



A.N.D.O.S.
OVEST
VICENTINO

Comitato A.N.D.O.S.
OVEST VICENTINO ONLUS
MONTECCHIO MAGGIORE

anno 2011

29° Congresso Nazionale A.N.D.O.S. Onlus

5 - 6 - 7 maggio 2011

**Sala Tiepolo - Villa Cordellina Lombardi
Montecchio Maggiore (VI)**



VILLA CORDELLINA LOMBARDI

**“La riabilitazione della donna operata al seno:
un percorso per ritrovare
l’armonia del corpo e della mente”**

sommario

- 2011: Anno Europeo del Volontariato
- Centro Donna: Chirurgia ricostruttiva della mammella
- La scelta di essere volontario
- La forza al femminile
- Andos e Lions uniti per la vita
- 29° Congresso Nazionale Andos
- Il linfedema dell'arto e il suo trattamento
- Stile di vita e prevenzione dei tumori
- L'alimentazione durante la chemioterapia
- Centro Donna: Il supporto psicologico
- Corso di formazione Volontarie Andos
- La comunicazione non verbale: i gesti
- L'angolo della poesia
- Testimonianze
- L'Andos si muove...
- Ambulatori Andos
- Tanta strada per vincere il tumore al seno
- Mercatino di Natale Andos
- Notizie in breve
- Notizie legislative
- Informandos
- Fotografandos

2011: Anno Europeo del Volontariato

Il 2011 è l'Anno Europeo del Volontariato, ma già dal 2001 le Nazioni Unite dimostrarono l'alto livello di attenzione dell'opinione pubblica per i volontari e per il loro contributo alla società. Operando in sinergia con le attività delle Nazioni Unite dunque, il tentativo della Commissione Europea è di lavorare alla creazione di una strategia comprensiva che promuova, riconosca, faciliti e sostenga il volontariato in modo da realizzare la sua piena potenzialità, valorizzando i progressi fatti fin'ora, sviluppando un'agenda della politica europea ed internazionale per il volontariato 2011.

La commissione europea si pone come obiettivi strategici:

- Creare un ambiente per il volontariato in UE, per trasformare il volontariato in elemento di promozione della partecipazione civica e delle attività di scambio tra cittadini dell'Unione Europea;
- Spronare le organizzazioni di volontariato e migliorare la qualità del volontariato, per agevolare le attività e incoraggiare il networking, la mobilità, la cooperazione e le sinergie tra organizzazioni di volontariato e altri settori;
- Evidenziare e riconoscere il valore delle attività di volontariato, per incoraggiare incentivi adeguati per gli individui, le aziende e le organizzazioni di sviluppo del volontariato e guadagnare il riconoscimento sistematico da parte dei legislatori, delle organizzazioni civili e dei dipendenti per le abilità e le competenze sviluppate attraverso il volontariato.

• Sensibilizzare sul valore e l'importanza del volontariato come espressione di partecipazione civile e esempio di scambio tra le persone che contribuisce a risolvere problematiche di interesse comune a tutti gli stati membri, ad uno sviluppo societario armonico e alla coesione economica.

Questi principi assumono forma nella Carta dei Valori del Volontariato, sapientemente pubblicata dal Centro di Servizio per il Volontariato della provincia di Vicenza, dove vengono messi in evidenza i principi fondanti, gli atteggiamenti e i ruoli dei volontari e delle organizzazioni. E' importante l'agire, supportato dall'informazione-formazione e dalla comunicazione, affinché la motivazione di essere volontari venga alimentata anche da sistemi di innovazione socio-culturale.

Il Comitato Andos Ovest Vicentino procede in tal senso, valorizzando le risorse umane e territoriali anche di altre associazioni perché lavorare in rete è una ricchezza per i volontari e per gli utenti. Le nostre volontarie "offrono" tempo, competenza, umanità e l'esperienza, vissuta in prima persona, si fa dono per aiutare chi sta attraversando ora il tunnel buio della malattia. Ecco che la gratuità, passando per la solidarietà, assume un forte significato: ancora di più in quest'anno, dedicato al volontariato, ringraziamo tutte le volontarie Andos e i volontari in genere perché fanno volare in alto la nostra rondine. Ed è così che ritorna la primavera della Vita.

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

Al Centro Donna ULSS 5 Ovest Vicentino un nuovo servizio d'eccellenza

Chirurgia ricostruttiva della mammella



Il nostro chirurgo senologo,
dott. Graziano Meneghini,
in piena attività al Centro Donna
di Montecchio Maggiore

Noi medici e operatori del Centro Donna dell'Ulss 5 Ovest Vicentino giornalmente incontriamo storie di donne malate, che continuano a nutrire le nostre motivazioni, ci portano a svolgere il nostro lavoro con dedizione, umanità e professionalità, e ci inducono a migliorare per mantenere il nostro servizio al passo con gli attuali standard. Oggi le donne sono molto consapevoli ed è più facile parlare con loro di quello che accadrà dal momento della diagnosi in poi, perché esiste sempre un dopo, anche se difficile da immaginare nel momento in cui viene comunicata la diagnosi. Il medico costruisce con la paziente un progetto di cura della malattia che include anche la valutazione preliminare di una fase ricostruttiva.

La paziente realizza quindi che la vita continua, che è circondata da specialisti che faranno quanto nelle loro possibilità per aiutarla a risolvere il suo "problema", dipingendole la prospettiva di un ritorno ad una vita sociale e di relazione normale. Infatti oggi la chirurgia è sempre più conservativa e sempre più funzionale. Insomma, la tendenza è verso un atto operatorio "essenziale" e rispettoso della fisiologia del seno. La ricostruzione è diventata quasi la regola, almeno nei Centri di eccellenza che si avvalgono delle moderne tecniche di chirurgia oncoplastica.

Ma cos'è la chirurgia oncoplastica?

"La chirurgia oncoplastica è una chirurgia oncologica che utilizza le tecniche della chirurgia plastica-estetica, ma con rigore terapeutico. Essa va calibrata sulla singola persona e su ogni differente caso. Le variabili sono legate principalmente a fattori come età, situazione sociale, condizione biologica, forma della mammella e altro ancora".

L'asportazione di una parte o di un'intera mammella a causa di un tumore è un evento traumatico, le conseguenze psicologiche possono essere attenuate dalla chirurgia ricostruttiva, che consente a una donna di sentirsi meno mutilata e di condurre un'esistenza praticamente normale. L'intervento è gratuito, ma il numero delle pazienti che chiedono o che comunque accedono alla ricostruzione è ancora oggi limitato. Tra le cause ci sarebbero motivi di ordine culturale e ancora poca informazione sulle potenzialità e sui rischi della ricostruzione. Perciò quando ci si trova ad aver a che fare con un tumore al seno è bene rivolgersi ai centri specializzati che si occupano "solo ed esclusivamente" di patologia mammaria, dove si possono trovare medici competenti in grado di poter rispondere ad ogni specifica richiesta.

In 10 anni di attività il Centro Donna è cresciuto fino alla realizzazione nel maggio dello scorso anno della Unità Operativa di Senologia. Gli ambulatori senologici,

dove vengono effettuate le visite con ecografi a clinica, ago-aspirati per diagnosi citologiche ed ago-biopsie per esami microistologici utili per una migliore caratterizzazione biologica della neoplasia oggi necessaria per personalizzare il trattamento terapeutico, sono stati completati con l'istituzione dal mese di giugno 2009 di un ambulatorio di chirurgia plastica ricostruttiva. Infine dai primi mesi dell'anno in corso la strumentazione diagnostica in dotazione è stata completata con l'acquisizione del mammotome, utile per le microbiopsie con sistema aspirativo. Oltre alla normale attività ambulatoriale, gli stessi medici svolgono l'attività chirurgica, questo garantisce alla paziente una continuità assistenziale dalla diagnosi alla ricostruzione passando attraverso la tappa fondamentale della cura specifica della malattia. Attualmente, la ricostruzione dell'intera mammella, o il rimodellamento che segue di solito una quadrantectomia, fanno parte integrante del trattamento. Quello ricostruttivo, è un momento chirurgico importante tanto quanto quello demolitivo, e nei centri di eccellenza, come il Centro Donna dell'ULSS 5 Ovest Vicentino, qualora non ci siano controindicazioni, viene "sempre" proposto. Le modalità principali di ricostruzione dell'intera mammella sono due. Nella prima si utilizzano le protesi mammarie, per le quali prima dell'inserimento è quasi sempre necessario il posizionamento (du-

rante l'intervento di asportazione della mammella) di un espansore: si tratta di una protesi temporanea, che serve soltanto per distendere la cute e i tessuti in attesa del posizionamento della protesi definitiva in un secondo tempo. Nella seconda modalità si ricostruisce la mammella con lembi di muscolo cutanei (ricavati dal dorso) o cutanei perforanti (ricavati dalla parete addominale), in questo caso non si introducono protesi mammarie e la mammella è costituita dal proprio tessuto trasferito da una zona donatrice del corpo. Di recente introduzione presso il nostro Centro l'intervento di innesto di grasso autologo, anche detto lipofilling, una tecnica di "rifinitura", che ci permette di rimodellare la mammella ricostruita e renderla più simile alla controlaterale, e, in casi selezionati, dà ottimi risultati

nei danni provocati da radioterapia, "ammorbidendo" il tessuto radiotrattato qualora risulti "indurito". Il nostro obiettivo nella ricostruzione è sia quello di dare alla paziente una mammella di forma naturale, sia quello di ottenere una buona simmetria rispetto alla mammella controlaterale. A tale scopo vengono pianificati con la paziente gli eventuali interventi di simmetrizzazione quali la mastoplastica additiva, la mastoplastica riduttiva o la mastopessi. L'ultimo passo della ricostruzione mammaria è la ricostruzione del complesso areolacapezzolo che viene eseguita quando le mammelle sono ben simmetrizzate e stabili. Il capezzolo si può ricostruire utilizzando piccoli lembi locali di cute che, ruotati, simulano l'aspetto di un capezzolo. L'areola può essere ricostruita con

la dermopigmentazione mediante tatuaggio. Quest'ultima presenta il vantaggio di non richiedere una sala operatoria e soprattutto di non aggiungere altre cicatrici. È una procedura ambulatoriale che nel Centro Donna di Montecchio Maggiore (VI) viene eseguita gratuitamente con la semplice impegnativa del proprio medico curante, senza doversi rivolgere a proprie spese presso centri di estetica. In generale, comunque, il bilancio è positivo: la maggior parte delle donne cui viene fatta una ricostruzione è felice di potersi vestire normalmente, avere una vita sociale e di relazione normale, di ritornare, insomma, ...alla vita!

Dott. Graziano Meneghini
Direttore U.O.C. Senologia
Responsabile Centro Donna
Ulss 5 Ovest Vicentino

La scelta di essere volontario

In questo 2011 Anno Europeo del Volontariato, in cui ci si interroga sul nostro agire in un presente così incerto, quella di essere volontari si dimostra a maggior ragione una scelta che fa la differenza. In un mondo che troppo spesso ci chiede di sostituirci a chi è preposto al fare, brilla di luce propria questa vostra realtà di donne impegnate a sostenere altre donne. In una realtà come la vostra, che accoglie anche la collaborazione degli uomini, si incontrano persone come Graziano Meneghini, che della sua scelta professionale ha fatto una scelta di vita - com'è successo a noi per il volontariato - e Piera Pozza, che guida l'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino con generosità e tenacia, come del resto tutte le Consigliere e Collaboratrici dell'Associazione: porto con me il loro entusiasmo, la luce dei loro occhi e il loro sorriso che dona speranza. Una speranza che si traduce anche nel vostro slogan, "potranno recidere tutti i fiori, ma non potranno impedire l'arri-

vo della primavera" ...una irrefrenabile primavera di vita!

Conoscendo da vicino questa realtà, penso al senso del vostro agire e ne apprezzo profondamente la gratuità, un valore che troppe volte è sminuito, come se gratuito fosse solo qualcosa che "non costa nulla", quando invece, per quel "qualcosa", qualcuno ha messo a disposizione il suo tempo, la sua professionalità, la sua passione, i suoi talenti e, soprattutto, il suo cuore...

Quando penso alla vostra associazione vedo alleanze con le istituzioni, sinergia e coinvolgimento con altre associazioni di volontariato: vedo la rete, la collaborazione, il fare insieme, oggi parole d'ordine di tanti convegni, riunioni, tavoli di lavoro, che voi avete saputo rendere concrete da tempo. Come se non bastasse, vi mettete a disposizione per ripetere l'esperienza in altri territori, per promuovere la rete e concrete opportunità che contribuiranno a focalizzare l'attenzione sulla necessità di prevenzione e presa in carico

dei problemi legati alla malattia. Conoscere l'A.N.D.O.S. da vicino mi ha permesso di crescere come persona, di comprendere il vostro impegno, di pensare a tavoli settoriali che contribuiscano a sviluppare la rete. Con il vostro aiuto, e quello di tutte le associazioni che si occupano di oncologia, penso che saremo in grado di dar voce a quelle istanze, a quelle priorità che anche in situazioni di scarse risorse devono essere garantite.

Maria Rita Dal Molin
Presidente del Centro di Servizio
del Volontariato della Provincia di Vicenza



Piera, Maria Rita e Gianna in un affettuoso abbraccio.

