



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

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

ANNO 2012

Il Flowave 2 per il linfedema



sommario

- Volontariato A.N.D.O.S.: ieri, oggi e domani
- Lo specialista risponde
- A.N.D.O.S.... per le donne, ma non solo donne
- L'A.N.D.O.S. accorcia le distanze
- Il Flowave 2 per il linfedema

SPECIALE CONGRESSO

- Il punto di vista sul Congresso
- La riabilitazione e l'A.N.D.O.S.
- Il corso di linfo drenaggio A.N.D.O.S.
- La relazione mente-corpo nell'esperienza di malattia grave
- Che cos'è la riabilitazione per l'A.N.D.O.S.?
- Relazione 29° Convegno Nazionale - L'A.N.D.O.S. Montecchio Maggiore
- Costruire la fiducia
- A.N.D.O.S.: una formula per lavorare bene insieme
- Testimonianze
- L'angolo della poesia
- Cambio di guardia a Valdagno
- Notizie in breve
- Notizie legislative
- InformA.N.D.O.S.

Volontariato A.N.D.O.S.: ieri, oggi e domani

Anche quest'anno il Volontariato A.N.D.O.S. ha dato il meglio di sé, distinguendosi per l'impegno che vale e manifestandolo nella prossimità alle persone ammalate di tumore alla mammella.

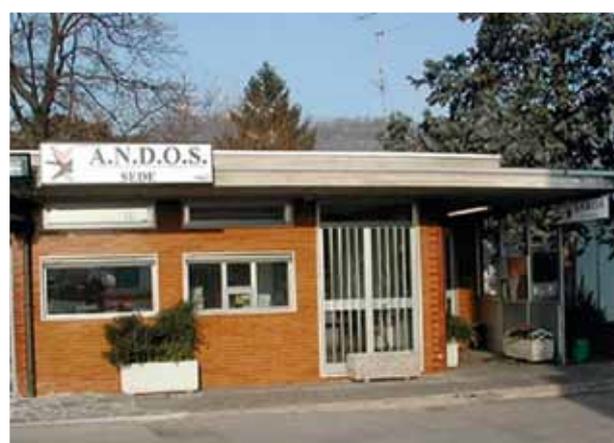
Non è il volontariato di un tempo che rivestiva un ruolo secondario, ma un volontariato che nell'attenzione dell'altro matura una disponibilità alla condivisione, che diventa formazione ed educazione socio-affettiva. Essere volontarie A.N.D.O.S. è una scelta di vita che parte dal credere nella vita stessa e richiama nel suo divenire forze indispensabili per trasmettere coraggio e speranza.

È un volontariato che sa ascoltare e, creando una nicchia protettiva da questa società del 'troppo parlare', attiva processi di promozione umana.

È anche un volontariato che si forma e studia strategie migliori per l'approccio a chi sta nel bisogno.

Sarà sempre un volontariato che facilita situazioni per la valorizzazione dell'autostima e per il rispetto della persona.

Il valore aggiunto è determinato dal processo assistenziale personalizzato, umanizzato in ogni passo e disciplinato da consolidati iter sanitari-multidisciplinari. L'ottica, quindi, si capovolge e il passaggio è questo: da un'assistenza per la malattia tumorale alla promo-



Sede Comitato A.N.D.O.S. di Montecchio Maggiore.

zione di stati di benessere.

Il benessere esteriore, infatti, è sempre agganciato a quello interiore, tanto da avanzare in parallelo: le volontarie A.N.D.O.S., che per prova personale hanno trasformato l'esperienza di morte in esperienza di vita, sono garanti della solidarietà in quel ventaglio di gratuità che fa diventare la parola 'insieme' uno stile di vita.

Comitato Direttivo A.N.D.O.S.

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
- Laboratorio di manualità
- Sostegno psicologico
- Consigli per domanda di invalidità
- Seminari di psicoterapia

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

F.A.Q. - Frequent Asked Questions

Lo specialista risponde



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

Molte sono le domande poste: vengono qui riportate le più frequenti.

Che cos'è il tumore alla mammella?

Il tumore alla mammella è un tipo di tumore in cui le cellule si dividono e crescono in maniera incontrollata. I tumori alla mammella possono crescere lentamente rispetto a forme tumorali di altri organi e apparati, tuttavia alcuni tumori al seno possono essere aggressivi e crescere molto rapidamente. La logica vincente rimane quella dell'anticipazione diagnostica.

Ci si può ammalare e con quale incidenza?

È una delle malattie più frequenti nelle donne, la prima causa di malattia tumorale e quindi il problema va affrontato con la serietà che questo argomento richiede. Bisogna tener conto, altresì, che oggi esistono i presupposti per offrire alla donna un percorso diagnostico-terapeutico sicuro, che garantisce la guarigione da questa malattia.

Che cosa bisogna fare quando si scopre qualche anomalia al seno?

