni: l'Andos.

Gianna Magnabosco

GG: Grande Grazie

Il Comitato Andos Ovest Vicentino rivolge un grande grazie e una sentita riconoscenza a tutte le persone che sono state sensibili e generose verso l'Associazione.

Con quanto donato, è stato possibile incrementare le attività a favore della riabilitazione completa delle donne operate di tumore alla mammella, che sempre più numerose, si trovano a combattere questa malattia.

Sono tanti i fronti che impegnano il Comitato

e, anche se strada ne abbiamo percorsa tanta, vediamo che ancora ne dobbiamo percorrere per garantire risposte adeguate a molti bisogni espressi.

L'ultimo acquisto, avvenuto grazie a una generosa donazione, riguarda la fornitura di televisori per le stanze della senologia. Siamo certi che, a questo gesto, ne seguiranno altri ai quali anticipiamo la nostra gratitudine con impegno giornaliero, costante e qualificato.

ringraziamenti

Cosa influenza la salute delle donne?

Medici e ricercatori stanno scoprendo che le donne si ammalano in modo diverso dagli uomini e devono adottare strategie diverse per "curare" la propria salute.

La medicina ha fatto grandi progressi: oggi le donne vivono più a lungo degli uomini e muoiono meno che in passato per le complicazioni associate alla gravidanza e al parto. Patologie tipicamente femminili, come il cancro del seno e dell'utero, diventano sempre più controllabili grazie ai nuovi metodi di diagnosi e di prevenzione. Rispetto agli uomini, tuttavia, le donne si ammalano di più per malattie autoimmuni, osteoporosi, depressione e Alzheimer, e sono a rischio per diverse patologie cardiovascolari.

La mostra Donne in salute è la prima mostra in Europa sulla salute femminile. Si rivolge ad un pubblico di tutte le età, dai ragazzi delle scuole alle donne adulte, alle famiglie, con l'obiettivo di fornire conoscenze aggiornate e promuovere l'adozione di stili di vita "salutari".



Inaugurazione mostra interattiva con O. De Boni, G. Fontanella, S. Sandri, F. Martini, F. Merzagora, M. Cecchetto, P. Pozza, G. Meneghini



I dottori chirurghi-senologi Di Bartolo, Meneghini, Tacchetti con Giuliana Fontanella all'inaugurazione della mostra interattiva di O.N.Da

Mostra interattiva di O.N.Da con Andos Ovest Vicentino



In armonia con l'ambiente: i **corretti stili di vita** sono nostri alleati per conservare uno stato di buona salute



Nate sotto il sole: come evitare il **melanoma?**



La **vita paleolitica**: i nostri geni sono stati selezionati per aiutarci a vivere in un modo del tutto diverso dall'attuale



Le nostre **vertebre**: consigli per il buon funzionamento della schiena



La dieta paleolitica: tante fibre e poche proteine animali



L'obesità: come evitarne i rischi



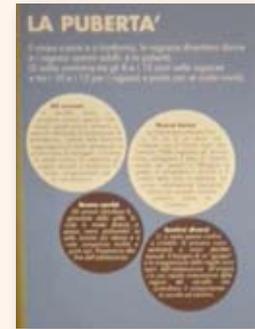
Indossa la pancia e sentiti mamma: porta anche tu il peso della gioia



Che cos'è la carie? Manuale d'uso per denti sani



L'intestino: come aiutarlo a lavorare meglio



La pubertà: il bambino lascia spazio all'uomo



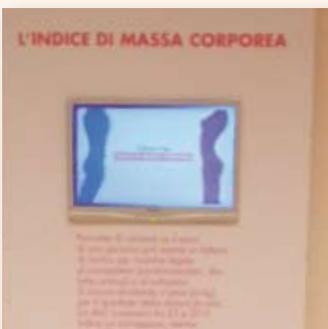
La piramide alimentare: i cibi per star bene (quantità e qualità)



Un incontro speciale: la vita dà vita



Ciclo mestruale: perché e come?



La massa corporea: con peso e altezza si calcola l'indice; occhio al più e al meno



Un ambiente per il feto: tutto deve essere al meglio



Papilloma Virus: come difenderci?



Il seno: conoscerlo e proteggerlo



Malattie cardiovascolari: cuore matto o cuore sano?



Pressione sanguigna: la forza del sangue



Salute in movimento: perchè ci vuole intelligente attività fisica?



L'osteoporosi e l'artrosi: combatterle da subito



Calcio: alimenti con calcio, un toccasana per la salute



La Menopausa: come combatterla e superare i disagi

O.N.Da

Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna

L'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna studia le tematiche di salute e benessere che riguardano l'universo femminile: dalle malattie cardiovascolari, all'oncologia, dalle patologie neuro-degenerative, alle patologie psichiche, alle tematiche riproduttive, alla menopausa. Attraverso pubblicazioni, progetti di ricerca e di comunicazione, e con il coinvolgimento del-

le Istituzioni, delle società scientifiche, delle imprese, delle associazioni di pazienti, O.N.Da promuove la medicina di genere (anche con iniziative parlamentari), sensibilizza la popolazione femminile sull'importanza della prevenzione e lavora per l'equità di trattamento. Ad anni alterni pubblica il Libro bianco e il Libro verde sulla salute della donna, editi da Franco Angeli.

Ambulatori Andos di linfodrenaggio e pressoterapia



Elena Dalla Riva esegue linfodrenaggio manuale nell'ambulatorio Andos



Piera Pozza e Gianna Magnabosco con la dott.ssa Maria Antonietta Nosenzo durante la visita agli ambulatori di senologia del Centro Donna

Sono il fiore all'occhiello delle attività Andos: gli ambulatori di linfodrenaggio e pressoterapia attivi negli ospedali di Montecchio Maggiore, Lonigo e Valdagno.