La forza al femminile

“La forza al femminile” è un progetto nato dall’impegno dell’Associazione ANDOS onlus in collaborazione con Novartis oncology e vuole essere un supporto concreto alle donne che hanno appena affrontato un intervento per tumore al seno.

Il progetto prevedeva la realizzazione di un kit/zaino contenente: opuscolo informativo “Informazioni utili per te!”, “Esercizi pratici per il benessere fisico”, “Ricettario per una corretta alimentazione”, campioni di alcuni cosmetici, fascia elastica per esercizi suggeriti, asciugamano, un questionario di gradimento del kit/zaino per la paziente.

Sono stati contattati centri oncologici in tutta Italia ai quali è stato consegnato il suddetto kit/zainetto per le pazienti.

Il dott. Ferruccio Savegnago è stato doppiamente coinvolto in questa iniziativa in quanto ha scritto, in collaborazione con la dott.ssa Barbara Roviato, l’opuscolo “Esercizi pratici per il benessere fisico” che, dai risultati dei questionari, è stato il più gradito dalle pazienti. Inoltre il 30 settembre 2010 il nostro Fisiatra è stato invitato a Padova per presentare ad un gruppo di oncologi provenienti oltre che dal Veneto anche dall’Emilia Romagna e dalla Lombardia, l’organizzazione dell’Associazione ANDOS Nazionale e locale Ovest Vicentino. In tale occasione il dott. Savegnago ha inoltre presentato i risultati dei questionari compilati dalle pazienti.



Al centro della foto l’opuscolo la “Forza al Femminile” Esercizi per il benessere fisico redatto dal nostro fisiatra dr. Ferruccio Savegnago, per l’A.n.d.o.s. Nazionale con NOVARTIS.



Esempi di esercizi da eseguire in casa o in palestra.

Andos e Lions uniti per la vita

Il 12 ottobre a Lonigo si è svolta presso l’aula magna della scuola media Ridolfi una serata informativa, organizzata dal Lions Club locale, dal titolo “Di tumore al seno si può guarire purché...”. Erano presenti come moderatori dell’incontro il Presidente Nazionale Andos Prof. Francesco Maria Fazio e il Presidente del Lions Club Lonigo, dott. Vini- cio Marconcini. Tra i relatori si sono potute ascoltare le preziose relazioni del dott. Graziano Meneghini (chirurgo senologo e direttore del Centro Donna di Montecchio Maggiore), del dott. Ferruccio Savegnago (medico

fisiatra volontario e consigliere nazionale Andos), della dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi (medico internista e consigliere Andos Ovest Vicentino) e della Presidente Andos Ovest Vicentino, sig.ra Piera Pozza.

La serata è stata vissuta intensamente da parte del numeroso pubblico presente che ha potuto sentire gli impressionanti dati dell’incidenza del tumore al seno nella popolazione veneta: il 31% del totale dei tumori diagnostici. Fortunatamente grazie a prevenzione e quindi diagnosi precoce, rinnovate tecnologie, alla competenza e alla profes-

sionalità dei medici, gran parte di questi tumori non si sono trasformati in casi mortali. Per questi casi sono state presentate tecniche riabilitative per ridurre le complicanze dell’eventuale intervento.

È stata marcatamente sottolineata l’importanza dei controlli periodici anche nelle donne giovani e inoltre una speranza è stata chiaramente presentata dalla dott.ssa Lorenzi: uno stile di vita sano, l’attività fisica regolare, evitando alcol e fumo diminuisce del 30% le possibilità di ammalarsi.

L'A.N.D.O.S. e la riabilitazione: il perché di un congresso



Il 29° Congresso Nazionale A.N.D.O.S. si svolgerà a Villa Cordellina Lombardi di Montecchio Maggiore (VI)

Il 29° Congresso Nazionale, affidato dall'Andos Nazionale al Comitato Andos Ovest Vicentino, riprende il tema della riabilitazione, allargando il proprio orizzonte oltre la riabilitazione fisica e assumendo come riferimento la multidimensionalità della salute, intesa nell'accezione sempre più attuale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità.

L'evento si realizza nell'arco di tre giorni (5-6-7 maggio 2011) a Villa Cordellina Lombardi di Montecchio Maggiore, ha per titolo **“La riabilitazione della donna operata al seno: un percorso per ritrovare l'armonia del corpo e della mente”** e si compone di:

1. un programma convegnistico, di pari durata, nel quale vengono sviscerati gli aspetti fisici della riabilitazione, ma anche quelli più trascurati, psicologici e sociali, che consentono alla donna di “ritrovarsi” (il convegno è rivolto alle Volontarie dei Comitati Andos d'Italia);
2. un percorso tecnico-pratico denominato **“Corso pratico di linfo-drenaggio Andos - evento parallelo al Congresso”** (il corso pratico di linfo-drenaggio Andos è rivolto ai fisioterapisti dei Comitati Andos d'Italia che praticano linfo-drenaggio manuale).

29° Congresso Nazionale
a Montecchio Maggiore
**“La riabilitazione della donna
operata al seno: un percorso
per ritrovare l'armonia del corpo
e della mente”**

• *Il punto di vista del medico*

I progressi avvenuti in questi ultimi anni nel campo della terapia dei tumori, associati ai progressi ottenuti dalla prevenzione e dalla diagnosi precoce, hanno comportato un sensibile aumento della sopravvivenza della donna operata per tumore al seno la quale si trova ad affrontare, spesso da sola, il peso di menomazioni fisiche (perdita del seno, linfoedema...) e psichiche. La complicità precoce e tardiva più frequente nella donna operata al seno è il linfoedema del braccio per il quale il linfo-drenaggio manuale, la pressoterapia, il bendaggio elastocompressivo e l'esercizio fisico rappresentano un idoneo campionario di opportunità, a cui il Riabilitatore può attingere. Gli attuali successi terapeutici, con le molteplici procedure riabilitative e con il supporto psicologico, realizzano il miglioramento della qualità di vita della donna, favorendo il pieno recupero sul piano fisico, psichico e

sociale. Questo congresso con il corso pratico di linfo-drenaggio vogliono essere un'occasione per conoscere metodiche mediche e sistemi medicali atti a dare risposte sempre più convincenti nelle fasi di diagnosi e di riabilitazione e per contenere in ambiti sempre più ridotti i risvolti negativi della malattia nelle sue varie fasi.

• *Il punto di vista della donna*

La voglia di vivere, il coraggio, la forza interiore, l'amicizia e il sostegno in un gruppo associativo sono indispensabili per un corretto approccio delle donne che si trovano a “dialogare” con il proprio tumore alla mammella.

È risaputo che l'atteggiamento positivo produce una raggiera di energie che a sua volta interagiscono sulla malattia e ne fanno scaturire elementi vitali per la guarigione, generando autostima e promuovendo una migliore qualità di vita.

La donna malata però deve dare molto a scapito della sua femminilità, del suo aspetto, della sua nicchia intima, del suo essere donna. Non a caso è stato scelto di trattare, in questo Congresso Nazionale Andos, la tematica della riabilitazione in un percorso armonico del

corpo, della mente, dell'animo. La donna, al centro della cura e del processo di guarigione, deve trovare spazi per il suo legittimo benessere, che diventa anche benessere e che traccia un netta strada verso la vita.

Il Comitato Andos Ovest Vicentino Onlus condividerà con i partecipanti momenti di approfondimento, di formazione e di convivialità che consentiranno ancora una volta di riflettere e di argomentare sulle problematiche inerenti il tumore mammario, abbinando ai risultati di efficacia curativa ed estetica, strategie per armonizzare se stesse nell'ottica vincente della completa riabilitazione.

BREVE STORIA DI VILLA CORDELLINA LOMBARDI



Carlo Cordellina Molin, celeberrimo avvocato veneziano, diede inizio ai lavori della villa di Montecchio Maggiore su un'antica casa ereditata dallo zio Molin verso il 1735. I lavori, che durarono fino al 1760, furono affidati all'architetto Giorgio Massari, come risulta da un documento ottocentesco. Peraltro per alcune soluzioni del grande complesso fu interpellato anche Francesco

Muttoni che a Vicenza era riuscito a coniugare la tradizione palladiana con le forme barocche. Massari è più fedele a Palladio chiamato in causa per il pronao jonico della facciata.

Nel 1743 la villa doveva essere funzionante se il Tiepolo era sul posto a decorare con affreschi il salone della residenza padronale. La villa rimase di proprietà di Lodovico Cordellina figlio di Carlo fino ai primi decenni dell'ottocento quando, fu unita al collegio-convitto Lodovico Cordellina, che da soggiorno per gli allievi la trasformò in uno stabilimento di allevamento del baco da seta.

Nel 1943 passò al conte Gaetano Marzotto e nel 1954 al dott. Vittorio Lombardi che provvide al generale restauro degli immobili e alla ricostituzione dei giardini. Anna Maria Lombardi, vedova del dott. Vittorio, cedette la Villa e l'annessa Cappella Pizzocaro all'Amministrazione Provinciale di Vicenza, attuale proprietaria, a cui va il merito del restauro degli affreschi del Tiepolo e della Scuderia.

Il linfedema dell'arto e il suo trattamento

I moderni protocolli terapeutici per 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 patologico di liquido ricco di proteine (linfa) nello spazio interstiziale dei tessuti, responsabile dell'aumento di volume della zona interessata (es: braccio grosso nella donna mastectomizzata) ed è espressione di un difetto del sistema linfatico.

Una volta formatosi, il linfedema ha una evoluzione progressiva e se non trattato può aumentare enormemente di volume comportando delle complicanze quali limitazioni nei movimenti agli arti interessati, infezioni e/o stress psicologico.

Il linfedema essendo una patologia disabilitante cronica è interesse della medicina riabilitativa.

Il medico fisiatra, specialista in

medicina riabilitativa, effettua la raccolta dei dati anamnestici, l'individuazione dello stadio del linfedema, la valutazione dello stato della cute, la valutazione del bilancio articolare e muscolare degli arti.

Inoltre, il medico fisiatra si accerta se esiste una controindicazione al trattamento riabilitativo e in collaborazione con il fisioterapista che effettua il trattamento verifica i risultati ottenuti.

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

Il trattamento del linfedema si basa su un approccio metodologico che prevede l'integrazione di quattro punti fondamentali:

- drenaggio linfatico manuale (attivazione della via linfatica);
- pressoterapia sequenziale ad aria e contenzione elastica;

- chinesiterapia;
- accorgimenti comportamentali per la cura della cute.

Un supporto importante al suddetto trattamento è seguire un regime alimentare costituito da diete iposodiche e ipoproteiche in modo da ridurre il carico di proteine nell'interstizio e di seguire, secondo indicazione medica, una terapia farmacologica con cumarina e diosmina che hanno un'azione linfocinetica e antiedimigena.



Dott. Ferruccio
Savegnago
Medico Fisiatra

Nell'Azienda Ulss 5, la visita fisiatrica viene effettuata dal dott. Ferruccio Savegnago (in qualità di volontario) due volte al mese presso l'ambulatorio di linfodrenaggio dell'ospedale di Montecchio Maggiore (VI). Per prenotazioni rivolgersi all'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino presso la sede.

Stile di vita e prevenzione dei tumori



Dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi
medico internista, volontaria e
consigliere Andos Ovest Vicentino

Il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro stima che circa il 30% dei tumori più comuni potrebbe essere evitato adottando uno stile di vita più sano.

Gli studi di "correlazione geografica", che confrontano l'incidenza delle malattie tumorali nelle diverse zone del mondo, sono una delle osservazioni scientifiche più importanti su cui si basa questa dichiarazione: è stato infatti scoperto che certi tipi di tumore sono più frequenti in alcune zone del mondo rispetto ad altre: ad esempio, è stato rilevato che in Giappone, la frequenza del cancro allo stomaco è nettamente superiore a quella che si registra negli Stati Uniti.

Inoltre sono state riscontrate forti differenze nel rischio di ammalarsi di cancro tra le popolazioni residenti nel loro paese d'origine e coloro che sono emigrati in altre nazioni. Ad esempio, tra i giapponesi trasferiti alle Hawaii, che hanno adottato uno stile di vita di tipo occidentale, la frequenza di tumore allo stomaco è molto minore di quella che si osserva nella madrepatria essendo simile a quella degli Stati Uniti e dimostrando così che le differenze esistenti tra una zona geografica e l'altra non sono dovute a fattori genetici o alla razza.

La situazione è simile anche per il cancro della mammella: esso risulta più frequente nei paesi occidentali, più ricchi, e meno frequente nelle regioni più povere; una donna che emigra da un paese a basso rischio di tumore

al seno ad uno ad alto rischio perde, per così dire, "la protezione" cioè acquisisce un rischio maggiore di ammalarsi.

Inoltre, negli ultimi decenni soprattutto nelle nazioni occidentali, si è registrato un aumento della frequenza di alcuni tipi di tumore come quello della mammella, della prostata e del polmone.

Queste osservazioni ci dimostrano che il rischio di ammalarsi di tumore dipende in larga misura da come si vive e da cosa si mangia nelle diverse zone del mondo cioè, in altre parole, dallo stile di vita.