Tutte le età (dall'inizio del periodo fertile in poi) possono essere soggette alla comparsa di questo tipo di malattia; ci sono però alcuni periodi in cui l'incidenza diviene più significativa.

Ci riferiamo in particolare ad alcune fasce d'età, per esempio

quelle comprese fra i 30-55 anni, ma con l'età l'incidenza tende ad aumentare.

Questo è anche il presupposto che sostiene i più recenti programmi di screening mammografico. La cosa più ovvia è quella di rivolgersi al proprio medico curante e, se necessario, ad uno specialista del settore: il senologo.

È importante quindi essere viste da un senologo?

È importante innanzitutto sentire il parere del proprio medico di base il quale, qualora lo ritenga opportuno, invierà la paziente ad una visita senologica.

È importante comunque che ogni donna possa eseguire una visita senologica periodica, su indicazione dello specialista e in considerazione della familiarità, compreso il periodo che precede un'eventuale gravidanza in un'ottica di prevenzione.

In che cosa consiste l'intervento al seno per tumore alla mammella?

L'orientamento odierno nel trattamento della chirurgia oncologica della mammella è notevolmente cambiato rispetto anche a un passato recente e, in particolare, vengono preferiti interventi sempre meno demolitivi con conservazione della mammella e, ove ciò non sia possibile, con l'applicazione di protesi sostitutive che hanno la funzione di mantenere l'integrità anatomica con un risultato estetico soddisfacente.

Ancora più oggi è possibile conservare le ghiandole dell'ascella evitando le spiacevoli sequele di un intervento "tradizionale" di tipo radicale con l'applicazione della tecnica del "linfonodo sentinella".

Si sopporta "bene" l'intervento chirurgico e nella fase post-chirurgica si è ostacolate?

Per quanto riguarda la degenza ospedaliera si tratta di un ricovero abbastanza breve. La ripresa post-chirurgica è pressoché immediata, il dolore è assente. L'unico impegno richiesto alla paziente è la sospensione temporanea della sua attività lavorativa (almeno per un paio di settimane) e qualche medicazione ambulatoriale con le solite precauzioni dell'osservanza di un po' di riposo.

Non c'è nessun ostacolo successivo alla ripresa di una normale attività fisica e lavorativa.

Il Centro Donna è una struttura garante di un percorso personalizzato per la prevenzione e diagnosi del tumore alla mammella?

Il Centro Donna, in funzione dal 2000 all'Ospedale di Montecchio Maggiore, è nato per offrire servizi di prevenzione e cura del tumore della mammella e dell'apparato genitale femminile e oggi è diventato un punto di riferimento importante che passa i confini del territorio locale.

È un'Unità Complessa dedicata

a cui afferiscono specialisti di vari settori: chirurghi senologi e plastici, ginecologi, patologi, radiologi, oncologi, radioterapisti, fisiatristi, specialisti in genetica, psicologi, infermiere e volontarie A.N.D.O.S.

Le donne, che si rivolgono al Centro, vengono valutate in modo multidisciplinare per offrire risposte adeguate e standard elevati di qualità.

Il Centro collabora attivamente con i programmi regionali di screening mammografico e citologico per la prevenzione secondaria del tumore della mammella e della cervice uterina.

Il Centro Donna si fa carico dell'organizzazione di tutto il percorso diagnostico, terapeutico e riabilitativo per la patologia della mammella con la presa in carico totale della donna.

È dotato di ambulatori specialistici dedicati alla Senologia, atti a garantire visita senologica, ecografia, agoaspirato, agobiopsia per la definizione istologica di malattia. Infine, la strumentazione diagnostica in dotazione è stata completata con l'acquisizione del mammotome, utile per le microbiopsie con sistema aspirativo.

Nella sezione degenza viene svolta attività chirurgica in regime di Day-Surgery e di ricovero ordinario, nelle sedi ospedaliere di Arzignano e di Montecchio Maggiore, offrendo trattamenti chirurgici della mammella.

Per l'eventuale ricostruzione, a chi ci si deve rivolgere?

Per venire incontro ai bisogni di salute delle donne, sempre al Centro Donna viene attuato il programma completo di ricostruzione che, oltre alla sostituzione degli espansori con protesi definitive nella ricostruzione totale della mammella, comprende anche la ricostruzione totale del capezzolo con un intervento in anestesia locale in regime di Day-Surgery e il tatuaggio dell'areola in regime ambulatoriale, grazie all'acquisto di un tatuatore specifico con relativo kit dedicato.

In sintesi possiamo affermare che, allo stato attuale, la cura del tumore della mammella deve soddisfare tutti i requisiti degli standard qualitativi nazionali e europei che richiedono l'attività dedicata dei chirurghi senologi che abbiano conoscenze tali da permettere l'applicazione delle moderne tecniche di chirurgia oncoplastica per il benessere fisico e psichico della donna.

Le protesi mammarie sono sicure?