E' bello infatti per una donna operata trovare chi si prende cura del braccio, del corpo ma in senso lato di noi. Ed è quello che la brava Elena Dalla Riva fa: occuparsi dei problemi fisici della donna ma nello stesso tempo sa accarezzarle l'anima, il cuore e i suoi sentimenti.

Attività, questa, che è nata con le prioritarie finalità del Comitato e che ha saputo, nel corso degli anni, arricchirsi sul lato umano, professionale, offrendo un servizio qualificato che si avvale di un momento manuale e dell'utilizzo di nuove e aggiornate strumen-

tazioni per la pressoterapia.

Dal mese di dicembre, per garantire un servizio più snello ed efficiente, opera nell'ambulatorio Andos di Valdagno la fisioterapista Daniela Bicego; dobbiamo l'inserimento di questa figura professionale grazie alla costante e proficua collaborazione dell'Associazione con l'Azienda Ospedaliera Ulss5 (in questo caso con il servizio di riabilitazione) che ancora una volta hanno colto le necessità della collettività femminile trasformandole in risposte concrete.

Le donne operate di tumore al seno possono accedere alle sedute gratuite di linfodrenaggio e pressoterapia dopo visita fisiatrica, anch'essa gratuita, del dott. Ferruccio Savagnago, da prenotare in sede Andos.

Ginnastica per donne attive

Potrebbe essere lo slogan delle nostre palestre funzionanti a Montecchio Maggiore, Chiampo, Lonigo e Valdagno, perchè le partecipanti, armate di buona volontà e di tanta voglia di stare

insieme, sono presenti agli appuntamenti settimanali con la consapevolezza che il corpo, macchina meravigliosa, ha diritto a cure, a attenzioni e, perchè no, anche a momenti di svago.



Un elogio agli istruttori per le attività ginniche di riabilitazione fisica e di mantenimento che sanno accostare l'utile al dilettevole, proponendo esercizi che migliorano la mobilità e nel contempo sono veicolo di relazioni sociali gratificanti e necessarie.

Un momento di condivisione con il gruppo di ginnastica e alcune volontarie di Valdagno con Piera e Anna

L'Andos va in acqua

Le donne del Comitato Andos durante una seduta di idrochinesiterapia presso la piscina idroterapica dell'Ospedale di Lonigo



attività Andos

Dal 2003 presso il Servizio di Idrokinesiterapia dell'Ospedale di Lonigo si effettua la Rieducazione in acqua per le donne operate al seno.

Gli esercizi in acqua sono da tempo riconosciuti come un utile strumento di riabilitazione motoria che può, da solo o insieme ad altre terapie, migliorare e/o risolvere i problemi derivanti da diverse patologie.

In particolare, per quanto riguarda le donne operate al seno, è nota la frequente difficoltà motoria, l'edema e la dolorabilità dell'arto superiore dal lato operato e in particolare della spalla. Da un punto di vista tecnico è bene ricordare che una funzionalità normale della spalla necessita dei movimenti coordinati delle articolazioni sternoclaveare, acromionclaveare, gleno-omeroale, scapolo-toracica e da una relazione ottimale tra la cuffia dei rotatori e il soprastante arco coraco-acromiale.

Un intervento al seno altera più o meno intensamente la meccanica normale dell'intero complesso.

Mobilità, forza e stabilità sono le tre componenti della funzione della spalla che possono essere variamente compromesse da un

intervento al seno.

Per recuperare al meglio queste componenti fondamentali il fisioterapista elabora una serie di esercizi specifici e mirati utilizzando le proprietà fisiche dell'ambiente acquatico ovvero:

• **La Pressione idrostatica**

- Che in virtù della direzione e velocità del movimento richiesto genera una gradazione di impegno muscolare la cui intensità, pur non misurabile precisamente, si può considerare progressiva.

- Che offre un esercizio respiratorio estremamente interessante per il benessere fisico generale.

- Che aumenta gli stimoli sensoriali esteroceffettivi e dei barocettori con effetto antalgico.

- Che favorisce il richiamo venoso dalla periferia verso il torace con conseguente effetto antiedemigeno.

- **La Spinta idrostatica:** grazie al relativo annullamento dell'azione della forza peso, consente di graduare il carico di lavoro e cioè di effettuare con minor difficoltà movimenti altrimenti resi difficili dalla gravità (nelle dire-

zioni basso-alto) ma anche di effettuare con maggiore impegno muscolare altri movimenti nella direzione contro spinta archimedeica (alto-basso). Il risultato è una maggiore libertà e ampiezza dei movimenti e una riduzione di dolore durante la loro esecuzione.

- **Viscosità:** che agisce come resistenza ad un movimento poiché le molecole del liquido tendono ad aderire alla superficie del corpo che si muove dentro ad esso. Questa resistenza offre la possibilità di effettuare movimenti lenti e protetti, ottenendo così una maggiore tranquillità del paziente con inibizione dei meccanismi di contrazione antalgica

- **Temperatura:** l'acqua a 34° consente un rilassamento muscolare riflesso che facilita enormemente la riduzione degli atteggiamenti antalgici (contratture, compensi etc.)

A fronte di questi elementi tecnici che consentono di erogare una prestazione di profilo professionale vi sono anche degli aspetti di carattere umano e relazionale.

Infatti le sedute riabilitative, generalmente con 6 partecipanti, si articolano in modo tale da alternare movimenti più impegnativi con esercizi di rilassamento.

Sono contemplati anche momenti di allegra condivisione facilitata dalla predisposizione positiva delle partecipanti e dal fatto che l'acqua rappresenta per natura un elemento aggregante.