Negli ultimi decenni nei paesi occidentali si è assistito a un profondo cambiamento delle nostre abitudini di vita che ha coinvolto l'alimentazione, l'attività fisica, il peso corporeo, l'assunzione di alcol, l'abitudine al fumo di sigaretta.

Questi mutamenti hanno contribuito all'aumento delle cosiddette "malattie della civiltà occidentale": obesità, diabete, ipertensione arteriosa, aterosclerosi e all'incremento di vari tipi di tumori fra cui quello della mammella, dell'intestino, della prostata e del polmone.

ALIMENTAZIONE

Nel mondo occidentale, nel corso degli ultimi 50 anni lo stile alimentare è notevolmente cambiato con l'aumento del consumo di cibi che un tempo erano mangiati soltanto occasionalmente (carne, formaggi, latte e alcolici, zuc-

chero e farine molto raffinate) e la diminuzione del consumo dei cereali e dei legumi.

L'alimentazione può influire sull'insorgenza di tumori attraverso numerosi meccanismi: il cibo rappresenta infatti una delle principali vie di esposizione dell'organismo umano agli inquinanti ambientali (residui di pesticidi, diossine, metalli pesanti, sostanze cancerogene derivate dalla cottura ad alte temperature, sostanze usate nelle plastiche per la conservazione) ma è anche fonte di sostanze protettive come gli antiossidanti che proteggono l'organismo da una serie di reazioni chimiche in grado di causare danni al DNA e alle cellule conducendo progressivamente alla formazione del tumore e la fibra che protegge l'organismo attraverso la diluizione nell'intestino di eventuali sostanze cancerogene contenute nel cibo e la riduzione del tempo di contatto con la mucosa intestinale.

L'alimentazione è anche in grado di influenzare lo sviluppo di tumori causando cambiamenti ormonali, aumentando o al contrario, riducendo sostanze e ormoni circolanti che possono favorire lo sviluppo e la progressione del tumore come ad esempio l'insulina e l'IGF1.

Recenti studi hanno infatti dimostrato che l'insulino-resistenza (una condizione caratterizzata dall'aumento dei livelli circolanti di insulina associati a una sua ridotta attività) può favorire



il tumore mammario, per azione dell'insulina come fattore di crescita sulle cellule mammarie. L'eccessivo introito calorico, l'obesità e l'assunzione di grandi quantità di grassi animali sono frequentemente causa di insulino-resistenza.

Anche elevati livelli ematici dell'ormone chiamato IGF-1 sono correlati ad un aumento del rischio di cancro. Alcuni studi sperimentali mostrano come l'IGF-I favorisca la crescita delle cellule sane ma anche delle cellule neoplastiche. Anche in questo caso i livelli ormonali sono influenzati dalla dieta e un eccessivo introito calorico e proteico aumenta i livelli circolanti di IGF-1

PESO CORPOREO

L'obesità è notevolmente aumentata nel corso degli ultimi anni nei paesi ricchi, non solo fra gli adulti ma anche fra i giovani. L'aumento del peso corporeo in particolare del grasso addominale, soprattutto dopo la menopausa, è correlato ad un aumento del rischio di carcinoma mammario e di altre forme di tumore.

Questo perché il tessuto adiposo diventa, dopo la menopausa, la principale fonte di estrogeni che agiscono come fattore di crescita sulle cellule mammarie sane ma anche su quelle tumorali. L'aumento del peso corporeo e di conseguenza del tessuto adiposo aumenta i livelli di estrogeni circolanti e l'insulino-resistenza e quindi il rischio di tumore mammario.

ATTIVITÀ FISICA

Anche il livello di attività fisica si è progressivamente ridotto nel tempo.

Per quanto riguarda la correlazione con le neoplasie è dimostrato un effetto protettivo dell'attività fisica regolare sul rischio di tumore della mammella, del grosso intestino, dell'endometrio e della prostata: anche 30 minuti di camminata veloce al giorno riducono il rischio di contrarre questi tumori.

L'effetto protettivo aumenta con l'incremento dell'esercizio ed è dovuto alla diminuzione dell'insulino-resistenza che viene promossa dall'attività fisica.

ALCOL

Il consumo cronico di alcol è associato ad un aumentato rischio di neoplasie orofaringee, delle prime vie respiratorie, esofagee, epatiche. L'incremento del rischio è dose-dipendente ed è comunque significativo anche per quantità pari a 25-50 g/die (1-2 bicchieri/die). Per quanto riguarda il tumore della mammella il rischio è aumentato anche per consumi di 10 gr/die.

I meccanismi di azione sono vari: l'alcol può avere un effetto cancerogeno diretto (acetaldeide), agire come solvente di altri cancerogeni, promuovere l'aumento del livello degli estrogeni.

FUMO

Il fumo di sigaretta è la prima causa evitabile di cancro del polmone ma contribuisce al rischio anche per tumori dell'esofago,

della laringe, della cavità orale, della vescica.

I meccanismi d'azione sono molteplici e legati alle numerosissime sostanze cancerogene contenute.

La cessazione dell'abitudine al fumo riduce progressivamente il rischio di insorgenza dei tumori fino ad eguagliare quello di chi non ha mai fumato con il passare del tempo.

Dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi

Le raccomandazioni da non dimenticare per la prevenzione dei tumori

1. Mantenere un peso corporeo normale soprattutto dopo la menopausa
2. Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni
3. Includere frutta e verdura nella dieta giornaliera
4. Mangiare alimenti ricchi in fibre come cereali integrali, farina integrale, legumi, vegetali e frutta
5. Ridurre l'assunzione di grassi
6. Variare la dieta
7. Limitare l'assunzione di bevande alcoliche
8. Consumare con moderazione cibi conservati sotto sale, affumicati e con nitriti come conservanti
9. Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate



L'alimentazione durante la chemioterapia

Il calo dell'appetito è un problema comune a molti malati di tumore. L'ansia, la depressione, lo stress, la stanchezza e la presenza di dolori possono esserne la causa.

Più spesso però la chemioterapia e la radioterapia peggiorano la situazione. Questi trattamenti infatti agiscono uccidendo le cellule tumorali, ma possono danneggiare anche le cellule dell'apparato gastrointestinale (bocca, esofago, stomaco e intestino) causando infiammazione e dolore che rendono difficile l'alimentazione e il corretto apporto nutrizionale.

In genere si tratta di disturbi transitori che scompaiono al termine delle cure. La loro comparsa può variare da un paziente all'altro a seconda del farmaco chemioterapico assunto e della durata della chemioterapia.

È comunque necessario prevenire la malnutrizione mantenendo il peso corporeo costante per non avere problemi nell'affrontare la malattia, la terapia e i suoi effetti collaterali e per un più veloce recupero.

È importante ricordare che, sia per le persone sane che, a maggior ragione, per le persone malate, la caratteristica più importante di una buona alimentazione è di essere **varia ed equilibrata**, cioè di contenere tutti i principi nutrizionali (proteine, zuccheri, grassi, vitamine, eccetera).

Ecco alcuni consigli che possono aiutare ad affrontare le difficoltà di alimentazione che si possono manifestare in corso di malattia e chemio e radioterapia.

Un po' di **esercizio fisico** prima di mettersi a mangiare (ad esempio una breve passeggiata all'aria aperta) può essere utile per stimolare l'appetito.

Per aumentare l'introito calorico può essere d'aiuto fare 4 o 5 piccoli pasti invece dei soliti 3, assecondando i momenti di maggiore appetito e mangiando i cibi che piacciono di più, variando spesso il menù e scegliendo bevande sostanziose come i succhi di frutta o i centrifugati.

La sensazione di **sazietà** anche dopo aver mangiato poco è abbastanza frequente nei malati di tumore.

Per contrastarla è utile mangiare lentamente, masticare bene e bere acqua non gassata lontano dai pasti.

Per quel che riguarda le **bevande**, è utile bere un litro e mezzo/due litri di acqua al giorno in modo da compensare le perdite.

Se gli **odori** del cibo e della cucina risultano sgradevoli è meglio consumare pietanze a temperatura ambiente e non sostare a lungo nelle stanze in cui si prepara il cibo.

La chemioterapia e la radioterapia nella zona della testa e del collo possono aumentare la sensazione di secchezza della bocca. Per alleviare questo problema, è meglio preferire i cibi liquidi o cremosi come creme di cereali, passati di verdura, minestre, yogurt, budini, frutta cotta, gelato, banane, frutta sciroppata e frullata.

I farmaci chemioterapici possono anche causare riduzione delle difese immunitarie facilitando le **infezioni della bocca**. In questa situazione è importante smettere di fumare, evitare gli alcolici, pulire bene i denti con uno spazzolino morbido, utilizzare qualche collutorio o disinfettante per la bocca (ad esempio mezzo cucchiaino di bicarbonato di sodio in un bicchiere d'acqua).

Inoltre è importante evitare di mangiare cibi duri che possono provocare lesioni alla mucosa (della bocca e del restante tubo digerente) preferendo la mollica del pane, il pane da toast, la purea di verdure, le polpette di carne tritata impastata con latte o uova e privilegiando cibi freddi (gelati, yogurt) che hanno effetto anestetizzante in caso di lesioni dolorose.

La **nausea** e il **vomito** sono disturbi comuni e molto fastidiosi che possono compromettere lo stato nutrizionale della persona.

In caso di nausea lieve possono essere efficaci i cibi secchi e salati (crackers, grissini), le patate bollite e la crema di riso masticate bene e lentamente. In presenza di vomito è meglio non mangiare ma bere the, brodo sgrassato, di verdura, a piccoli sorsi ma più volte al giorno per mantenere lo stato di idratazione.

Se questi disturbi continuano, possono essere trattati con farmaci specifici che devono essere prescritti dall'Oncologo o dal Medico di Famiglia.

La **stitichezza** può essere causata da alcuni farmaci usati per il trattamento oncologico. Per evitare o ridurre il problema è importante bere abbondantemente acqua soprattutto lontano dai pasti, abituarti a bere bevande calde al mattino a digiuno (es. decotto di prugne in acqua calda, succo di uva), seguire una dieta ricca di fibre (zuppa di cereali e derivati, frutta kiwi, prugne, mele, ortaggi, legumi), mangiare mele cotte, fare movimento fisico ogni giorno.

Anche la **diarrea** può essere un effetto collaterale delle cure. In questo caso è importante bere molto per reintegrare nell'organismo l'acqua che viene persa con le feci (ad es. acqua non gassata, the, brodo vegetale, brodo di carne sgrassato) evitando caffè, alcolici, bevande ghiacciate e gassate. È utile anche scegliere alimenti privi di scorie eliminando in particolare quelli integrali e le verdure, evitare i prodotti che fermentano (legumi, broccoli, cavolfiore, crauti, cavolo, verza) preferendo ortaggi come patate e carote lessate.

Durante la somministrazione di farmaci chemioterapici sono in genere controindicati i **cereali integrali** in quanto le fibre vegetali in essi contenute, indurite dalla cottura, rischiano di danneggiare le mucose del tubo digerente.

Se, nonostante questi suggerimenti i disturbi persistono, è importante rivolgersi al medico di fiducia per le cure mediche più appropriate.

Dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi

Il supporto psicologico al Centro Donna



Dott.ssa Paola Pupulin
Psicologa - psicoterapeuta

Il supporto psicologico è una delle importanti funzioni svolte presso il Centro Donna dell'Andos. Esso ha gli obiettivi che cercherò di illustrare sinteticamente ed è indirizzato verso tre soggetti. Il primo è ovviamente rappresentato dalle donne che ricevono diagnosi di tumore o che si sono sottoposte all'intervento; il secondo è quello dei loro familiari e il terzo riguarda le volontarie che operano nell'ambito dell'Associazione.

L'intervento psicologico per le donne operate

Le donne che si rivolgono all'ambulatorio psicoterapico del Centro Donna, dopo aver ricevuto diagnosi di cancro o dopo l'operazione al seno, presentano in misura diversa una sindrome traumatica. Sentire dal medico una diagnosi di cancro è un po' come ascoltare una sentenza di morte, condizione che giustifica ampiamente un processo reattivo conseguente al passaggio brusco dall'essere sani all'essere malati, vedendosi proiettati in una situazione caratterizzata dall'incertezza, da trasformazioni fisiche e, conseguentemente, da cambiamenti radicali di ruolo.

L'intensità e il carattere delle reazioni possono avere accenti individuali diversi ma, generalmente, con la comunicazione della diagnosi si apre una prima fase psicologica caratterizzata da uno stato di shock. Ci si trova improvvisamente di fronte ad una catastrofe ed emergono pensieri del tipo: "non posso crederci", "non può essere vero", "perché è accaduto proprio a me?".

In questa fase, lo psicoterapeuta si deve porre l'obiettivo prioritario di dare voce al dolore e di rendere la donna consapevole di quello che le sta accadendo, alla luce della dimensione reale del rischio, offrendole però subito la prospettiva

di non essere sola.

In un momento successivo a quello della diagnosi, nella donna mastectomizzata emerge il sentimento di mortificazione rivolto al proprio corpo. L'intervento è mutilante e ciò può portare a un progressivo sfaldamento di alcuni rapporti all'interno della famiglia, per esempio facendo emergere sentimenti di aggressività nei confronti del partner sano.