Nell'Unità Operativa complessa di Senologia – Centro Donna-Ulss 5 Ovest Vicentino non sono mai state impiantate protesi della Poly Implant Prothese (P.I.P.) e sono sempre state impiantate protesi mammarie prodotte da altre ditte. Nel nostro Centro,

quindi, non ci sono le premesse per creare allarmismi poiché le protesi da noi impiantate vengono utilizzate da circa 50 anni in più di 60 Paesi e quelle riempite di gel sono la tipologia di protesi più comunemente utilizzate nel mondo. Queste protesi hanno ottenuto il marchio di sicurezza CE e le due ditte fornitrici producono protesi mammarie in conformità con le più severe norme di qualità; anche il processo produttivo è conforme e in alcuni casi supera le norme di sicurezza.

Dopo la malattia tumorale al seno, si può tornare ad essere le donne di sempre?

La risposta è sì, anche se può essere richiesto un impegno dal punto di vista psicologico per il superamento di un vissuto che ha avuto un inevitabile impatto suggestivo nella personalità femminile.

È importante per questo stimolare un atteggiamento positivo nei confronti della stessa realtà e dell'esperienza vissuta al fine di assicurare un'assimilazione e una rielaborazione dell'intera esperienza. Importanti a questo scopo sono le risorse umane che ci vengono offerte dal volontariato in questo settore.

Mi riferisco all'Associazione A.N.D.O.S. che è presente nelle difficoltà delle operate e che le aiuta a ritornare ad essere "le donne di sempre".



Un altro meraviglioso traguardo è stato raggiunto per la salvaguardia della salute e per la qualità dei servizi offerti alla donna nell'Azienda Ulss 5!

È il **DIPARTIMENTO DONNA: salute, maternità ed infanzia** che comprende le Unità Operative di Senologia, di Ginecologia ed Ostetricia di Arzignano e Valdagno e di Pediatria.

Il Direttivo e le Volontarie A.N.D.O.S. rivolgono sentiti complimenti e augurano buon lavoro al dr. **Graziano Meneghini** che ha assunto le funzioni di Direttore del Dipartimento Donna, attivo dal 1 gennaio 2012.

A.N.D.O.S.... per le donne, ma non solo donne



Piera Pozza
Presidente A.N.D.O.S.
Ovest Vicentino Onlus

All'inizio di quest'anno, il 13 gennaio sono stata intervistata telefonicamente dal Centro Nazionale del Volontariato "Villaggio Solidale" Lucca - Registro Nazionale del Volontariato - che ha scelto anche il Comitato A.N.D.O.S. Ovest Vicentino per rappresentare il Veneto.

È stata una intervista improvvisa e ho risposto alle domande così, senza preparazione. Tra i vari quesiti mi chiesero di cosa ci occupavamo. L'intervistatrice cominciò a elencarmi una serie di attività: informazione, prevenzione, sostegno ai malati, ai familiari ecc... Finito l'elenco



risposi: "Tutte queste attività! Perché è proprio così!".

Mi chiese quanti membri aderiscono alla nostra associazione. Ho risposto rivedendo dentro di me il momento di condivisione con il gruppo associativo in occa-

sione degli auguri del S. Natale 2011, e cioè circa settanta persone. Questa fu un'altra risposta che sorprese l'intervistatrice. Anche il numero degli associati, circa 1200, ha destato molto stupore.

Così, da intervista, il nostro è diventato un dialogo.

Al termine del colloquio mi sono sentita davvero orgogliosa di far parte di questi settanta volontari: non solo donne, ma anche uomini. Inoltre, abbiamo la grande fortuna di avere tra noi ragazze giovani disposte a formarsi percorrendo diversi chilometri per raggiungere i centri di formazione, lasciando mariti, figli, fidanzati a casa.

Che altro dire delle meravigliose volontarie? Decisamente competenti, generose e sorridenti. Sorridenti... di un sorriso contagioso!

"L'unione fa la forza!": le nostre volontarie sono ben consapevoli di ciò e grazie al meraviglioso legame che si è creato, la nostra associazione riesce ad affrontare anche i momenti più difficili. Quando uno di noi viene a mancare, il rapporto non si spezza, anzi continuiamo a chiedere aiuto anche a chi non è più tra noi. Siamo sì colti dalla tristezza, ma non lasciamo mai spazio alla disperazione.

A livello sanitario e professionale abbiamo il privilegio di beneficiare del "Centro Donna" (un centro di alta specializzazione), che offre alla donna stessa un'assistenza a 360 gradi. A malincuore

devo ammettere che alcuni obiettivi, tra quelli che ci eravamo preposti, non sono stati realizzati. Ad esempio la possibilità di avere un contributo per l'acquisto della parrucca a chi ne ha bisogno; e così pure per il bracciale elastico - compressivo per le donne con linfedema (braccio gonfio).