La conseguenza di ciò è che da un lato vi è stata una frequente gratificazione professionale, dall'altro ho potuto conoscere molte persone che hanno fatto della disponibilità, della positività, della serenità ed allegria non soltanto un modo di reagire alla loro personale storia clinica ma un modo di essere, di vivere e relazionarsi con le



Attività in piscina con la fisioterapista dott. Barbara Pesavento

altre persone.

In questa situazione sono sempre più convinta che proporre un percorso terapeutico attento tanto alla qualità della prestazione quanto all'accoglienza

delle persone possa essere un modo per curare e curarsi offrendo e ricevendo un sorriso.

*Dott. FT
Barbara Pesavento*

Mercatino di Natale Andos

“Se cerchi un regalo speciale e particolare (lavori eseguiti a mano dalle donne dell'Andos) vieni a visitare il nostro mercatino di Natale” era l'invito rivolto dalle volontarie attraverso le locandine stampate per

l'occasione.

Nei mercatini allestiti a Montecchio e a Valdagno e soprattutto in sede, era infatti esposta la merce confezionata dalle mani pazienti delle nostre donne, alle quali rivolgiamo un

sentito ringraziamento con la certezza che il tempo speso per gli altri va a impreziosire quel meraviglioso collage di solidarietà che intesse la vita delle volontarie.

Ringraziamo anche i numerosi visitatori che hanno saputo cogliere, attraverso l'oggetto preso, l'impegno che l'Associazione ha assunto, cioè quello di acquistare una nuova apparecchiatura medicale riabilitativa per le donne operate di tumore al seno.



Volontarie in piazza con il coordinatore spirituale don Luigi Schiavo in occasione del mercatino di Natale a Montecchio Maggiore

Di corsa contro i tumori del seno

Le donne Andos lo sanno: quando si partecipa una volta non si può più mancare.

E' la minimaratona per la vita, ovvero la Race for the Cure.

Si tratta della corsa per la vita, perchè è la corsa contro i tumori del seno; un evento unico ed emozionante che coinvolge davvero tutti in un clima di festa e di solidarietà con le donne operate. Organizzata dalla Komen Italia, la Race si svolge a Roma da dieci anni e vede la partecipazione di molti gruppi e associazioni a livello nazionale. Anche noi, con magliette e cappellini rosa, autografati da Maria Grazia Cucinotta e Rosanna Banfi, raggiungiamo la capitale per dire a gran voce che la diagnosi precoce è un'arma fondamentale per proteggere la salute del proprio seno e che, se ci si accorge presto di avere un tumore al seno, è possibile guarire in oltre 90% dei casi con cure meno invasive e interventi più conservativi.

Appuntamento per tutte, allora, a maggio 2010 per l'undicesima minimaratona per la vita.



Il gruppo Andos, insieme, per correre a Roma contro i tumori del seno



Maria Grazia Cucinotta e Rosanna Banfi, madrine della corsa contro i tumori al seno, simbolicamente abbracciate dalle nostre donne in rosa



La condivisione non ha confini: stretta di mano a Rosanna Banfi prima della corsa delle donne in rosa



Il gruppo Andos alla partenza della marcia in rosa a Roma

**Per tutto lo staff dell' A.N.D.O.S.
Di Montecchio Maggiore (VI)**

Un ringraziamento con stima per il vostro grande conforto e aiuto per averci resi sereni nonostante il nostro brutto momento che la vita ci ha riservato.

Tutti noi vogliamo esprimere la nostra più grande gratitudine per il lavoro svolto con allegria, serenità e soprattutto UMANITA'...

Non dimenticheremo mai le mattine trascorse insieme agli autisti del pulmino, anche quando le giornate erano a dir poco tristi, che riuscivano a trasmetterci simpatia e voglia di sorridere.

Con l'occasione vogliamo porgere i più sentiti auguri di buone feste e di poter sempre godere di buona salute...

Oggi, li 17/12/2009.

*Autonella Schizzotto ELVIRA
Autonietta Moroli DANIELA
Luise Never Bedi
Autighon Franco*

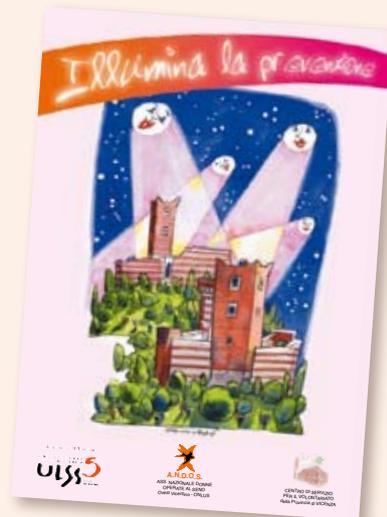


Pulmino Fiat Ducato a nove posti per il trasporto dei malati oncologici

Illumina la prevenzione

Con la meravigliosa illustrazione di Toni Vedù si apre l'opuscolo "Illumina la prevenzione", un'idea nata per le donne al fine di promuovere la salute con prevenzione e anticipazione diagnostica. Molti medici, ai quali va il nostro grazie, hanno dato il loro apporto in termini contenutistici, negli spazi dedicati all'informazione su: tumore al seno, tumori ginecologici, tumori

del colon-retto, tumori al melanoma, patologie polmonari, osteoporosi, prevenzione cardiovascolare, diabete mellito di tipo 2, tutte patologie che possono essere meno problematiche se ne anticipiamo la diagnosi e osserviamo salutistiche abitudini di vita. E' sempre d'attualità quanto Oscar Wilde affermava: "La salute è il primo dovere della vita".



attività Andos

Congresso Nazionale Andos a Verona

Il messaggio forte, rivolto alla popolazione femminile e lanciato a Verona, al Palazzo della Gran Guardia durante il Congresso Nazionale Andos svolto a maggio 2009, è che si riduce notevolmente la mortalità se le donne si sottopongono a screening e a controlli ciclici al seno. Il congresso ha reso noto, a livello nazionale, gli studi sulla ricerca scientifica relativi al tema: "Anticipazione diagnostica: il punto di vista dei radiologi sullo screening, sulla diagnostica senologica e le sue nuove frontiere", soffermandosi sul ruolo delle associazioni e dando nuovo slancio all'attività dell'Andos. Il tema, di notevole interesse scientifico e sociale, è stato trattato dal punto di vista dei radiologi sullo screening, sulla diagnosi senologica e le sue nuove frontiere. Molti i Comitati presenti che operano a livello nazionale; il nostro si è contraddistinto per partecipazione attiva e per interventi efficaci e degni di nota.