L'elaborazione psicologica della perdita di una parte del sé avviene non senza dolore e con grande sforzo, affrontando razionalmente ed emotivamente la fatidica domanda: "perché proprio a me?". Questo senso di solitudine, che è un tratto fondamentale presente in ogni persona che apprende di essere ammalata di cancro, è rappresentato negli studi di Simminton come "disperazione che viene imbottigliata" e che, di conseguenza, impedisce di comunicare agli altri quanto ci si sente offesi, incoleriti e ostili. E' importante mettere a fuoco questa reazione, perché su tali schemi di comportamento si dovrà concentrare l'azione psicoterapica.

Un secondo importante aspetto riguarda la relazione fra gli eventi stressanti e l'insorgere o il procedere della malattia. Quasi tutti i pazienti incontrati nella mia esperienza clinica ammettono che prima della diagnosi hanno attraversato un periodo o un momento in cui si sono sentiti impotenti, incapaci di risolvere o controllare i propri problemi della vita, e hanno pensato di essere pronti ad "arrendersi". Quando la speranza esce dal proprio orizzonte, l'individuo si limita a fare una "corsa sul posto", senza attendersi di arrivare da nessuna parte. In superficie potrà dare l'idea di far fronte alla vita, ma interiormente la vita

sembra non conservare più alcun significato, se non nel mantenere le convenzioni.

Arriviamo quindi a un punto cruciale per l'attività psicoterapica: aiutando le pazienti a rendersi consapevoli della spirale verificatasi nello sviluppo della loro malattia, esse possono compiere il primo passo per modificare tale pericolosa situazione. Infatti, acquisendo questa consapevolezza, cambiando atteggiamenti e comportamenti, si può far pendere la bilancia in direzione della salute. È utile che la psicoterapia dedichi molto tempo al concetto di "dolore", legato alla perdita di una parte significativa di sé, e alla paura di morire. Il dolore, infatti, permette di affrontare la realtà. Il suo scopo non è quello di dimenticare la perdita ma di aumentare le capacità di comprensione e di compassione e, in definitiva, il coraggio.

Nella condizione del paziente oncologico un dolore così profondo deve essere elaborato proprio come si elabora un lutto. Quando si affronta una malattia che minaccia la vita, stati dominati dall'ansia, dalla depressione, dai pensieri invadenti e dalla tendenza ad irritarsi facilmente fanno parte del quadro clinico. Inoltre, insieme al senso di impotenza, molte persone sono perseguitate dalle immagini invadenti del momento della diagnosi. E, in questi casi, risulta indispensabile anticipare subito un appropriato trattamento psicoterapico.

Sebbene tecnicamente per gli ammalati non si possa configurare una diagnosi clinica del tipo DPST, le conseguenze psicologiche di malattie gravi possono essere non meno devastanti. E spesso la condizione traumatica

provocata dalla comunicazione della diagnosi è aggravata da una visione che immagina il proprio corpo come un persecutore da cui è impossibile sfuggire.

Per questo motivo, nei casi considerati, è consigliabile l'utilizzo di specifiche tecniche psicoterapiche predisposte per il trattamento dei soggetti affetti da sindrome traumatiche. Tra le altre, nella mia esperienza clinica ho spesso verificato l'efficacia del trattamento attraverso la tecnica dell'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Questo approccio punta a permettere una normale rielaborazione dell'evento traumatico successivamente al quale la persona acquisisce un distacco emotivo nei confronti dell'evento traumatico.

In rapida successione al trattamento del trauma, è necessario mettere in evidenza l'importanza di porre se stessi in cima alla lista di priorità. Obiettivo, quest'ultimo, che può risultare difficile in soggetti abitualmente proiettati a prendersi cura degli altri.

C'è un'ultima fase che viene definita di orientamento. Il paziente oncologico, dopo il periodo acuto della malattia, si trova a doversi confrontare, temporaneamente o in modo definitivo, con cambiamenti che possono portare a una ridefinizione dell'idea di sé, del senso della vita, della scala dei valori e dei bisogni.

Successivamente al momento chirurgico e all'eventuale trattamento con chemioterapia o radioterapia, si apre una fase delicata di incertezza, di ansia e di paura. Il paziente si trova di fronte a una situazione di vita obiettivamente mutata, nella quale spesso sembra aver perso la propria progettualità. Questo è il momento delle riflessioni esistenziali centrate su problematiche relative alla dimensione del tempo, alla propria identità, al tema della vita e della morte. L'obiettivo della psicoterapia, in questo preciso momento, è quello di orientare e riorganizzare la costruzione di un proprio stile di vita. Compito evidentemente non facile ma realizzabile.

La formazione psicologica per i familiari e le volontarie dell'ANDOS

Il secondo gruppo di soggetti cui il Centro rivolge la propria attenzione riguarda i familiari dei malati. Infatti, una malattia grave ha ripercussioni su molte persone, soprattutto quelle che ci stanno intorno e con le quali abbiamo relazioni affettive o condividiamo, passo per passo, le tappe della vita.

Talvolta una malattia grave cristallizza le questioni irrisolte tra i membri della famiglia. Alcuni tra i familiari possono trovare questo fatto così doloroso che, per un certo periodo, diventano incapaci di ricoprire in modo efficiente il loro ruolo di sostegno. Essi possono aver necessità di tempo per imparare e hanno bisogno della comprensione e della compassione degli altri membri della famiglia. Nella rete di sostegno familiare è importante che ognuno sia consapevole che i propri sforzi saranno tanto più efficaci quanto più sorreggeranno le scelte del congiunto malato.

Il sostegno principale è spesso il coniuge. Questi deve rendersi conto che, malgrado i suoi sforzi, non può guarire al posto del malato. La posizione del familiare spesso è più difficile di quella del malato: egli deve affrontare e assumersi compiti molto spiacevoli, comprese alcune decisioni che possono avere conseguenze dirette anche sulla sopravvivenza stessa del malato. Deve anche affrontare molte paure, angosce, incertezze, potenziali sensi di colpa e così via.

La vicinanza ad una malattia grave ricorda ad ognuno di noi, in modo molto chiaro e costante, che la vita fisica in questo mondo non è eterna. Chi non ha ancora preso coscienza della propria natura di "mortale" può trovare questa condizione insopportabile, e alcuni si lasciano sopraffare dalle loro emozioni.

Penso sia molto importante fare attenzione a queste dinamiche. Un familiare di sostegno in forma, sia fisicamente che psicologicamente,

costituisce una enorme risorsa, mentre una persona di sostegno fragile può aumentare il peso già grave della malattia.

Gli incontri con i familiari hanno questo significato, aiutarli a esprimere le loro angosce e paure e nello stesso tempo far vivere la vicinanza alla malattia come un'opportunità per imparare di più sulla vita e per rinforzare i legami familiari.

Da questi incontri spesso si trae conforto e forza e tutto a vantaggio per la famiglia stessa oltre per chi è ammalato.

In misura diversa, queste dinamiche interessano e coinvolgono anche coloro che sono più distanti da un punto di vista parentale o amicale. All'ANDOS operano anche volontarie per le quali la vicinanza ai malati è una scelta di vita. Le motivazioni di tale impegno sono le più diverse e coinvolgono soprattutto persone che il percorso della malattia lo hanno già attraversato, conoscendone le dinamiche sia dal punto di vista medico sia da quello psicologico. L'empatia nei confronti di chi è appena entrato nel circuito della malattia è quindi molto elevata. Tuttavia, anche in questo caso sono utili momenti di formazione che assumeranno il carattere dello scambio e dell'approfondimento sulle finalità dell'impegno, sulle motivazioni di ciascuno. Per il malato, aver vicino chi ha percorso la stessa esperienza può essere un elemento importante per comprendere che da essa se ne può uscire, anche rafforzandosi e operando scelte importanti sugli stili di vita. Ma tale condizione di positività richiede un percorso formativo appropriato che metta a fuoco bene le modalità con cui l'azione delle volontarie deve esplicarsi.

Il Centro Donna, dunque, è un collettivo di persone che interagiscono nel principio di solidarietà, ma che sono consapevoli di dover declinare tale sentimento facendo tesoro di quanto la ricerca scientifica oggi mette a nostra disposizione anche nel campo della psicologia.

*Dott.ssa Paola Pupulin
Psicologa - psicoterapeuta*

Corso di formazione Volontarie Andos

Dopo quasi 13 anni di esistenza, l'ANDOS è oramai una squadra, dove i meccanismi sono oliatissimi e dove ogni singolo componente è finalizzato ad ottimizzare il proprio operato attraverso l'integrazione e la collaborazione reciproca.

Nel 2010, ad esempio, le volontarie hanno partecipato a dei preziosissimi percorsi formativi basati sulla "comunicazione" al fine di migliorare i nostri approcci verso le donne alle quali diamo supporto.

Da questi interessanti incontri, tenuti dal nostro benamato Dott. Michele Dallagà, è emerso che esiste una comunicazione verbale (ciò che si sta dicendo a voce) e una comunicazione non verbale (quello che

il nostro corpo concretamente esprime), a dimostrazione del fatto che non si comunica solo con la voce ma anche con la gestualità che inconsciamente manifestiamo. Le posizioni del corpo, i segni e i gesti che l'individuo esprime durante un dialogo, non sono casuali, ma correlati ai suoi stati emotivi; e per noi volontarie il saper gestire questo tipo di comunicazione equivale a migliorare il nostro modo di porsi e di relazionarci con le donne operate. Corsi di formazione così, ci danno del notevole valore aggiunto e ci permettono poi di migliorare la qualità del servizio che l'Andos offre!

La comunicazione non verbale: i gesti

Quando ascoltiamo ed osserviamo due persone che parlano tra di loro ci rendiamo subito conto che oltre alle parole ed al linguaggio del corpo interviene un ulteriore strumento di comunicazione non verbale: i gesti.

La gestualità, come mezzo di comunicazione, nasce ancora prima della lingua parlata e si sviluppa in maniera diversa nelle varie culture.

L'Italia da paese di emigranti si è trasformata, in questi ultimi anni, in paese di immigrati e sono sempre più le occasioni che ognuno di noi ha di comunicare e di relazionarsi con persone di altre nazionalità.

Alcuni dei possibili fraintendimenti che possono sorgere riguardano l'omomorfia, che significa gesto uguale significato diverso.

Eccone alcuni esempi:

- Quando comunico con qualcuno e lo guardo dritto negli occhi voglio dimostrare la mia franchezza ed attenzione, ma in Giappone, Corea, Thailandia è considerato maleducato osservare qualcuno ed il contatto visivo diretto è considerato una forma di intimidazione. In Cina, inoltre, se l'interlocutore è una donna è come se le stessi facendo una proposta erotica.
- Mentre ascoltiamo, per dimostrare il nostro accordo, tendiamo a sorridere, mentre un giapponese ed un coreano penseranno che siamo in disaccordo, ma troppo timidi per dirlo.
- Succede a molti di noi, quando si è seduti di accavallare le gambe o di appoggiare la caviglia al

ginocchio lasciando così che si veda la suola delle scarpe, attenzione che nei paesi arabi questo gesto, per noi normale, può ferire la sensibilità di qualcuno in quanto queste posizioni comunicano disprezzo.

Soltanto alcuni decenni fa questi aspetti riguardavano essenzialmente i diplomatici, gli immigrati, i viaggiatori internazionali, mentre ora viviamo nel villaggio globale.

Nei prossimi articoli analizzeremo una serie di gesti (dalla testa ai piedi) e verificheremo se hanno un significato universale o, invece, assumono, un significato diverso a seconda della "cultura" di appartenenza.

Dott. Michele Dallagà

Formatore - Esperto in Comunicazione



Il linguaggio del corpo

Poesia di un Saggio Indiano

*Ti auguro tempo,
non ti auguro un dono qualsiasi,
ti auguro soltanto quello che i più non hanno.*

*Ti auguro tempo,
per divertirti e per ridere;
se lo impiegherai bene,
potrai ricavarne qualcosa.*

*Ti auguro tempo,
per il tuo fare e il tuo pensare,
non solo per te stessa,
ma anche per donarlo agli altri.*

*Ti auguro tempo,
non per affrettarti e correre,
ma tempo per essere contenta.*

*Ti auguro tempo,
non soltanto per trascorrerlo,
ti auguro tempo perché te ne resti:
tempo per stupirti e tempo per fidarti
e non soltanto per guardarlo sull'orologio.*

*Ti auguro tempo
per toccare le stelle
e tempo per crescere, per maturare.*

*Ti auguro tempo
per sperare nuovamente e per amare.
Non ha più senso rimandare.*

*Ti auguro tempo
per trovare te stessa,
per vivere ogni tuo giorno,
ogni tua ora come un dono.*

*Ti auguro tempo
anche per perdonare.*

*Ti auguro di avere tempo,
tempo per la Vita.*

Per questa poesia,
si ringrazia la Signora Lucia
di Lonigo.