Purtroppo, non sono stati fatti passi avanti nemmeno nell'ambito dei diritti sociali spettanti alla donna colpita da tumore (ad esempio i permessi per malattia). Tuttavia, guardiamo avanti con ottimismo, certi che nel tempo riusciranno a offrire una maggiore gamma di servizi e ad essere ancora più efficienti.

Tutto quello che abbiamo fatto fino ad oggi e che continueremo a fare, è reso possibile dalla collaborazione e dai contributi dei nostri benefattori, che, fiduciosi, continuano a sostenerci. Per tutto questo non finiremo mai di ringraziarli.

Ricordo inoltre il prezioso contributo di altre associazioni che collaborano con noi - Sogit, GEC, Gruppo dell'amicizia, Fondazione Marzotto - le quali hanno saputo rispondere con grande generosità al bisogno di aiuto di chi sta vivendo una esperienza di dolore. Questa meravigliosa rete tra associazioni è davvero importante e costruttiva!

Questa è un po' la visione del nostro agire e del nostro ruolo di servizio alla comunità, che portiamo avanti ogni giorno, con fiducia, ma, soprattutto, assieme.

Piera Pozza

L'A.N.D.O.S. accorcia le distanze

Le distanze fra Montecchio Maggiore e Roma si sono accorciate.

Le distanze fra Montecchio Maggiore e Roma si sono accorciate. È accaduto il 24 ottobre 2011 al Centro Donna, quando la presidente Piera e le volontarie hanno stretto in un abbraccio affettuoso le Sig.re Marina Viganelli e Ilaria Mantellini che sono giunte dalla capitale per inaugurare il "FLOWAVE 2", il cui acquisto è stato reso possibile tramite un contributo liberale della Susan Komen Italia Onlus, affiliata della "Susan G. Komen for the

Cure Inc." di Dallas nell'ambito delle attività di sostegno alle iniziative ed ai progetti riguardanti attività di prevenzione, trattamento, supporto ed educazione sul tumore del seno. È stato infatti approvato il progetto "Attivazione di un intervento riabilitativo - linfodrenaggio e pressoterapia - a favore della donna operata al seno". L'obiettivo dell'Associazione A.N.D.O.S. è garantire in via continuativa a circa 500 donne

operate al seno l'accesso gratuito alle prestazioni relative a cicli di linfodrenaggio e pressoterapia, previa visita effettuata dallo specialista fisiatra volontario A.n.d.o.s., dott. Ferruccio Savagnago (prestazioni non previste dal servizio pubblico).

Il nostro grazie è esteso a tutti e in special modo ai membri della fondazione Komen Italia e alle due volontarie che hanno toccato con mano la nostra realtà associativa e sanitaria.

Il Flowave 2 per il linfedema

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 di liquido ricco di proteine

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

Il trattamento del linfedema si basa su quattro punti fondamentali:

- drenaggio linfatico manuale e/o ad onde sonore con il Flowave 2, per favorire l'attivazione delle vie linfatiche;
- pressoterapia sequenziale ad aria e contenzione elastica per far confluire i liquidi nel sistema linfo-ematico;
- chinesiterapia, la contrazione muscolare facilita il drenaggio dei liquidi;
- cura della cute per evitare infezioni.

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

migliorandone la funzionalità.

Oggi il Comitato A.N.D.O.S. Ovest Vicentino con sede all'Ospedale di Montecchio Maggiore è il riferimento per l'accesso al trattamento per il linfedema. Esso, infatti, offre alle donne con linfedema all'arto superiore, l'assistenza e il trattamento necessario.

Grazie a donazioni da parte di Enti e Fondazioni locali e nazionali l'Associazione ha potuto dotarsi di apparecchiature per la pressoterapia e per il linfodrenaggio ad onde sonore con il Flowave 2.

In data 24/10/11 presso l'ospedale di Montecchio Maggiore è stata inaugurata, alla presenza di autorità politiche e sanitarie, un nuovo apparecchio Flowave 2 donato dall'Associazione Susan G. Komen Italia in seguito alla presentazione di un progetto il cui obiettivo principale è quello di garantire la migliore assistenza possibile alla donne operate al seno. Con



Inaugurazione presso l'ospedale di Montecchio Maggiore del secondo Flowave 2, apparecchiatura di ultima generazione per la pressoterapia e il linfodrenaggio per il linfedema del braccio.



Gianna Magnabosco - moderatrice - all'inaugurazione del Flowave 2 con il dott. Meneghini, Piera ed il Direttore Sanitario Simona Bellometti.

questo apparecchio l'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino è in grado di garantire il trattamento con il Flowave in tutte le 3 sedi ospedaliere (Montecchio Maggiore, Valdagno e Lonigo) dove viene svolto il trattamento per il linfedema.

Il Flowave 2 è uno strumento elettromedicale in grado di generare onde sonore a frequenza variabile capace di attivare un drenaggio veno-linfatico loco-regionale.