G. Magnabosco
relaziona al congresso nazionale Andos
su screening e anticipazione diagnostica



Le Volontarie Andos a Verona per il Congresso Nazionale

Andos nazionale

Noi, volontarie Andos

La nostra Associazione Andos nasce il 4 dicembre 1998 a Montecchio Maggiore per volontà del dott. Graziano Meneghini e di Piera Pozza ed è subito cresciuta grazie all'aiuto di molte operate, volontarie e sostenitori.

Noi siamo donne toccate dalla malattia del tumore al seno e che, in quel difficile periodo, abbiamo ricevuto tanto aiuto, conforto e comprensione dall'Associazione Andos; tutto questo ha fatto sì che anche noi, una volta superata la fase della malattia, abbiamo sentito il desiderio di offrire aiuto, conforto e comprensione alle donne che, dopo di noi, hanno avuto ed hanno bisogno perché colpite dalla malattia.

Trasmettiamo loro la nostra esperienza vissuta, attraverso il dialogo, il conforto, il contatto umano, in un momento particolare della vita in

cui talvolta si rischia di sentirsi sole: è a questo punto che la nostra stessa presenza porta un positivo messaggio di speranza e di guarigione, poiché simboleggia la possibile vittoria sul cancro, in sintonia con il motto dell'Associazione Andos:

“Potranno recidere tutti i fiori, ma non potranno impedire l'arrivo della primavera”.

Siamo presenti nella nostra sede Andos dislocata presso l'Ospedale di Montecchio Maggiore, nei servizi di Linfodrenaggio e Pressoterapia degli Ospedali di Montecchio Maggiore, di Valdagno e di Lonigo e presso il reparto di Chirurgia Senologica dell'Ospedale di Arzignano. I costanti corsi di aggiornamento promossi dalla nostra Associazione e gli incontri mensili con la cara amica psicologa dott.ssa Paola Pupulin, ci forniscono preparazione,

consigli e strumenti sempre nuovi ed appropriati per consentirci di aiutare le nuove amiche.

Siamo un gruppo affiatato, ci vogliamo bene, ci aiutiamo e siamo sostenute ed indirizzate dalla forza, capacità e caparbità della nostra instancabile ed “inossidabile” presidente Piera Pozza.

Ciò che speriamo è che la grande forza, armonia, coesione, amicizia ed affetto sincero che ci legano possano continuare e suscitare nuove adesioni, e soprattutto concretizzarsi in un aiuto sempre più attento, presente e vicino alle donne che avranno bisogno di noi, e dalle quali sempre riceviamo molto, anzi moltissimo: è anche in questo che sta la gioia del dare e di essere volontarie.

Maria Teresa Braghiroli

Corso di “Primo soccorso”

Dal 9 giugno 2006 l'Andos in collaborazione con altre Associazioni di volontariato, Enti locali e sanitari, ha attivato un servizio di trasporto gratuito finalizzato al trattamento terapeutico con radioterapia dei pazienti oncologici dell'area vicentina, consentendo a quelli sprovvisti di mezzi propri di raggiungere la sede dell'Unità Radioterapica dell'Ospedale di Legnago.

Il servizio di grande utilità e molto apprezzato dagli interessati e dalle

Istituzioni sanitarie e civiche, è stato motivo di prosecuzione sia per dare la possibilità di condividere l'esperienza con altre persone, sia per diminuire il disagio della famiglia esonerata così dall'impegno quotidiano del trasporto, sia per il minore dispendio di risorse umane e di maggiori economie.

Con questi obiettivi il Comitato ha realizzato un progetto con il Centro di Servizi di Volontariato della Provincia di Vicenza, progetto avente lo

scopo di ridurre i disagi degli utenti non autonomi oltre alle difficoltà dei familiari impegnati nell'accompagnamento. Nello sviluppare il lavoro abbiamo capito che era indispensabile garantire anche la sicurezza dei pazienti tra-

sportati. Per questo motivo si sono istruite alcune volontarie con uno specifico corso di “PRIMO SOCCORSO”, rendendole in tal modo autonome in caso di necessità.

Il seminario, a cui hanno aderito venti volontarie Andos, si è svolto presso il Centro di Formazione dell'Ospedale di Montecchio Maggiore.

Le lezioni, a cura di Rosanna Soldà, un'esperta della Croce Rossa Italiana, si sono tenute di sabato mattina per permettere alle aderenti di presenziare. Grande è stata la soddisfazione delle partecipanti per avere appreso utili ed indispensabili informazioni idonee ad intervenire in tutti i casi di bisogno. Alla fine del corso è stato consegnato ad ognuna un diploma.

A questo proposito, il Comitato Direttivo Andos sente il dovere di ringraziare caldamente il Centro Servizi di Volontariato della Provincia di Vicenza e la Presidente Maria Rita Dal Molin per la collaborazione e per il finanziamento ai nostri progetti.