In occasione
dell'anno europeo del Volontariato,
facciamo nostra
la preghiera della Volontaria Andos

Preghiera della Volontaria

*Signore, sono una Volontaria Andos
che con fiducia si rivolge a Te.*

*Porto nella mia preghiera
anche le persone a cui vado a far visita.*

*Tu me le hai affidate perché,
con il Tuo aiuto,
trasmetta loro motivi di fiducia,
di speranza e la gioia di vivere.*

*Ma senza di te, Signore,
io non posso fare nulla,
perché sei Tu la via, la verità, la vita.*

*Aiutami a capire che quello che conta
non è tanto ciò che io faccio
e ancor meno ciò che dico,
ma ciò che sono.*

*Vorrei che dalla mia bocca uscissero
solo le tue parole:
parole semplici dettate dal cuore.*

*Fa' o Signore che la mia disponibilità
non diventi ambizione o abitudine,
ma che io cresca in capacità di amare
giorno dopo giorno.*

*Chiedo il tuo aiuto,
per poter fare sempre meglio
il servizio generoso e sereno della Volontaria.*

E così sia!

*Gabriella Tonin
(Volontaria Andos)*

I nostri angeli

un pensiero per le nostre amiche

*Cari Angeli dalle ali bianche,
stanchi di camminare sulla terra,
siete adesso in volo sopra di noi.*

*Avete vissuto intensamente il dono della vita,
con l'entusiasmo e l'impegno
richiesto a ogni donna.*

*Vi piaceva sorridere
allo spuntare del sole al mattino,
offrire ogni giorno servizi e lavori,
correre per le vie della vita
per quanto il vostro stato ve lo permettesse.*

*Era bello vedervi gioire
quando narravate su intime situazioni,
parlavate di qualche positivo evento
o ritrovavate la serenità che pensavate perduta.*

*Poi, come un violento uragano che tutto spazza,
è arrivata la malattia con le sue complicità.*

*Scosse dalle diagnosi, a volte senza capelli,
eravate sempre battagliere e grintose.*

*Ci avete trasmesso
la dignità di vivere nella malattia,
la forza nella fatica,
il coraggio nella prova,
senza far ricadere sugli altri
il pesante decorso delle cure
e la routine dei controlli,
generatori spesso di ansie e di inquietudini.*

*Il conforto, che vi veniva indirizzato,
ritornava veloce come un boomerang,
perché le attenzioni erano reciproche.*

*Dolci pensieri di ricordo ora ci cullano
e prendono posto nei nostri cuori.*

*Piccoli Angeli dalle ali bianche
non sarete mai stanchi di volare lassù,
nella luce del nuovo giorno che non ha fine.*

Gianna Magnabosco

La mia opera... nel silenzio

Sono felice, poiché, oltre agli impegni di lavoro, mi sono posta al servizio di chi soffre. La mia opera di volontaria consiste, per quanto posso, non solo nel portare qualche parola di conforto e di aiuto verso la donna operata al seno, ma anche nell'adoperarmi in quella complessa e delicata gestione finanziaria ed amministrativa utile ed indispensabile alla vita economica dell'intera Associazione. Un profilo delicato, un compito non facile e preciso quello di Responsabile Amministrativa che cerco di svolgere con cura, dedizione e trasparenza: specificità che servono ed aiutano in ogni momento a fornire certezze finanziarie ed economiche. Ecco perché mi ritengo doppiamente utile e gratificata: da un lato affronto il

quotidiano ed arido volto dei numeri, dall'altro nutro l'immenso piacere di sollevare lo spirito di chi chiede. Non sono poche le mie energie comunque indirizzate per dirimere quella provvidenziale linfa finanziaria concessa ed erogata da Enti e sponsor vari, ancora ben disposti, seppur con le difficoltà dell'attuale crisi. Ed è grazie ad ognuno di questi "Angeli benefici" che si riesce a portare a termine le molteplici iniziative volte al benessere psico-fisico della donna. E qui mi piace esprimere somma gratitudine ed ampia riconoscenza alle Istituzioni locali, alle provinciali e regionali, ed in particolar modo all'Ulss 5, sempre attenta, pronta e disponibile verso la nostra Associazione, senza tuttavia dimenticare le

varie Associazioni di Volontariato che lavorano costantemente in rete con noi. La mia opera di volontaria, aggiungo ancora, riferendomi alla vita amministrativa, è poco facilitata a causa delle eccessive e a volte ingarbugliate normative di legge. Tutto questo però non mi scoraggia. Sono tuttavia consapevole che la prima e spontanea finalità della volontaria è quello di fornire un personale e benefico apporto, seppur modesto a chi costantemente chiede. Spesso in silenzio, lontana dalla quotidianità, sul mio viso appare per ciò un sorriso, quasi a dire grazie al Signore che con il suo aiuto mi fa sentire partecipe alla gioia di chi riceve.

Anna Scalco

L'Andos si muove...

attività Andos

■ Terapia Occupazionale

Quando il martedì pomeriggio si entra in sede, si respira un sapore buono fatto di semplicità e di bravura, di gesti antichi e di sapiente maestria che ci riporta indietro nel tempo per farci apprezzare i valori umani più profondi. Qui troviamo Maria Peruzzi, responsabile della terapia occupazionale, Leda Mazzaia e Natalina Ghiotto: il trio del ricamo, che con ago e filo sottile fanno parlare il punto croce, il gliuguccio, l'orlo a giorno, il punto ventaglio e, chi più ne ha, più ne metta.

Dalle loro mani escono opere d'arte che assumono forma di centrini, asciugamani, tende, tovaglie, corredi per neonati, bomboniere e sacchetti, oggetti rari e unici creati per mantenere e potenziare le attività Andos e che vengono confezionati anche su ordinazione.

Grazie amiche, continuate a dimostrarci il valore dell'essere e non dell'avere.

■ Idrochinesiterapia nella piscina dell'Ospedale di Lonigo

Frequentare il corso di idrochinesiterapia, con la fisioterapista Barbara Pesavento, non

solo fa bene, ma è anche bello, tanto bello. Sei donne alla volta, per dieci lezioni consecutive, si contendono il posto per acquisire maggiore mobilità all'arto interessato con colorati galleggianti, tavolette, palline e per una specifica riabilitazione con esercizi su misura.

Di solito si arriva alla prima lezione e non ci si conosce, ma da subito fra di noi c'è un collante speciale che è quello della malattia vissuta e condivisa, che ci accomuna al di là delle diversità di condizione sociale e di pelle.

L'acqua calda, in cui "seriamente e con impegno" lavoriamo, fa da filo conduttore e la vasca (misure 6x4 per 1.20 d'altezza) unisce le nostre storie e spesso le nostre vittorie.

Sembra quasi utopia dire che dentro ci sentiamo tutte uguali, ma non per effetto della globalizzazione, bensì per una storia oncologica che ci ha viste cadere nel baratro per poi risalirne.

Oltre a ringraziare la brava Barbara, è doveroso un ringraziamento al fisiatra dott. Ferruccio Savegnago per l'opera di volontariato (si accede ai corsi previa visita fisiatrica prenotata in sede), a Maria

Teresa, che coordina tutte le telefonate, alle assistenti volontarie durante le visite fisiatriche, prima Piera e ora Alessia, e all'Azienda Ospedaliera Ulss 5 che ha stipulato la convenzione per l'utilizzo della piscina, fornendoci un servizio di ottima funzionalità, unico a livello nazionale.

■ Palestre

Sono in funzione da parecchio tempo le attività ginniche-riabilitative e di mantenimento nelle palestre di Montecchio Maggiore, Chiampo, Lonigo, Valdagno e qui troviamo il gruppo più cospicuo che lavora incessantemente, sotto l'insegnamento di Alessandro, Daniele e Anna, con qualche digressione culinaria in pizzeria e in pasticceria casalinghe.

Impegno, divertimento, serietà e tanta voglia di stare insieme sono gli ingredienti giusti per il perfetto prosieguo dei corsi ginnici.

Forza donne! L'energia del corpo muove anche la nostra mente e ci rende più attive e battagliere nella consapevolezza che sopra le nuvole... splende sempre il sole!

Ambulatori Andos

operatrice linfodrenaggio

Il primo ambulatorio ANDOS di linfodrenaggio e pressoterapia nasce nell'ottobre del 1999 a Montecchio Maggiore, successivamente si aggiungono quelli di Lonigo prima e Valdagno poi.

In queste strutture operiamo io, infermiera professionale e una fisioterapista, Daniela Bicego, con la collaborazione delle volontarie Andos o Sorelle di Croce Rossa, presenti come supporto durante l'attività.

In che cosa consiste il linfodrenaggio manuale? È una manovra di compressione e trazione cutanea molto dolce e ritmica che permette di ottenere un drenaggio dei liquidi nella zona trattata; oltre a questo la manovra permette di stimolare il circolo linfatico ed agevolare la formazione di circoli collaterali in zone con ristagno causato da un rallentamento linfatico, in questo caso dovuto all'asportazione parziale o totale dei linfonodi ascellari dopo intervento di mastectomia o quadrantectomia.

Il tipo di percorso terapeutico è deciso dal nostro fisiatra Dr. Savegnago durante la visita a cui viene sottoposta la signora prima di iniziare qualsiasi trattamento che solitamente si articola in dieci sedute consecutive con tre appuntamenti setti-

manali.

Spesso oltre al linfodrenaggio manuale si associa la pressoterapia che, tramite un apparecchio collegato con un bracciale, sfrutta il benefico effetto della pressione meccanica applicata all'organismo, questo permette di stimolare ulteriormente il drenaggio di liquidi a livello tessutale. Negli ultimi anni il trattamento, soprattutto dei linfedemi di stadio avanzato, viene eseguito attraverso il Flowave 2, apparecchio elettromedicale che permette di mobilitare le macro molecole proteiche presenti nel linfedema avanzato verso le aree di drenaggio linfatico.

I trattamenti consigliati sono di cicli di linfodrenaggio ogni sei-otto mesi.

Questo tipo di manovre oltre ad essere efficaci sono anche molto piacevoli, tanto da essere definite una vera "COCCOLA" dalle signore che ne usufruiscono. L'ambulatorio non è soltanto trattamento fisico ma anche un ambiente accogliente e sereno in cui si possono esternare dubbi, ansie, preoccupazioni liberamente, certe di essere comprese ed aiutate da persone che mettono al centro del loro operare l'equilibrio globale di chi gli sta di fronte.

Questo porta inevitabilmente a un

rapporto di fiducia e stima reciproca, alla creazione di un "clima" di calore umano, che a mio avviso è indispensabile ogni qual volta si va ad operare con persone che hanno attraversato o stanno attraversando questo tipo di problematiche.

Essere infermiera nell'ambulatorio A.N.D.O.S. mi ha arricchito molto sia professionalmente che dal lato umano. Da quando ho iniziato ho sempre investito molto, sia sull'aspetto tecnico che cerco di curare al massimo, ma soprattutto sull'aspetto umano, frequentando corsi di aggiornamento specifici. Durante il mio lavoro metto tanta parte di me stessa nel rapporto interpersonale che si crea, rapporto che è gratificante da entrambe le parti; ho imparato moltissimo da queste donne straordinarie che si sono rialzate da una bruttissima caduta che la vita ha imposto loro, si sono rialzate più forti di prima, con una vitalità e amore per la vita che insegna... Mi sento quindi estremamente privilegiata di avere un lavoro che mi piace, che mi gratifica e che mi ha permesso di conoscere persone così "belle".

Elena Dalla Riva

Sono una volontaria ANDOS da circa 12 anni e svolgo il mio operato presso l'ambulatorio di linfo-drenaggio a Montecchio Maggiore. Ricordo ancora quel pomeriggio dell'otto settembre quando mi trovavo in treno per Trieste con Piera e altri due collaboratori per il Corso Nazionale di Formazione per i volontari; ero molto perplessa perché avevo appena terminato le mie cure e non avevo ancora superato il trauma di diagnosi per malattia.

Ora però a distanza di 12 anni non avrei mai immaginato che questo percorso mi potesse coinvolgere così tanto e di sentirne la mancanza se per qualche motivo non potessi essere presente.

Il mio compito consiste nell'accettazione delle pazienti, spiegare come si svolge la terapia e il beneficio che si ottiene. Durante la seduta si ha modo di dialogare di molte cose, si parla di libri, di cucina, ci si scambiano ricette, con-

sigli sulla salute, ecc...

Grazie a ciò si instaura un clima di amicizia e serenità ed è, per me, motivo di grande gioia e soddisfazione vedere che queste signore trovano beneficio fisico e psicologico ed è bello sentirle dire che in questo luogo vengono molto volentieri e sono pronte a recarsi in sede ad iscriversi per il prossimo turno.

Annalisa Colombara

L'ambulatorio Andos di linfo-drenaggio e pressoterapia di Valdagno opera già da alcuni anni a servizio delle donne operate di tumore al seno, bisognose di cure fisiche in un ambiente dove si sentono accolte e comprese nella loro femminilità ferita e dove possono riprendere a guardare al loro futuro con serenità e fiducia. Per questo l'attività ambulatoriale è finalizzata a portare sollievo fisico unitamente al fondamentale sostegno psicologico, in un rapporto di affettuosa empatia tra paziente e operatori. Reso sempre più moderno e fun-

zionale grazie alla costante sensibilità dell'Azienda ospedaliera Ulss n. 5 e della Direzione sanitaria dell'ospedale, l'ambulatorio serve il vasto e montuoso territorio dell'alta valle dell'Agno ed è diventato uno stabile e importante punto di riferimento e di aiuto per molte donne di Cornedo, Valdagno e Recoaro.