L'onda sonora generata da un oscillatore presente nell'apparecchiatura e trasmessa all'utente attraverso dei trasduttori (manipolo usato dall'operatore), per il fenomeno fisico della biorisonanza, determina l'oscillazione delle proteine presenti nei liquidi interstiziali, disgregandole e facilitando così la loro migrazione lungo le vie linfatiche.

Il Flowave 2 è un moderno strumento che utilizza contemporaneamente 4 mezzi fisici e 1 sistema di controllo.

I mezzi fisici sono:

1) Biorisonanza: il Flowave 2 mettendo in risonanza le molecole proteiche presenti negli spazi interstiziali favorisce la loro mobilitazione verso le vie di minore resistenza.



Le volontarie A.N.D.O.S. insieme alla rappresentante Marina Viganelli della Susan Komen Italia Onlus sponsor del Flowave 2.

2) Polarterapia: il Flowave 2 crea un campo magnetico – elettrico + micro correnti che migliorano l'ossigenazione tissutale. Inoltre l'azione polarizzante indirizza le molecole proteiche lungo le vie di minor resistenza per la loro eliminazione.

3) Vacuum connettivale: la decompressione generata dall'azione vacuum del manipolo permette di riattivare il microcircolo superficiale e di richiamare in superficie i liquidi in eccesso dagli strati profondi.

4) Veicolazione trans dermica: grazie alla biorisonanza e alla

polarterapia è possibile il passaggio trans dermico di farmaci applicati tra cute e manipolo. Il Sistema di controllo è costituito da un controllo Eco-Sonoro e uno Visivo-Luminoso che permettono di evidenziare rispettivamente le zone di edema più consistente e le vie linfatiche attraverso le quali convogliare i liquidi in eccesso. Gli effetti benefici di questa terapia sono:

- un sostanziale recupero della componente proteica tra i vasi;
- un riassorbimento della componente liquida stagnante nell'interstizio;
- un'accelerazione dello scarico

di linfa endovasale che si traduce in un immediato benessere soggettivo di sensazione di leggerezza dell'arto trattato e di una veloce riduzione del linfedema.

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

*Dott. Ferruccio Savegnago
Medico Fisiatra*

L'A.N.D.O.S. e la riabilitazione

Speciale Congresso



Villa Cordellina Lombardi di Montecchio Maggiore (VI), dove si è svolto il 29° Congresso Nazionale A.N.D.O.S.

dott. **Graziano Meneghini**
chirurgo senologo,

Il punto di vista sul Congresso

Parlare di riabilitazione globale della donna operata di tumore alla mammella è aprire un varco di luce su quelle che sono le prospettive di recupero funzionale in termini fisici e psicologici.

Questo è successo durante il 29° Congresso Nazionale A.N.D.O.S. Onlus "La riabilitazione della donna operata al seno: un percorso per ritrovare l'armonia del corpo e della mente" e nell'attuazione del Corso pratico di linfodrenaggio A.N.D.O.S., ovvero nell'evento parallelo al Congresso, organizzato dal nostro Comitato locale con l'impegno costante della presidente Piera Pozza e

del dott. Ferruccio Savegnago.

In questa occasione, Villa Cordellina Lombardi è stata scenario per importanti ed innovativi interventi di altrettanti qualificati relatori, garanti di professionalità e competenza sull'argomento.

Molti i Comitati A.N.D.O.S. d'Italia accorsi, orchestrati dalla presenza del Presidente Nazionale, prof. Francesco Maria Fazio, e della Coordinatrice Nazionale, dott.ssa Flori Degrassi.

Incalzanti i temi trattati, tutti incentrati sulla tematica portante della riabilitazione che diviene uno strumento per far ritrovare alla donna quell'armonia che

sembrava perduta.

L'attenzione è stata portata sull'interezza della problematica, consci di quanto sia determinante la portata emotiva, in quanto accettazione del sé e ricostruzione dell'immagine del sé.

Il fine generale è aggiungere prospettiva alla vita e ciò si matura più facilmente in un gruppo esperienziale perché l'amore trasforma ed è la forza che ci fa diventare migliori.

Dott. Graziano Meneghini

Chirurgo-senologo

Direttore U.O.C.

*Senologia-Centro Donna Ulss 5
Direttore del Dipartimento Donna*

CONGRESSO

La riabilitazione e l'A.N.D.O.S.

La nostra è la prima associazione di volontariato che da sempre si occupa di riabilitazione della donna operata al seno. Il motivo di questo interesse deriva dal fatto che al momento della sua costituzione nessuno si faceva carico delle problematiche fisiche e psicologiche dell'operata, come se fossero un banale effetto collaterale dell'intervento, considerato allora, da molti, risolutivo del problema.

Quando siamo nati abbiamo quindi occupato un ambito di trattamento sanitario considerato, allora e per molto tempo, poco allettante.

In realtà la nostra intuizione, rivelatasi geniale, è stata quella che se offrivamo alle donne il linfodrenaggio potevamo aiutarle nel loro percorso di riabilitazione globale intesa come psicologica e sociale.