Gianna - Anna - Piera



Racconto la mia esperienza

Tutto ebbe inizio durante una domenica pomeriggio, cielo limpido e aria gelida. Dopo aver partecipato alla sfilata dei carri con i bambini particolarmente euforici, siamo andati in uno sperduto bar in collina per una cioccolata calda. Lì ci ha raggiunto anche un'amica, che tra l'altro è la mia ginecologa di fiducia. Dopo le solite chiacchiere le ho chiesto «facendo la doccia ho sentito una specie di pallina dura al seno». Lei serenamente mi ha risposto che probabilmente si trattava di una mastite o di una piccola infezione, che per scrupolo era meglio fare una mammografia. Due giorni dopo ho fatto la mammografia, ho atteso ancora perché il medico voleva farmi anche un'ecografia. Il pomeriggio stesso, cosa quasi inverosimile visti i tempi d'attesa dei nostri ospedali, sarei dovuta passare a ritirare l'esito degli esami, ma il medico mi ha suggerito di fare immediatamente un ago aspirato. Mentre si preparava mi parlava «Probabilmente dovrà essere operata, penso già la settimana prossima visto che oggi è giovedì...».

In quel momento la razionalità e la freddezza con cui stavo affrontando quelle indagini mi abbandonarono e mi ritrovai ubriaca di paura, dominata dall'insicurezza... non ero più padrona di me stessa.

Mi lasciai cadere sul sedile dell'auto. Mi pareva che una morsa mi comprimesse il torace. Non riuscivo più a respirare. La mia compostezza lasciò spazio ad un mostruoso, lunghissimo e sonoro urlo di disperazione: i miei bambini, mio marito, la nostra famiglia piena d'amore... No! Non poteva capitare a me! La mia professione è donare amorevole educazione ai miei pargoli e coccolare mio marito: caspita! Che cosa avevo fatto di male. Perché...

I giorni seguenti furono anche peggio: il medico chiamò un altro medico, che ha convocato un terzo medico rinviandomi l'appuntamento e poi mi ha liquidata con una sbrigativa e superficiale visita interlocutoria senza una diagnosi e senza indicazioni sul proseguo, ...ero una barca alla deriva tra i ghiacciai del polo nord a dicembre. Ansia, insonnia, pianto, disperazione, ero stata priva della cosa più importante: la speranza e la gioia di costruire e vivere un futuro...

Fortunatamente approdai nello studio di un grande medico, il dr. Graziano Meneghini, con un grande staff in un piccolo ospedale di provincia. Mi ha visitato accuratamente, mi ha manifestato subito i suoi timori: il peggiore dei miei incubi era realtà...ma non si è fermato lì. Ha preso le mie lastre per studiarle, mi ha fissato immediatamente molti altri appuntamenti per altre indagini...e con umana professionalità mi ha detto «Sarà una strada lunga e faticosa, ma si può guarire». Ero una bambina sperduta nella folla, lui mi ha preso per mano e mi ha riaccompagnata a casa: ero tornata!

A lui ho consegnato la responsabilità di farmi stare

meglio fisicamente, ma al resto dovevo pensarci io. Per vincere la guerra da buon comandante mi sono dotata delle migliori armi: la mia famiglia e tantissima grinta, ma mancava qualcosa. La vera svolta l'ho avuta quando ho cominciato la chemioterapia. Dapprima era ripiombata nella tristezza più nera perché temevo quei farmaci più della malattia stessa, temevo di perdere me stessa come persona e come donna contorta nel dolore, ... invece ho acquisito un'arma indispensabile: la condivisione.

Ero sfigata, ma non ero l'unica ad esserlo, se altre avevano superato le terapie e guardavano al domani allora dovevo farcela anch'io. I tempi lunghi delle terapie favoriscono i rapporti interpersonali: ho conosciuto molte donne coraggiose, ho trovato nuove amiche con cui chiacchierare sugli effetti dei farmaci, ma soprattutto di famiglia, di valori morali, di vita vissuta pienamente con gioia. C'è chi vive nella totale normalità e non ne sa godere, noi invece sappiamo apprezzare il sorriso dei nostri figli, svegliarsi accanto al proprio marito, una cena con gli amici,...

Quando si parla di chemioterapia il primo pensiero va a loro, ai capelli. Avevo lunghi e morbidi capelli, ero di bell'aspetto, energica, come sarebbe stato senza: sarei piaciuta ancora al mio uomo? la mia vita sociale?! ...che vergogna. Volevo nascondermi, scomparire, annichilirmi piuttosto. Ebbene ho fatto la scoperta più stupefacente: ogni marito ama intimamente la propria moglie sempre non per il vestito che indossa ... o per i capelli, perché è se stessa. Ognuno di noi è speciale con o senza capelli! Il problema rispetto agli altri l'ho superato giocando: la parrucca mi garantiva capelli ordinati e modaioli senza impazzire con spazzola e phon, cappelli ampi in spiaggia, cappellini stile "colazione da tiffany" nelle mie passeggiate in centro e bandane tecniche per i momenti di sport. Mi sentivo sempre a mio agio ed ero molto orgogliosa di me: stavo affrontando la malattia continuando a vivere quella normalità così semplice ma così vivace e gioiosa.

In questi mesi anche difficili ho condiviso i miei timori con mio marito che con il suo amore mi ha aiutato a sopportare quella terribile domanda che si insinuava nei miei pensieri non appena abbassavo la guardia: perché a me... Non c'è risposta e continuare a pensarci logora l'anima, logora i nostri sogni, logora noi stessi. Non l'ho accettato passivamente, ma grazie alla mia Grande Famiglia l'ho superato.

Oggi il mio motto è se esiste il rovescio della medaglia allora esiste anche il diritto, sta a noi vederlo e con la coscienza delle difficoltà affrontare la vita con ottimismo.