La terapia di linfo-drenaggio e pressoterapia prevede dieci sedute ed è completamente gratuita. Vi si può accedere previa visita fisiatrica. Nell'ambulatorio di Valdagno lavora la brava fisioterapista Danie-

la Bicego. Daniela è coadiuvata a turno da quattro volontarie.

Proficua e interessante è stata fin dall'inizio la collaborazione anche con la Croce Rossa di Vicenza che ha subito compreso il profondo significato dell'attività dell'Andos: una sorella, dopo aver seguito un corso di aggiornamento a Trieste, affianca le altre volontarie in questo prezioso servizio.

L'ambulatorio è aperto martedì, giovedì e venerdì, dalle 8.30 alle 12.15.

Gabriella Candeo

Una donna racconta...

Sono una donna operata al seno 18 anni fa.

Dopo quasi cinque anni dal primo intervento di asportazione della mammella, sono stata sottoposta ad intervento ricostruttivo.

Tutto sembrava proseguire bene, se non fosse stato per il mio braccio che cominciò a gonfiarsi e a farmi male, così dopo alcune visite ed accertamenti, iniziai cicli di linfo-drenaggio e pressoterapia presso l'ambulatorio Andos di Montecchio Maggiore.

Purtroppo i medici del mio primo ospedale, dove era stata eseguita l'operazione, mi dissero che per loro il mio "caso" era chiuso, la

mia cartella di paziente oncologica archiviata e che spettava al mio medico di base prescrivere i normali controlli per il follow up.

Iniziarono però le prime infezioni al braccio interessato, io pensavo a tanti fattori scatenanti e mi sentivo in colpa per alcune concause come il taglio della pellicina che contorna le unghie.

Le infezioni si ripetevano costantemente ed erano motivo della mia sofferenza, così, non sapendo più dove chiedere aiuto, mi rivolsi al Centro Donna di Montecchio Maggiore con l'accorata richiesta di seguirmi e di fare qualcosa per alleviare il mio dolore.

Venni subito accolta, soccorsa, seguita con accertamenti e controlli perché la mia situazione doveva risultare clinicamente chiara.

Scoprirono "un corpo estraneo" che fu immediatamente rimosso con un altro intervento, che decretò da quel momento il mio star bene a livello fisico e psicologico, perché il braccio non si gonfiò più.

Ringrazio il dottor Graziano Meneghini con la sua équipe che, prendendomi in carico sotto il profilo umano e medico, mi ha seguita riportandomi alla vita dopo anni di sofferenze e vicissitudini.

Bertilla



Tanta strada per vincere il tumore al seno

È diventato un appuntamento fisso, al quale noi donne in rosa del Comitato Andos Ovest Vicentino Onlus non vogliamo mancare.

Si tratta della Race For The Cure, o minimaratona per la vita, voluta come di consueto dall'Organizzazione Komen Italia e svoltasi come ogni anno a Roma.

È una manifestazione unica ed emozionante che vuole sensibilizzare sull'importanza della

prevenzione, raccogliere fondi ed esprimere solidarietà alle donne che si confrontano con i tumori del seno.

Eravamo in tante quella mattina ai blocchi di partenza, tutte con cappellino e maglietta rosa per dire al mondo che di tumore al seno si può guarire. L'importante è batterlo sul tempo, correre prima di lui, arrivare in fretta e le donne, che hanno conosciuto il volto della malattia, sanno che queste non sono parole dette al

vento ma armi vincenti per migliorare la qualità di vita di chi affronta il percorso diagnostico e terapeutico della neoplasia mammaria.

Eravamo in tante, quella mattina a Roma, a liberare in aria i palloncini rosa gonfi di speranza e di voglia di vivere.

Eravamo in tante, con il naso all'insù, a vedere il cielo della capitale punteggiato di numerose esperienze che volavano vittoriose in alto, sopra le nuvole.

Successo del Mercatino di Natale

Ancora una volta il mercatino di Natale Andos è riuscito a stupire!

In sede e nelle esposizioni itineranti degli ospedali di Arzignano, Montebelluna Maggiore e Valdagno, abbiamo apprezzato i meravigliosi manufatti creati dalle volontarie Andos, dalle amiche e da numerosi collaboratori che, mettendo a frutto i talenti individuali, la creatività e tanta capacità manuale, hanno realizzato delle vere e proprie opere d'arte.

Utensili di varia forma e dimensione, oggetti per la casa e per il corredo di grandi e piccini: tutti diversi fra loro, ma simili nelle fasi di realizzazione per l'impegno, per la passione e per il bagaglio di emozioni che portano con sé.

Gli oggetti del Mercatino Andos di Natale sono infatti realizzati a mano, ma partono dal cuore. Un cuore grande, quello di ogni volontaria e delle signore collaboratrici, un cuore che si apre alle necessità dell'Associa-

zione per far proseguire, anche grazie a questo contributo, le attività finalizzate alla riabilitazione della donna dopo un percorso di malattia.

Grazie a tutti e stupiteci ancora... il prossimo Natale!



Esposizione dei manufatti delle Volontarie Andos, amiche e simpatizzanti al mercatino natalizio.

Da donna a donna

Essere volontarie significa sostenere gli altri, quindi vuol dire "dare", diceva qualcuno.

Io faccio la volontaria da oltre dieci anni e posso dire che fare questa attività significa anche e soprattutto "ricevere", e lo dico con enorme gioia e soddisfazione!

Io mi reco nel reparto di senologia presso l'ospedale di Arzignano tutte le settimane e il mio compito è quello di infondere fiducia, ottimismo e speranza a tutte le donne operate. Condivido con loro tutte le emozioni negative che ho già vissuto anch'io, le rasserenano dicendo che si tratta solo di

una parentesi della loro vita, parentesi che presto si chiuderà e ribadisco che tutto tornerà come prima!

Dalla mia esperienza di volontaria posso dedurre che l'elemento fondamentale è saper ascoltare, ma deve essere un ascolto empatico; devo far capire alla donna che ho davanti che comprendo le sue difficoltà, dal momento che ho vissuto anch'io la sua stessa esperienza.

Quello che mi auguro è che il mio impegno di volontaria serva anche a dare quella scossa a tante compagne di sventura, utile a trasformare il loro pianto in un grido di battaglia, per trovare le giuste energie da veicolare

in un'iniezione di ottimismo e speranza verso la vita.

Quotidianamente l'Andos riceve ringraziamenti per tutto quello che, con tanta abnegazione e spirito di appartenenza, tutte le volontarie riescono a dare. Ed io per prima mi sento di ringraziare tutte le donne operate che via via andiamo ad affiancare, che con i loro sorrisi ed i loro sguardi pregni di gratitudine e speranza, ci fanno capire quanto è apprezzata l'attività che facciamo, e tutto ciò è oltremodo gratificante e ci dà una carica straordinaria.

Stefania Paccanaro

Cronaca di una mattina in sede Andos

Ore 8.25 – inizio il mio servizio di volontariato presso la sede Andos.

Sono già arrivati i malati oncologici che devono recarsi a Legnago per sottoporsi a radioterapia. Li saluto e chiacchieriamo un po'.

Dai discorsi si capisce che sono preoccupati per la loro malattia, ma noto che la condivisione con altri "compagni di viaggio" è un valido aiuto per affrontare le terapie e sperare nella guarigione.

Arriva l'autista e, con qualche battuta spiritosa, invita i passeggeri a salire sul pulmino.

Ore 8.35 – il telefono inizia a squillare e continuerà per tutta la mattinata. C'è chi ha bisogno di un consiglio, di un'informazione, di fissare un appuntamento per la visita fisiatrica, per la ginnastica in palestra o in piscina, per il linfodrenaggio.

Io e le altre volontarie cerchiamo di

essere sempre gentili e comprensive per riuscire a dare risposte precise, adeguate ed esaurienti.

Il cigolio della porta mi annuncia l'arrivo di una delle tante donne operate di tumore al seno che frequentano la sede Andos.

L'accolgo con un sorriso, la faccio accomodare, le offro un caffè per metterla a suo agio. Poi mi siedo accanto a lei e l'ascolto.

La donna mi racconta di come si è accorta che qualcosa non andava nel suo seno, dei vari esami ed accertamenti, dell'intervento chirurgico e del decorso post-operatorio.

Dalle sue parole emergono il dolore, i dubbi, la disperazione, le preoccupazioni per sé e per i famigliari.

Grazie anche alla mia esperienza di operata e ai preziosi insegnamenti ricevuti dai vari corsi di aggiornamento, cerco di tranquillizzare, confortare, incoraggiare nel migliore dei modi

e con le parole più adeguate.

Con soddisfazione noto che la donna, nel congedarsi, è un po' più serena e fiduciosa.

Ora entra un'operata che ha bisogno della parrucca perché le chemioterapie stanno facendole cadere i capelli. Le consiglio il modello ed il colore adatti. Fra una decina di giorni avrà la sua parrucca di capelli che sembrano veri.

Il via vai delle donne continua: una vuole rinnovare la tessera annuale, un'altra desidera leggere un libro della biblioteca, un'altra ancora ha bisogno di acquistare un bavaglino per il nipote che è nato proprio ieri!

Ore 12.00 – il mio servizio è giunto al termine. Sono un po' affaticata, ma contenta perché anche oggi sono riuscita a rendermi utile.

Santina Facchin



Lunedì
Lisa, Gianna,
Maria Teresa, Giuseppina,
Annalisa



Martedì
Annalisa, Santina,
Maria



Mercoledì
Ambrosina, Leda,
Gabriella



Giovedì
Gilberto, Luisa



Venerdì
Elda, Luisa

Volontari su “quattro ruote”

La presidente Andos, signora Piera Pozza, mi ha chiesto di descrivere come viviamo il viaggio in pulmino, dalla sede Andos all' Ospedale di Legnago e ritorno, con le signore e i signori che vanno a fare la radioterapia.

Io sono l'autista del “venerdì” (così ci chiamano amichevolmente le signore) e, nel raccontare, penso di interpretare il pensiero di tutti i miei colleghi autisti. Ogni mattina, quando ci salutiamo, i pazienti e le volontarie ci dicono: “Questo è quello del lunedì, questo del martedì...” così i nostri nomi vengono accompagnati da questo simpatico appellativo.

Alle 8.30 partiamo. Strada facendo cominciamo a dialogare: ognuno dice un suo pensiero, a volte condiviso altre no, ma sempre con il sorriso sulle labbra.

I passeggeri parlano di come coltivare i fiori e le piante, si scambiano ricette di cucina, si informano sugli ultimi gossip di cronaca rosa, esprimono giudizi sui programmi tv, ma non fanno commenti sull'attuale politica.

Di tanto in tanto ci scappa qualche barzelletta e... non sempre pulita... ma sicuramente divertente e accettabile.

In quasi cinque anni di servizio, ho visto e

sentito parecchie signore, anche giovani, che mi hanno raccontato la loro sofferenza, a volte sorseggiando un caffè al bar. In quei momenti mi adopero per dare tutto il mio sostegno morale, per quel che posso, cercando di infondere in loro tanto coraggio e la convinzione che il male si combatte e lo si sconfigge anche con la forza di volontà.

Al ritorno, le signore sono un po' più rilassate e si dicono. “È andata anche

oggi, una in meno da fare”.

Quando torniamo in sede a Montecchio Maggiore, ci salutiamo e ci diamo appuntamento alla settimana successiva. Ringrazio di cuore l'Andos che mi ha dato l'opportunità di vivere un'esperienza con persone sofferenti e capire cosa vuol dire essere ammalati.

Grazie ancora a tutte.

Dante Longo
L'autista del venerdì



Il Comitato A.n.d.o.s. ringrazia i volontari dell'Associazione S.o.g.i.t. di Brendola, del Gruppo Amicizia di Arzignano, del Gruppo di Educazione Civica (G.E.C.) e i volontari della Fondazione ex dipendenti della Marzotto di Valdagno, per il servizio di trasporto prestato ai malati oncologici per le cure radioterapiche all'Ospedale di Legnago.

Cara Gianna...

Il Direttivo e le Volontarie dell'Andos Ovest Vicentino desiderano ringraziare Gianna Magnabosco, per quattro anni Segretaria e per sei Vice-presidente del nostro Comitato.

Chi la conosce, sa che per lei non è stata una decisione facile lasciare, anche se temporaneamente, i vertici del Comitato, cui si è dedicata con passione e devozione.

Ci fa piacere e ci rassicura trovarla ora, impegnata nel Giornalino, sempre una cara Amica, riservata e disponibile, raffinata ma mai banale, pronta a tenerci per mano... e le auguriamo di tornare al più presto all'apice dell'Associazione, con il suo spirito d'iniziativa, propositivo d'idee vincenti per tutte le donne!

Grazie Gianna!



Passaggio simbolico di consegne ai vertici Andos: Gianna cede il passo alla neoletta Vicepresidente Stefania augurandole ogni bene.

Ringraziamento:

Vi ringrazio davvero con tutto il cuore!

In punta dei piedi e, credetemi, a malincuore, ho deciso per un po' di tempo di ricoprire incarichi meno impegnativi; ho scelto di vivere in silenzio la mia battaglia personale, intenzionata però a portarla a termine vittoriosa, anche in nome di tutte Voi!