Quindi: la riabilitazione come strumento per avvicinare la donna ed aiutarla a superare l'angoscia della diagnosi e delle terapie.

Nel tempo questo strumento si è raffinato e, avendo trattato tantissime donne in tutt'Italia, siamo diventati un punto di riferimento del sistema capace di



La dott.ssa Flori Degrassi Coordinatrice Nazionale mentre relaziona sul tema della riabilitazione.

dare un'offerta riabilitativa qualificata, apprezzata anche dalle istituzioni sanitarie.

Il percorso di qualificazione è stato lungo e facilitato negli ultimi anni dalla presenza nel percorso formativo dei nostri operatori di fisioterapisti che sono volontari nei nostri comitati e che ci hanno messo a disposizione la loro professionalità come il Dottor Ricci di Ancona, il dottor Savegnago di Montecchio Maggiore (VI) ed il dottor Ritella di Gorizia.

La vocazione dell'A.N.D.O.S. è quella di essere il supporto della donna operata di tumore della mammella, di farle superare la paura della malattia, di starle vi-

cino nel suo percorso di cura e di essere disponibile ogni volta che ce ne sia bisogno.

Attraverso la riabilitazione abbiamo ascoltato, comunicato, rassicurato, ci siamo fatti carico di problemi, cercando di ridare un equilibrio perduto, di sanare una cicatrice profonda, di dare simmetria ad un corpo e, perché no, ridurre il linfedema e ripristinare la mobilità della spalla.

Abbiamo utilizzato per raggiungere il nostro obiettivo anche tecniche riabilitative di gruppo come la ginnastica, lo yoga, il nuoto, l'acquagym, il ballo che hanno anche la funzione psicologica di mutuo aiuto.

Ovviamente non facciamo solo questo ma il nostro interesse è quello di sensibilizzare con ogni strumento utile le donne nei confronti della problematica per aumentare i casi di anticipazione diagnostica che al momento è lo strumento più rilevante per perseguire una quantità e qualità di vita migliore.

*Dott.ssa Flori Degrassi
Coordinatrice Nazionale
A.N.D.O.S.*



Autorità presenti al Congresso Nazionale A.N.D.O.S. presso la Villa Cordellina di Montecchio Maggiore nelle giornate di 5 6 7 maggio 2011.



Presentazione del dottor Savegnago relatore al congresso.



Partecipanti al congresso nazionale A.N.D.O.S. tenutosi presso la Villa Cordellina di Montecchio Maggiore nelle giornate di 5 6 7 maggio 2011.



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.

Il corso di linfodrenaggio A.N.D.O.S.

SPECIALE CONGRESSO

Il corso pratico di Linfodrenaggio A.N.D.O.S., viene svolto annualmente a Roma nel mese di novembre durante il Seminario di Aggiornamento Nazionale per le volontarie A.N.D.O.S. Quest'anno si è tenuto a Montecchio Maggiore il 5-6-7 Maggio 2011 ed è stato l'evento parallelo al 29° Congresso Nazionale A.N.D.O.S., voluto dal sottoscritto che è stato il responsabile scientifico dell'evento. La novità di quest'anno è che il corso è stato rivolto solo a professionisti della riabilitazione motoria e cioè a fisioterapisti, in quanto figure responsabili di questo programma riabilitativo ed è stato accreditato ECM (educazione continua in medicina). I partecipanti fisioterapisti hanno potuto ottenere ben 20 crediti formativi. La partecipazione è stata numerosa. Gli iscritti sono stati 30 in rappresentanza dei comitati A.N.D.O.S. di tutta Italia, ai quali sono stati consegnati al termine del corso un cd contenente gli atti del corso e l'attestato di partecipazione. Per quanto riguarda i relatori, la partecipazione è stata altamente qualificata. Abbiamo avuto l'onore

di ospitare i massimi esponenti in Italia, della riabilitazione del linfedema, tra i quali il prof. Ricci, primario fisiatra di Ancona, il prof. Michellini, primario fisiatra di Roma e la prof.ssa Zadini, primario fisiatra di Trieste. Sempre autorevoli e apprezzatissimi sono stati anche gli interventi della dott.ssa Degrassi, Coordinatore Nazionale dell'A.N.D.O.S., della dott.ssa Delle Fratte del Comitato A.N.D.O.S. di Roma, e del dott. Ritella del Comitato A.N.D.O.S. di Gorizia.

Le tre giornate si sono articolate in lezioni teoriche e pratiche dove i fisioterapisti hanno potuto apprendere la tecnica del linfodrenaggio manuale A.N.D.O.S., l'autolinfodrenaggio e la tecnica del bendaggio elastocompressivo, anche questa novità assoluta per quanto riguarda un corso A.N.D.O.S.