"EVVIVA LA VITA!"

Maria Noemi

La settimana dei Volontari Andos

Tutti i lunedì comincia Maria Teresa,
con la sua cordialità dalle donne è attesa.
Poi giungono Maria Luisa e Giuseppina
e in un attimo trascorre la mattina.
Al linfodrenaggio c'è sempre Annalisa,
ma c'è anche Gemma che non mette la divisa.
Ogni martedì ci sono Santina e Maria Righetto
che insieme dipingono un bel quadretto.
Nel pomeriggio ago e filo alla mano,
Maria & Maria, Natalina e Leda sono
pronte per un bel ricamo.
Il mercoledì è di Ambrosina e Gabriella
ogni loro sorriso è come una stella.
E' giovedì: ci sono Gilberta e Natalizia,
in sede non c'è mai spazio per la pigrizia.
Elda e Luisa del venerdì sono il tesoro,
tutti sappiamo che hanno le mani d'oro.
Gli angeli di Lonigo sono Basilio, Maria e Renata,
anche grazie a loro la solidarietà è aumentata.
A Valdagno ci sono le volontarie
di linfodrenaggio e pressoterapia,
Rita, Bianca, Gabriella, Maria Luisa,
tutte insieme con simpatia.
Poi ancora Annalisa, Gabriela e Miranda
chi ha pronta per il dottore una domanda?
Claudio e Francesca sono due parrucchieri;
scusate, i capelli li ho tagliati ieri!

In sede, della segreteria Lisa è la regina,
guardatela seduta al computer quanto è carina!
Aiuto! Mi stavo dimenticando
di Anna la tesoriera...
a volte non ha la cassa piena ma una polveriera!
Stefania va sempre in corsia dalle malate
che si ricordano di lei a casa tornate.
Poi c'è Giovanna con Flavia e Isabella
per tutte le donne ne hanno una di bella.
Lorenzo e Alessia una mano ci danno
a presentare nuovi progetti ogni anno.
Ferruccio fisiatra visita le donne
guardandole in viso
che poi escono dall'ambulatorio con un bel sorriso.
Maria Tiziana è la dottoressa di medicina,
ci aiuta sempre, anche in cucina!
Su tutti c'è Graziano con spiccate capacità,
non si dà mai vinto nella sua attività.
Ecco giunge Piera con tanti quesiti,
non vede i dottori: son tutti spariti!
Ed io che scrivo pensando a voi con amore
vi mando la gioia che viene dal cuore:
lo sguardo in avanti e il coraggio di ogni mamma,
vi abbraccio tutti, con affetto, Gianna.



Notizie in breve

■ Nell'anno 2009 è iniziata la collaborazione con O.N.Da (Osservatorio Nazionale sulla salute della donna) che ha visto il nostro Comitato e l'Osservatorio attivarsi in diverse occasioni.

Il primo incontro importante ha avuto luogo il 21 gennaio 2009 perchè si è tenuta a Roma, Sala del Cenacolo - Camera dei Deputati - una conferenza stampa per presentare i risultati di un'indagine svolta al fine di esplorare le motivazioni ed i problemi legati all'adesione alla vaccinazione anti HPV.

Per il Comitato Andos Ovest Vicentino hanno partecipato la presidente Piera Pozza e la vicepresidente Gianna Magnabosco.



■ Le donne devote a Sant'Agata hanno aperto il cuore, carico di speranza, alla Santa nella celebrazione del 5 febbraio a Tezze d'Arzignano. La nostra protettrice, una donna di ieri, che ci aiuta a costruire il nostro oggi su valori che vanno oltre il tempo, le mode, i cambiamenti.

■ Cornedo Vicentino, su proposta dell'Amministrazione Comunale locale, ha aperto con un pubblico attento e interessato la serie di serate informative sulla salute del seno, prevenzione e anticipazione diagnostica. Il dott. Meneghini ha affrontato con bravura e professionalità una tematica difficile, ma importante, nella serata del 19 febbraio. A completamento dell'argomento sono intervenuti il dott. Ferruccio Savegnago e alcune volontarie dell'Associazione con toccanti testimonianze.

■ Con l'arrivo della primavera, il 21 marzo 2009, ha avuto luogo la celebrazione della festa Nuova Primavera di Vita. Sentita e partecipata è stata la Santa Messa dove i Sacerdoti hanno espresso la certezza

che fiorirà attorno a ogni nostra croce la Primavera della Vita.

■ Quasi all'alba si sono trovati i gitanti-pellegrini per la visita a Loreto e al suo Santuario Mariano e per l'escursione nelle grotte di Frasassi.

Il tempo non è stato tanto amico; ottima però l'amicizia che si sprigiona in queste occasioni: collante indispensabile che ci tiene unite anche nei momenti più difficili.

■ "La salute del bambino passa attraverso la salute della sua mamma" è quanto è stato affermato dal dott. Meneghini e dalla dott.ssa Pupulin nella serata d'informazione del 22 aprile 2009 presso il Primo Circolo Didattico di Arzignano. Sensibilizzazione e conoscenza sono le armi vincenti sulla malattia per la salute della donna.....e quando una mamma sta bene, sta bene tutta la famiglia.

■ Con il prof. Silvio Garattini, la prof.ssa Paola Mosconi e illustri ospiti, si è tenuta a Milano la IV edizione della giornata internazionale della ricerca clinica. Piera e Gianna, presenti all'incontro, sono state informate su temi importanti e d'attualità per tutti i malati oncologici e per chi si occupa di loro, sia dal punto di vista medico che assistenziale.