Ho sentito la Vostra presenza, partecipazione, vicinanza, solidarietà e tutto ciò non fa altro che indurmi a restare: siete proprio grandi!

Un grazie particolare, permettetemelo, lo vorrei indirizzare al mio “Angelo”, Custode storico della mia “avventura”, dott. Graziano Meneghini.

Grazie ancora

Gianna Magnabosco

La mia esperienza

“Alcune cose nella vita non capitano per caso”... è ciò che mi sono detta dopo aver ricevuto la diagnosi di carcinoma mammario infiltrante con meta ascellare - C5. All'epoca, nel novembre 2009 avevo 42 anni, un marito, tre bellissimi figli, un lavoro interessante ed avevo da poco raggiunto un certo equilibrio emotivo.

Da persona attenta quale credevo di essere, dato che mi sottoponevo a visita ginecologica, pap-test e a visita senologica ogni anno, dopo la fine dell'allattamento del mio ultimo figlio, ero andata un paio di volte dal Dott. Meneghini per il controllo annuale e dalla visita con ecografia non erano stati rilevati elementi sospetti. Alla fine di gennaio 2009 mi recai presso un centro medico per la mammografia, dato che avevo superato i quarant'anni, per poi effettuare verso fine anno una nuova visita senologica con ecografia. La mammografia non evidenziò nulla di sospetto quindi affrontai i mesi successivi serena. Tuttavia, mi rendevo conto di essere cronicamente stanca, ero vulnerabile ai virus ed ero sempre un po' malaticcia.

Devo ammettere che nei due anni precedenti il 2009, la vita mi aveva riservato delle prove fisicamente ed emotivamente troppo pesanti per la mia natura: avevo dovuto affrontare la malattia e la perdita di mio padre, il corso abilitante con frequenze a Verona e Venezia, lo studio serale, il menage familiare e un nuovo lavoro come insegnante.

Se ora mi soffermo a considerare come vivevo le mie giornate, i minuti, i secondi in quella fase della vita, ricordo il disagio che percepivo, avevo sempre lo stomaco contratto, ero perennemente in ansia e mi dividevo malvolentieri tra pi-

scina, catechismo, scuola, portavo i figli a destra e a sinistra, andavo a letto tardi per prepararmi le lezioni, vivevo per gli altri trascurando i miei veri interessi ed esigenze primarie... stavo chiedendo troppo al mio fisico, a me stessa!

Se la ragione non mi ha dato modo di capire che il ritmo così sostenuto non era adatto alla mia persona, alla mia natura, beh, è stata la “natura”, nel modo più brutale e diretto, a comunicarmelo: ad ottobre facendomi la doccia mi accorsi di avere un nodulo sulla parte interna del seno destro!

Ovviamente mi recai dal medico il quale non nascose la sua preoccupazione ma mi indirizzò presso il Centro Donna: il dott. Meneghini mi visitò subito, fece l'ago aspirato ai linfonodi e core-biopsy al nodulo principale. La diagnosi fu devastante: carcinoma duttale infiltrante C5 con meta ascellare! La paura ed il panico furono tali per cui non riuscii a dormire per parecchie notti perché certo, vi era la possibilità di intervenire rimuovendo la ghiandola ed i linfonodi, si rendeva però necessario anche il trattamento chemio-terapico e forse radioterapico. Ma tutto ciò avrebbe funzionato?

All'improvviso tutte le mie fatiche quotidiane, gli investimenti emotivi ed umani, l'affetto per mio marito e per i figli, le preoccupazioni per il futuro erano vanificate, cancellate, spazzate via, perché si trattava di capire se avrei avuto “un” futuro! Infatti, poco dopo, una TAC con contrasto evidenziò una macchia anomala sul fegato e si resero necessari ulteriori accertamenti attraverso una biopsia. Se si fosse trattato di metastasi epatica, forse ora non sarei qui a raccontare

la mia storia! Per fortuna si trattava di steatosi di grado lieve, ma nel periodo precedente la diagnosi non riuscii a dormire per parecchio tempo, immaginando a come sarebbe potuta finire la mia esistenza.

Nel novembre 2009 iniziai 12 cicli di Taxolo supportati da 4 cicli FEC. Nel mese di maggio 2010 sono stata sottoposta a mastectomia e svuotamento ascellare, seguiti da 28 cicli di radioterapia presso l'ospedale di Legnago durante il mese di agosto. Ho iniziato poi la terapia con tamoxifene ed enantone. Sono in attesa dell'intervento di ricostruzione della mammella.

La vita da quell'ottobre 2009 è certamente cambiata ed ho dovuto ridurre di molto non solo l'attività lavorativa, ma anche le attività quotidiane in generale. Comunque, mi considero una donna fortunata perché non ho affrontato la diagnosi e il lungo periodo di terapie da sola, ma ho avuto il vantaggio della presenza della famiglia, dei figli, degli amici e di moltissimi conoscenti che mi hanno sostenuto e hanno fatto il tifo per me, rassicurandomi e infondendomi energia positiva.

Sono certa di una cosa: mi è stata data una seconda possibilità, una rinascita che mi fa vedere sotto luce nuova ciò che veramente conta nella vita ed ho imparato a dare il giusto peso alle persone e alle cose. Non ho ancora ritrovato la forma fisica, mi stanco facilmente ed ho difficoltà di concentrazione, tuttavia agisco seguendo i miei tempi e prendendomi gli spazi che ritengo opportuni: forse se l'avessi fatto prima, gli eventi avrebbero preso un altro corso.

Paola

Notizie in breve

■ **FESTEGGIAMENTI PER SANT'AGATA:** il Comitato Andos Ovest Vicentino si è unito alla comunità di Tezze d'Arzignano (Vicenza) per i festeggiamenti della Santa Patrona Agata con la celebrazione della Santa Messa nel giorno a Lei dedicato, 5 febbraio 2010.

È stato un evento toccante per le Volontarie che hanno pregato la Santa Martire affinché si faccia tesoro del suo esempio e della sua testimonianza di fede e di amore e perché l'opera di volontariato sia sempre un valido aiuto alle donne in difficoltà e una guida che le accompagna a ritrovare il senso della vita.

Con un cesto di rose, sono state ricordate tutte le donne toccate dalla malattia, ma che trovano nella speranza la forza di vincere il tumore al seno.

Il giorno 7 febbraio 2010 ha avuto luogo, sempre a Tezze d'Arzignano (Vicenza), la rivisitazione storica del voto a Sant'Agata del 1413 della Città di Arzignano (Vicenza) con processione che ogni anno parte da Castello e arriva fino a Tezze.

■ **SERATA DI PREVENZIONE SUL TUMORE ALLA MAMMELLA:** si è svolta a Montebello (VI), il 4 marzo 2010 - ore 20.30, presso la Sala Civica, la serata di prevenzione sul tema "Anticipazione diagnostica e salute della donna!" tenuta dal dott. Meneghini - Responsabile del Centro Donna e Direttore dell'Unità Complessa di Senologia dell'Ulss5.

Sala gremita e molta attenzione per questa tematica tanto importante quanto vitale.

■ **NUOVA PRIMAVERA DI VITA:** sabato 20 marzo 2010, il Comitato Andos Ovest Vicentino Onlus ha celebrato la consueta festa "Nuova Primavera di Vita", con la prestigiosa presenza del Presidente Nazionale Andos, prof. Francesco Maria Fazio che ha ribadito l'importanza di momenti di condivisione, in cui le donne, unite, si danno forza per credere nella vita. Toccanti e sentite le parole dei Celebranti don Luigi, don Antonio, don Aldo e don Dino per questa importante Celebrazione Eucaristica, animata dal coro Pellizzari di Arzignano.

■ **GITA DEL 25 APRILE 2010:** meravigliosa ed entusiasmante la navigazione sul naviglio del Brenta con imbarcazione sulla motonave che richiama lo storico "Burchiello". Affascinanti le ville visitate: Villa Pisani, a Strà, considerata una delle più belle Ville del Veneto, Villa Barchessa Valmarana e, giunti in località Malcontenta, visita alla stupenda Villa Foscari progettata nel 1560 da Andrea Palladio. Il gruppo Andos, con la presenza del coordinatore spirituale

don Luigi Schiavo, ha trascorso insieme una piacevole giornata osservando le bellezze architettoniche e paesaggistiche della nostra regione.



Gianna e Anna accompagnatrici della gita effettuata il 25 aprile 2010 con lo storico Burchiello in visita alle Ville Venete.

■ **CONGRESSO NAZIONALE ANDOS 2010:** si è tenuto nei giorni 13-14-15 maggio 2010 in Valle Camonica Sebino il 28° Congresso Nazionale Andos dal titolo: "L'intervento chirurgico alla mammella e le problematiche psicologiche della donna" presso il Centro Congressi - Darfo Boario Terme. Le tematiche sono state affrontate da esperti di nota fama e hanno contribuito alla formazione delle volontarie Andos Ovest Vicentino presenti. Piera, Gianna, Stefania, Maria Teresa, Gemma e il dott. Savegnago hanno potuto constatare ancora una volta l'operosità del Comitato amico della Valle Camonica e la sempre calorosa accoglienza delle sue volontarie, tutto nella linea dei principi ispiratori.



La Presidente Piera Pozza, del nostro Comitato, con la Presidente Fulvia Glisenti del Comitato ospitante della Valle Camonica.

■ **CONVEGNO A VILLA CORDELLINA:** l'Unità di Senologia del Centro Donna Ulss 5, l'Azienda Unità Locale Socio Sanitaria Ulss 5 Ovest Vicentino, il Comitato Andos Ovest Vicentino Onlus e la Regione Veneto hanno organizzato il convegno "La chirurgia oncoplastica conservativa della mammella e margini di resezione - Nuova filosofia di approccio o nuove problematiche?" Venerdì 21 maggio 2010, presso Villa Cordellina Lombardi a Montecchio Maggiore (VI). Pubblico attento per una tematica interessante e attuale, sapientemente sviluppata e coordinata dal dott. Graziano Meneghini.



Autorità all'apertura del Convegno.

■ **CONVEGNO LEGGE 104/92:** si è svolto il 5 giugno 2010 a Vicenza il 4° Convegno - Legge 104/92 con la tematica "Esperienze verso un'Integrazione di Comunità - Accessibilità e percorsi di innovazione". Organizzazione a cura della Provincia di Vicenza, Assessorato ai Servizi Sociali Pari Opportunità - Servizi al Cittadino. Il Convegno, rivolto alle Associazioni di Volontariato che operano nella Provincia di Vicenza, ha concluso una serie di incontri sulla legge 104/92, analizzata da diversi relatori su molteplici aspetti.

■ **ASSEGNAZIONE BOLLINI ROSA:** il 30 giugno 2010, presso il Ministero della Salute a Roma, si è tenuta la cerimonia di assegnazione di 3 bollini rosa al Centro Donna Ulss 5 Ovest Vicentino e ai dipartimenti-ospedali vicini alle donne. Per il nostro Comitato, hanno preso parte e ricevuto l'alto riconoscimento Piera Pozza e Gianna Magnabosco.



Piera Pozza, Flori Degrassi - coordinatrice nazionale Andos, Francesca Merzagora - presidente O.N.Da, Gianna Magnabosco, al Ministero della Salute a Roma il 30 giugno 2010 per la cerimonia di assegnazione dei bollini rosa.

■ **L'A.N.D.O.S. HA COLORATO DI ROSA EURO-CHOCOLATE:** anche le nostre volontarie Maria Teresa Braghiroli e Annalisa Colombara hanno dato il loro contributo per un grande progetto, partecipando a ottobre scorso alla Kermesse di Perugia. È infatti partita dal capoluogo umbro la raccolta fondi nazionale per l'acquisto di apparecchiature per la pressoterapia per i piccoli comitati locali. La nostra Associazione è stata presente a Perugia assieme a volontari di altri Comitati d'Italia. In quell'occasione è stato distribuito materiale informativo.

■ **ATTUALITÀ IN CHIRURGIA RICOSTRUTTIVA DELLA MAMMELLA:** gli esperti del settore si sono espressi in un confronto il 29 ottobre 2010 a Villa Cordellina Lombardi. Soddisfatta la segreteria scientifica (dott. Meneghini e dott.ssa Caputo) per

aver dato spunti per un campo in costante crescita ed evoluzione. Hanno concluso la giornata le testimonianze delle volontarie Andos offrendo al pubblico esperienze di vita e di volontariato.

■ **ASSOCIAZIONE ANDOS IN PIAZZA:** da alcuni anni è una valida consuetudine "scendere" in piazza con materiale informativo per offrire le nostre conoscenze alle donne che si avvicinano al gazebo decorato di arancione dell'Andos Ovest Vicentino. Grazie agli organizzatori di Vicenza, Montecchio Maggiore, Montorso, Arzignano, le nostre volontarie hanno la possibilità di proporre piste salutistiche per corretti stili di vita, ai fini della prevenzione, e trasmettere dati e chiarimenti sull'anticipazione diagnostica.

Continuiamo così, tutti insieme! È più facile per le donne sentire un coro di voci che un solista. Insieme potremmo salvare molte più vite.