È stato inoltre ribadito che per una cura ottimale del linfedema la terapia deve essere quella della Terapia Combinata Decongestiva, secondo quelle che sono le direttive delle linee guida nazionali, cioè la combinazione di 4 punti fondamentali rappresentati dal Linfodrenaggio

Manuale e/o ad onde sonore con il Flowave, la pressoterapia ed elasto-compressione, l'attivazione della pompa muscolare (attività motoria) e la cura della pelle.

Al Congresso e al Corso è emerso quanto sia importante la cura ottimale del linfedema che nella filosofia dell'A.N.D.O.S., viene intesa come strumento per raggiungere la riabilitazione globale della donna; la riabilitazione fisica migliora l'immagine del proprio corpo favorendo l'accettazione della menomazione subita consentendo così nuove prospettive di vita.

Colgo l'occasione di ringraziare tutti coloro che si sono prodigati per la riuscita del corso in particolare tutte le volontarie del Comitato A.N.D.O.S. Ovest Vicentino, rappresentate dalla presidente Piera Pozza, dalla dott.ssa Alessia Soattin, instancabile coordinatrice delle tre giornate, il dott. Lorenzo Magrin per l'accreditamento ECM e il sig. Sergio Galiotto per la pazienza e competenza nella registrazione video delle lezioni.

*Dott. Ferruccio Savegnago
Medico fisiatra*



Il direttore generale Renzo Alessi e il dottor Ferruccio Savegnago alla presentazione del corso di linfodrenaggio nazionale.



Le fisioterapiste dell'A.N.D.O.S. provenienti da tutta Italia, in posa con il dr. Savegnago e il dr. Ritella.

CONGRESSO

La relazione mente-corpo nell'esperienza di malattia grave



Dott.ssa **Paola Pupulin**
Psicologa-psicoterapeuta

Introduzione

L'influenza della psiche sugli eventi che condizionano il nostro corpo è un tema sempre più indagato sul piano scientifico. Sappiamo bene che ogni elemento stressante crea una perturbazione nell'organismo con conseguenti reazioni che ne alterano la stabilità psichica, emotiva, locomotoria, ormonale, immunologica.

In questo articolo mi occuperò di questo tema: le relazioni tra la mente (con tutte le situazioni ad essa collegate, soprattutto lo stress e i traumi psicologici) e la malattia, con particolare riferimento al cancro.

Relazione mente-corpo

Il concetto di stress è entrato nella terminologia del mondo scientifico da quasi sessant'anni e, in campo psichiatrico, eventi e situazioni di stress sono spesso stati rilevati come fattori che precedono l'insorgere di disturbi e malattie.

In che modo lo stress possa essere causa di malattia, e in particolare del cancro, è un problema antico (perché già 2400 anni fa Ippocrate sosteneva che le malattie non vengono a caso ma sono il frutto di un certo modo di vivere) e ancora molto dibattuto, infatti, un numero sempre più numeroso di studiosi sostiene che fra le cause delle malattie l'aspetto psicologico ha un ruolo rilevante.

Tuttavia, pur permanendo notevoli divergenze sulle possibili cause psicologiche, gran parte dei ricercatori concorda sul ruolo fondamentale svolto dal sistema im-

munitario del quale si conoscono, anche se non sono ancora totalmente chiarite, sia le modificazioni sotto stress sia il ruolo svolto nella crescita e nella evoluzione delle neoplasie. In conclusione, gran parte degli autori ritiene che lo stress aumenti la vulnerabilità dell'individuo nel contrarre alcune malattie provocando immunodepressione.

Va sottolineato che per tutta la nostra vita, l'organismo sviluppa cellule cancerogene come un processo naturale, senza che ciò determini la crescita di tumori cancerogeni clinicamente riconoscibili. È evidente che l'organismo deve disporre di un sistema naturale di sorveglianza immunologica che scova e distrugge le singole cellule cancerogene prima che esse crescano in tumori clinicamente evidenti.

Il termine stress è stato introdotto in medicina da **Hans Selye** nel 1936. Egli definì "Sindrome generale di adattamento" la somma di tutte le reazioni che si manifestano nell'organismo in seguito alla prolungata esposizione ad uno stress. Tale sindrome è organizzata in tre fasi successive:

- la prima, di allarme, con una reazione di stress acuto in cui vengono mobilitate le difese dell'organismo;
- la seconda, di resistenza, in cui l'organismo è impegnato a fronteggiare l'evento stressante;
- la terza, di esaurimento, che subentra quando l'esposizione all'evento stressante si protrae in modo abnorme e l'organi-

simo non può mantenere oltre lo stato di resistenza. In questa fase, si producono nell'organismo patologie anche molto gravi.

L'importanza della teoria di Selye è dovuta al fatto che per la prima volta viene stabilita l'esistenza di una relazione tra stimoli esterni pericolosi e reazione interna dell'organismo. Eventi-situazioni esterne altamente stressanti (morte, separazione, etc.) e reazioni o risposta interna dell'organismo (sintomi fisici).