■ Un'altra toccante e partecipata serata d'informazione ha avuto luogo a Brogliano, il 21 maggio 2009, con la presenza dei dottori Meneghini e Savegnago e delle Volontarie Andos. Molte le donne presenti che hanno rivolto ai medici domande e perplessità sulla salute femminile.

■ Il 24 maggio 2009 si è svolta a Chiampo la IV Giornata del Malato Oncologico. Ancora una volta, i partecipanti hanno testimoniato che insieme si vince la vita e si può guardare oltre. Le Associazioni Onlus, operanti nell'Ulss 5 Ovest Vicentino, si sono messe a fianco dell'Unità Complessa di Oncologia Ulss 5 per la realizzazione della giornata e per portare la voce dei malati.

■ O.N.Da, l'Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna, ha organizzato a Milano, il 29 settembre 2009, un incontro sul tema: "Il dolore femminile: il dolore delle donne che soffrono di tumore

al seno” a cui hanno partecipato, per il Comitato Andos Ovest Vicentino, la presidente Piera Pozza e la tesoriera Anna Scalco.

Nel corso della conferenza stampa sono stati presentati i risultati di un’indagine svolta da O.N.Da in collaborazione con SCICOM SAS, sulla prevenzione del dolore da parte delle donne che soffrono di tumore al seno metastatizzato.

■ La serata di prevenzione-informazione, svolta a Montecchio Maggiore il 15 ottobre 2009, ha avuto come titolo “Un percorso per la vita” ed infatti quello che il dott. Meneghini ha illustrato: un percorso fatto di attenzioni al proprio corpo e di risposte in termini di controlli e visite preventive che il nostro territorio propone con un alto standard di qualità.

■ Le giornate in piazza con le Associazioni di volontariato sono un veicolo di relazioni sociali, momenti di aggregazione e anche occasioni importanti per incontrare tante donne e trasmettere il senso delle finalità della nostra Associazione. Per questo ringraziamo i Comuni di Montecchio Maggiore, Arzignano, Montorso e Vicenza che ci hanno ospitato e le volontarie che hanno dedicato il loro tempo in quelle positive giornate fatte di amicizia, di condivisione, ma anche di informazione.



Giornata in piazza a Vicenza con Associazioni di Volontariato. Presente l'assessore alle politiche sociali Stefano Valdegamberi, la presidente del Centro Servizio di Volontariato di Vicenza Rita dal Molin, Piera e Anna

■ “Oncologia a misura di donna” è stata la tematica trattata a Roma, il 29 ottobre 2009, presso la Sala Biblioteca del Ministero della Salute.

La conferenza stampa, organizzata da O.N.Da (Osservatorio Nazionale sulla salute della Donna) è servita per valutare i servizi clinici e socio-assistenziali, in area oncologica, dedicati alle donne.

E’ in atto un progetto triennale che permetterà di misurare la qualità dell’assistenza in rosa nelle

strutture ospedaliere italiane.

Hanno partecipato, per il Comitato Andos Ovest Vicentino, la vicepresidente Gianna Magnabosco e Lisa Danzo per la segreteria Andos.



La campionessa Lea Pericoli con Lisa Danzo a Roma per una conferenza stampa



Gianna Magnabosco con Lea Pericoli - Sala Biblioteca, Ministero della Salute per la conferenza stampa “Oncologia a misura di donna”

■ Come ogni anno, si è svolto a Roma dal 25 al 28 novembre 2009, a cura del Comitato Nazionale Andos e dell’Università “La Sapienza” di Roma, il corso di formazione per volontarie. Il primo giorno ha coinvolto le volontarie Braghiroli Maria Teresa e Colombara Annalisa su tematiche generali riguardanti la prevenzione, la diagnosi, la cura e l’approccio psicologico. I giorni seguenti, specifici per riabilitatori, sono stati improntati su studio e attività pratiche del metodo Andos per gli ambulatori di linfo-drenaggio e pressoterapia. Oltre a Piera Pozza e al dr. Ferruccio Savegnago, fisiatra incaricato alla formazione del personale, hanno partecipato la sorella di Croce Rossa Renata Tibaldo e le fisioterapiste Daniela Bicego e Ornella Sammartin, dipendenti dell’Ulss 5 e collaboratrici con la nostra associazione.

■ Il 12 dicembre 2009 ha avuto luogo la gita a Innsbruck, per la visita alla meravigliosa cittadina austriaca e al mercatino natalizio.

Nonostante il freddo pungente, il gruppo Andos ha saputo scaldarsi con la gioia dello stare insieme e con la certezza di trascorrere altri bei momenti socializzanti.



Informandos

Tesseramento: la quota associativa è di euro 18,00 che può essere versata in sede o tramite bollettino di conto corrente postale n° 19059179 intestato all'Andos Ovest Vicentino Onlus – Via Ca' Rotte 9 – 36075 Montecchio Maggiore

La persona che si tesserava deve indicare con precisione l'indirizzo (completo di numero civico) e la causale: nuovo tesseramento (con codice fiscale individuale) o rinnovo tesseramento anno....

Donazione del 5 per mille: apponi la tua firma nella dichiarazione dei redditi per devolvere il 5 per mille all'Associazione Andos Ovest Vicentino- Onlus. Indica il codice fiscale del Comitato Andos 90005860243. È un gesto che a te non costa nulla. Grazie!

Raccolta fondi: il Comitato Andos Ovest Vicentino – Onlus informa che non è mai stata fatta nessuna raccolta di denaro tramite telefonate o a porta a porta e che, se ciò avviene, è opera di altre persone che non sono volontari di questa Associazione.

Festa “Nuova Primavera di Vita”: celebrazione della Santa Messa presso l'Ospedale di Montecchio - Sabato 20 marzo 2010 – ore 17.00

Invalità civile per le donne operate: presso la sede, le donne con diagnosi di tumore alla mammella possono avere informazioni. Dal 1 gennaio 2010 le domande saranno inoltrate per via telematica all'Inps tramite i patronati abilitati.