Maria Teresa, Anna e Giuseppina in piazza a Vicenza nella giornata delle Associazioni.

■ **CONVEGNO "DIVERSITÀ DI ADESIONE ALLO SCREENING MAMMARIO TRA NORD E SUD: RUOLO DEL VOLONTARIATO A.N.D.O.S."** - 1/12/2010, ROMA: questa attuale tematica ha chiamato a Roma il nostro fisiatra, dottor Ferruccio Savegnago, coordinatore scientifico e membro del Comitato Nazionale Andos, e le Signore Piera Pozza e Alessia Soattin.



Ferruccio Savegnago, Piera Pozza ed Alessia Soattin a Roma per partecipare al convegno dal titolo: "Diversità di adesione allo screening mammario tra Nord e Sud: ruolo del volontario A.N.D.O.S.".

Notizie utili

dalla parte della donna

L'INIZIATIVA

Disabili, una guida per far valere i propri diritti. Pubblicata sul sito dell'Istituto superiore di sanità: aiuta a districarsi tra leggi e burocrazia. (*Corriere della Sera.it, Disabilità, Maria Giovanna Faiella, 03/06/2010*)

MILANO - Un vademecum per conoscere ed esercitare i propri diritti, districandosi tra leggi e procedure burocratiche. Grazie ai collegamenti ipertestuali, la versione aggiornata della guida «**I diritti dei cittadini con disabilità. Dai diritti costituzionali ai diritti esigibili**» consente di documentarsi e consultare in modo agevole e completo le principali leggi di riferimento in materia di disabilità. «La guida presenta i diritti della persona disabile e la normativa in vigore a livello nazionale per renderli concretamente esigibili - spiega Domenica Taruscio, direttore del Centro Nazionale malattie rare dell'Istituto superiore di sanità che ha curato gli aggiornamenti insieme a due associazioni, Prader Willi della Calabria e Crescere di Bologna -. Anche gli strumenti giuridici sono essenziali per combattere le malattie rare. Ma il manuale può essere utile sia alle persone con disabilità e ai loro familiari sia agli operatori sanitari, ai giuristi, agli insegnanti».

LINK ALLE LEGGI DI RIFERIMENTO - 53 pagine articolate in 13 capitoli dedicati al diritto alla salute, al lavoro, all'istruzione, ma anche alle agevolazioni fiscali, all'esenzione dai ticket, al riconoscimento dell'invalidità. In ogni capitolo si trovano brevi spiegazioni dell'argomento e link alle leggi di riferimento e a siti istituzionali, o anche a presentazioni e interventi di esperti in occasione di seminari e convegni. Gli aggiornamenti sono segnalati da un riquadro rosso con la dicitura new.

SALUTE - Nel capitolo sul diritto alla salute sono passati in rassegna gli articoli della legge istitutiva del Servizio Sanitario Nazionale che riguardano cura e riabilitazione, la legge n. 104 del '92 e il decreto ministeriale n. 279 del 2001 che disciplina la rete nazionale per le malattie rare. In questa nuova edizione è stata aggiunta un'appendice sui trapianti, tra vivi o da persone decedute.

ISTRUZIONE - Un altro capitolo è incentrato sul diritto all'educazione. Contiene, tra l'altro, informazioni sul servizio di istruzione domiciliare o in ospedale, sulla fornitura di sussidi didattici e arredi, le linee guida del ministero dell'Istruzione per l'integrazione degli alunni nelle scuole di ogni ordine e grado, le norme

sulle barriere architettoniche, la legge sulla tutela dei dati sensibili e quella che prevede docenti di sostegno per gli studenti disabili.

LAVORO - Nel capitolo dedicato al lavoro si parla di collocamento mirato, permessi e congedi che spettano ai lavoratori disabili o ai familiari, per chi è previsto il diritto al prepensionamento, quando si ha la precedenza nell'assegnazione della sede di lavoro.

RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITÀ - Un capitolo è dedicato a tempi e modalità per richiedere il riconoscimento dell'invalidità, con la nuova procedura per l'accertamento, a partire dal 1° gennaio del 2010, e i diversi passaggi previsti: dalla presentazione della domanda alla convocazione e all'esito dell'accertamento con i diritti che ne conseguono. Vengono poi sintetizzati i principali trattamenti economici quali: pensioni, indennità di accompagnamento o di comunicazione, con relativi importi che si possono consultare cliccando su un link aggiornato al 2010.

BENEFICI FISCALI - Un altro capitolo riguarda le agevolazioni fiscali cui si ha diritto: quali spese, per esempio, sono detraibili o deducibili, quando è prevista l'Iva agevolata al 4%, il contrassegno arancione per la circolazione e la sosta dei veicoli, il parcheggio riservato. Un capitolo a parte, infine, è riservato all'esenzione dal ticket per le medicine e le prestazioni sanitarie, con un approfondimento sulle malattie rare.

Collegato lavoro - modificato art. 33 della Legge 104/1992

(Elisabetta Iannelli, Segretario Generale FAVO V. Presidente AIMac)

Lo scorso 19 ottobre 2010 la Camera ha approvato in via definitiva il c.d. "Collegato lavoro" che ha modificato l'articolo 33 della Legge 104/1992 sui permessi lavorativi (impiego pubblico e privato) per i disabili con handicap in situazione di gravità e per i familiari che li assistono.

Le modifiche più rilevanti introdotte dalla nuova norma, che sostituisce completamente il vecchio art.33 L.104/92, riguardano:

- i beneficiari dei permessi (familiari anche non conviventi della persona da assistere). Viene introdotta una distinzione tra i due gruppi (genitori, coniuge, parenti e affini fino al secondo grado da una parte; parenti e affini fino al terzo grado) che condiziona la fruibilità dei permessi per i parenti ed affini fino al terzo grado alla mancanza di altri parenti più prossimi abili ad assistere la persona con handicap grave. Rispetto alla previgente disciplina, inoltre, non è più richiesto che l'assistenza sia esclusiva e continuativa.

- la scelta o il trasferimento della sede di lavoro del familiare della persona da assistere. È stato corretto il testo precedente che sanciva il diritto del lavoratore di scegliere la sede di lavoro ed il divieto di essere trasferito dalla sede di lavoro più vicina al “proprio” domicilio e non a quello “della persona da assistere”.
- i controlli sulla legittimità di fruizione dei permessi e monitoraggio dei dati. Sono previsti controlli sull'utilizzo dei permessi in esame con conseguente decadenza dal beneficio in caso di abuso. Inoltre, i dati relativi ai lavoratori che usufruiscono dei permessi, del rapporto di parentela che li lega ai loro assistiti, al numero di ore utilizzate verranno trattati dal Dipartimento della Funzione Pubblica per monitorare la situazione.

- le associazioni storiche UIC, ENS e ANMIC. Nella nuova norma viene ribadito che le ASL devono inviare a UIC, ENS e ANMIC i nominativi delle persone sottoposte a visita. Ancorché si tratti dei soli dati relativi a nome, cognome ed indirizzo, rimane il fatto che si tratta di contatti “sensibili” poiché rivolti a persone che, evidentemente, hanno problemi di salute e potrebbero non aver piacere di essere contattate, come avviene, dalle dette associazioni che offrono i loro servizi. Inoltre non appare logico né giustificabile la scelta del legislatore di privilegiare determinate associazioni e non altre che spesso hanno una competenza specifica in materia superiore alle tre indicate dalla norma.

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 tessera deve indicare con precisione l'indirizzo (completo di numero civico) e la causale: nuovo tesseramento (con codice fiscale individuale) o rinnovo tesseramento anno 2011.

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 Maggiore - Sabato 26 marzo 2011 - ore 17.00.

Programma gite e uscite culturali 2011

• Roma

“Mini maratona per la vita - Di corsa contro il tumore al seno” - 2 giorni

• Magica Costa Azzurra - 3 giorni

• St. Moritz e il trenino dei ghiacciai

Bernina Express - 1 giorno

• Venezia - 1 giorno

visita al Teatro “La Fenice” con visione di uno spettacolo

Codice Iban

Comunichiamo le nostre coordinate bancarie e postali per chi desidera contribuire, sostenendo l'operato A.N.D.O.S.

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

Trasporto dei malati oncologici da Valdagno a Legnago

Grazie all'Andos, alla Regione Veneto e all'ULSS 5, i pazienti oncologici che necessitano di radioterapia all'Ospedale di Legnago (VR) possono usufruire del pulmino Fiat Ducato a nove posti.

Il servizio di trasporto, attivo da anni, mediante una convenzione stipulata inizialmente tra la nostra Associazione e il Comune di Brendola, prosegue con l'ULSS 5. Tutti i giorni dal lunedì al venerdì, il 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 pulmino. È attivo anche il trasporto da Valdagno, con la collaborazione dei volontari della Fondazione ex dipendenti della Marzotto di Valdagno.

Per informazioni telefonare in sede al numero 0444 708119

Momenti di vita dell'Associazione Andos



Piera e Gianna unite per i saluti di Natale



Dono di Natale



Anna Scalco e Maria Teresa Braghioli in un momento della partecipata festa di Natale



Maria Grazia Bettale componente della Conferenza Regionale per il volontariato e componente del Comitato di gestione del fondo speciale per il volontariato e Maria Rita Dal Molin Presidente del Centro di Servizio del Volontariato della Provincia di Vicenza, insieme per un messaggio natalizio di solidarietà



La presidente Piera Pozza stringe fra le mani la cornucopia della fortuna dono da Lei ricevuto, affinché trasmetta stimoli positivi che maturano coraggio, forza e speranza



Volontarie A.n.d.o.s. (Facchin, Colombara, Magnabosco e Scalco) nella Sala del Tiepolo



Gruppo gitanti in visita alla Barchessa Valmarana



Le volontarie Andos, col dott. Savegnago, al Congresso Nazionale In Valle Camonica - maggio 2010



Gruppo Volontari A.n.d.o.s. con al centro il medico fisiatra dr. Francesco Savegnago



Staff dirigenziale A.n.d.o.s. con gruppo ospedalieri che prestano la loro opera in occasione della Festa Nuova Primavera di Vita



Attività in piscina con la fisioterapista



Elena Dalla Riva in un momento di attività di linfodrenaggio nell'ambulatorio Andos



fotografandos

triennio 2011-2014

direttivo

Presidente
Piera Pozza

Comitato scientifico
dott. Graziano Meneghini
dott. Ferruccio Savegnago
dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi

Vice Presidente
Stefania Paccanaro

Segretaria del Presidente:

Tesoriere:

Revisore dei conti:

Responsabile Attività Culturali:

Verbalizzante:

Responsabili Progetti e Rapporto con le Istituzioni:

Responsabili Delle Sedi:

Consiglieri

Santina Facchin

Anna Scalco

Lorenzo Magrin

Gianna Magnabosco

Alessia Soattin

Isabella Frigo - Lorenzo Magrin - Alessia Soattin - Anna Scalco

Basilio Cosaro - M.Teresa Braghiroli - Lisa Danzo - Gabriella Candeo

volontari

SEDE DI MONTECCHIO MAGG.

Coordinatrici Volontari:

**Maria Teresa Braghiroli
e Lisa Danzo**

Pozza Piera

Graziano Meneghini

Ferruccio Savegnago

Maria Tiziana Lorenzi

Stefania Paccanaro

Anna Scalco

Gianna Magnabosco

Santina Facchin

Annalisa Colombara

Ambrosina Nicolato

Elda Cerato

Annalisa Sacchiero

Flavia Tamiozzo

Gilberta Piana

Giuseppina Zilio

Leda Mazzaia

Luisa Nori

Natalina Ghiotto

Gemma Francato

Maria Righetto

Gabriella Tonin

Luisa Crosara

Giovanna Redi

Silvia Raviola

Lorenzo Magrin

Isabella Frigo

Alessia Soattin

Maria Peruzzi

(Resp.Terapia Occupazionale)

AMBULATORIO di LINFODRENAGGIO

LONIGO

Referenti Volontari

Basilio Cosaro

Maria Soldà

Renata Tibaldo

Referente di

CHIAMPO

Gabriella Tonin

Referente di

ARZIGNANO

Gianna Magnabosco

AMBULATORIO di LINFODRENAGGIO

VALDAGNO

Referenti Volontari

Gabriella Candeo

Bianca Zanrosso

Gabriella Cabianca

Maria Luisa Lovato

Miranda Refosco

Rita Spinello

Luisa Crosara

Guida Spirituale

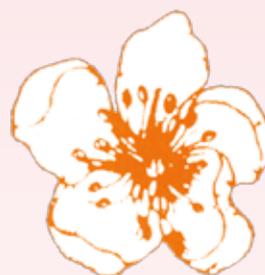
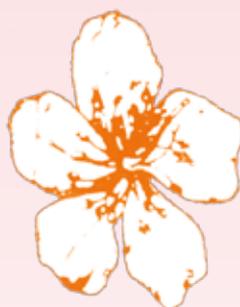
Don Luigi Schiavo

Consulenti per l'immagine

Claudio Nieddu

Francesca Povoleri

consiglio direttivo



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

Pablo Neruda

Comitato A.N.D.O.S.
ASSOCIAZIONE NAZIONALE DONNE OPERATE AL SENSO
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
Alessia Soattin

Grafica e stampa
Tipografia Peretti