Programma gite e uscite culturali 2010:

- Magica Costa Azzurra – 3 giorni
- Roma “Mini maratona per la vita – Di corsa contro il tumore al seno” – 2 giorni
- Le ville del Brenta, visita con il burchiello – 1 giorno

Codice Iban: comunichiamo le nostre coordinate bancarie e postali per chi desidera contribuire, sostenendo l'operato ANDOS

Bollettino postale:

Codice Iban IT36 U 07601 11800 000019059179

Cassa Rurale ed Artigiana di Brendola:

Codice Iban IT37 X 08399 60190 000000177947

Unicredit Banca:

Codice Iban IT17 R 02008 60530 000005578877

Festa di Sant'Agata: in occasione della festa di Sant'Agata, nostra protettrice, sarà celebrata la Santa

Messa venerdì 5 febbraio 2010 – ore 19.30 - presso la chiesa votiva di Sant'Agata a Tezze d'Arzignano.

Domenica 7 febbraio si svolgerà la processione votiva con partenza da Castello d'Arzignano e arrivo a Tezze d'Arzignano per la Messa delle 10.45.

Serate d'informazione Andos: il 4 marzo 2010 avrà luogo a Montebello Vic.no la serata d'informazione sul tumore alla mammella con ampie argomentazioni su prevenzione, anticipazione diagnostica, cura e riabilitazione. Relazionerà il dott. Meneghini.

Le volontarie Andos testimonieranno con la loro esperienza.



Pubblico attento e numeroso alla serata d'informazione sul tumore alla mammella a Montecchio Magg.

Trasporto dei malati oncologici da Valdagno a Legnago: grazie all'Andos, alla Regione Veneto e all'ULSS 5 oggi i pazienti oncologici che necessitano di radioterapia all'Ospedale di Legnago (VR) possono usufruire di un nuovo pulmino Fiat Ducato a nove posti.

Il servizio di trasporto, attivo da tre anni, mediante una convenzione stipulata tra la nostra Associazione e il Comune di Brendola, continua adesso con l'ULSS 5. Tutti i giorni dal lunedì al venerdì, personale volontario (dell'Associazione S.O.G.IT. di Brendola, del Gruppo Amicizia di Arzignano e del Gruppo di Educazione Civica (G.E.C.) coordinato dall'A.N.D.O.S. accompagna i pazienti al loro appuntamento di cura con il nuovo pulmino. Da novembre, è stato attivato anche il trasporto da Valdagno, con la collaborazione dei volontari della Fondazione ex dipendenti della Marzotto di Valdagno.



Il pulmino nuovo, arrivato a Legnago, con pazienti, autista, presidente Andos e medico radioterapista

Momenti di vita

dell'Associazione Andos

fotografandos



Il sottosegretario alla Salute, On. Francesca Martini, con l'On. Manuela Dal Lago e l'ass. provinciale Maria Nives Stevan



Il taglio del nastro dell'On. Martini con Cecchetto, Merzagora, Fontanella, Pozza, De Boni e Meneghini



On. Francesca Martini, Piera Pozza e Autorità presenti all'inaugurazione della mostra sulla salute al femminile



L'On. Martini con Merzagora (presidente O.N.Da), Sandri, Fontanella e De Boni

Autorità presenti il 18 ottobre 2009



Gianna Magnabosco porta la voce delle Volontarie Andos all'inaugurazione della mostra interattiva



La presidente del Centro di servizio per il Volontariato di Vicenza, Maria Rita Dal Molin, all'evento del 18 ottobre 2009



Pubblico attento alle relazioni delle Autorità prima del taglio del nastro a ottobre 2009



Saluti di Piera Pozza e Anna Scalco all'On. Francesca Martini



La presidente Pozza e la vicepresidente Magnabosco salutano e ringraziano le Autorità per la presenza e la collaborazione



Scolaresche attente durante una lezione sul corpo umano





Ragazzi interessati alla salute seguono la spiegazione di Gianna



Piera illustra a un gruppo-scuola le funzioni del cuore



Lezione sulla salute alla mostra interattiva



Alunni di Montecchio vivono una lezione

Comitato A.N.D.O.S.
 ASSOCIAZIONE NAZIONALE DONNE OPERATE AL SENO
 Sezione Ovest Vicentino - ONLUS
 tel. 0444 708119 - fax 0444 708602
 sito: www.goldnet.it/andos/
 e-mail: andosovestvicentino@goldnet.it

Coordinamento redazionale
 Gianna Magnabosco

Con la collaborazione di
 Piera Pozza
 Anna Scalco

Si ringrazia per la disponibilità
 Sergio Galiotto

Grafica e stampa
 Tipografia Editrice Peretti

triennio 2007-2010

Presidente:
 Piera Pozza

Vicepresidente:
 Gianna Magnabosco

Tesoriere:
 Anna Scalco

Segretaria:
 Santina Facchin

Revisore dei conti:
 Stefania Paccanaro

Verbalizzante:
 Gianna Magnabosco

Coordinatrice sede:
 Maria Teresa Braghiroli

Coordinatrice Valdagno:
 Annalisa Busato

Coordinatore Lonigo:
 Basilio Cosaro

Coordinatore Spirituale:
 don Luigi Schiavo

Comitato scientifico:
 dott. Graziano Meneghini
 (Responsabile del Centro Donna
 e Direttore dell'Unità Dipartimentale
 di Senologia)

dott. Ferruccio Savegnago
 dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi

Consiglieri:
 Frigo Isabella
 Redi Giovanna
 Soattin Alessia
 dott. Lorenzo Magrin