Successivamente a Selye cresce l'attenzione verso il *significato*. Diventa importante il significato che lo stimolo assume per l'individuo. Non è un evento o una certa situazione che produce stress ma l'interpretazione che viene data a tale evento. Alcuni eventi sono di significato oggettivamente rilevante, come ad esempio un terremoto. Essi producono in tutti una risposta pressoché simile (spavento, fuga, tentativo di mettersi in salvo). Altri eventi possono suscitare risposte individuali differenti: un esame universitario può produrre in alcuni soggetti stimoli per la sfida, in altri invece ansia, in altri depressione, in altri ancora evitamento.

Il significato che l'evento assume per l'individuo è uno dei punti più importanti nel campo dello stress umano. La domanda cruciale è la seguente: quando la reazione di stress diventa potenzialmente dannosa? *Quando l'organismo è impossibilitato a reagire a stressor troppo intensi, ripetuti o prolungati.*

L'impossibilità a fronteggiare o neutralizzare la minaccia, porta a una persistente attivazione dei sistemi neurovegetativo e neuroendocrino, con un ruolo patogenetico per malattie sia somatiche che psichiatriche.

Stress intenso, protratto, subito, con ridotta possibilità o impossibilità di reagire: questo è il quadro che sembra spesso ritrovarsi in soggetti che hanno subito eventi di perdita presentando vissuti di disperazione, mancanza di speranza, impossibilità o incapacità a reagire.

La perdita può riguardare non solo la mancanza oggettiva di una persona cara per morte o separazione, ma anche la privazione improvvisa del proprio ruolo, identità o potere nella rete delle relazioni sociali, come nel pensionamento, nei fallimenti, in certi procedimenti giudiziari. Se ciò viene vissuto nell'impotenza, nel senso dell'ingiustizia patita e non ci sono vie di fuga reali o mentali, le conseguenze possono essere disperate.

A tale proposito cito due importanti autori. Negli anni '60 lo psicologo clinico Le Shan, intervistando 500 ammalati di cancro, constatò l'esistenza, prima della comparsa della malattia, di quella che egli chiamò una *perdita di oggetto d'amore* (perdita di una persona amata o di una situazione amata).

Un po' più tardi, l'oncologo Carl Simonton e la moglie Stefani, psicologa (due pionieri nell'ambito della psiconeuroimmunologia), rilevarono anche loro una *perdita o uno shock emotivo* intervenuti tra i sei e i diciotto mesi anteriori alla comparsa del cancro. Ciò che conta, per questi autori, non è quello che si pensa a cose fatte ma l'impatto, la colorazione psichica vissuta al momento dello shock conflittuale.

Dall'altro lato, a conferma di tut-

to ciò, ci sono ricerche al contrario. Alcuni studi nel campo della medicina psicosomatica sul rafforzamento dell'immunità sostengono che emozioni quali la felicità, la gratitudine, la speranza e la gratificazione spesso ravvivano l'azione dei linfociti, mentre la sofferenza, la collera, il risentimento e la tristezza la deprimono. Il riso infatti riduce la secrezione di ormoni da stress, come il cortisolo e stimola la produzione di betaendorfine, analgesici prodotti dall'organismo.

Ci sono studi che mettono in evidenza la personalità del malato oncologico. Negli anni '60, in riferimento agli aspetti psicosomatici dei tumori, uno psicanalista di fama mondiale come Claus Bahne Bahnson notò che i malati oncologici, rispetto a malati di altre patologie somatiche, utilizzavano con maggior frequenza specifici meccanismi di difesa psicologici per proteggersi da stati di conflitto, ansia e angoscia. Nei soggetti con cancro rilevò un maggior uso di meccanismi psicologici del tipo rimozione e diniego, che tendono ad escludere dal campo della coscienza l'ansia e l'angoscia. Egli notò come fossero, in questo modo, molto diversi da pazienti affetti da disturbi psichiatrici, i

quali utilizzavano meccanismi di difesa psicologica del tipo rimozione-spostamento, che permettono lo scarico all'esterno della tensione e l'espressione delle reazioni emozionali.

La risposta del tipo rimozione-diniego favorirebbe sotto stress lo sviluppo di patologie somatiche; quella di tipo proiezione-spostamento patologie di tipo psicologico/psichiatrico.

Altre ricerche sulla personalità del malato oncologico

Le dottoresse Caroline Thomas e Lydia Temoshock hanno effettuato uno studio quarantennale sui malati di cancro. Hanno individuato la "Personalità di tipo C", relativamente a quelle predisposte al cancro, definendola con i seguenti tratti caratteriali:

- tendenza a nascondere i propri sentimenti
- tendenza alla repressione della propria aggressività
- centrata sugli altri, sull'auto-sacrificio, disattenta ai propri bisogni
- sensazione di non sentirsi amata e né meritevole di amore

In sostanza, la repressione delle emozioni, in particolar modo la rabbia, costituisce un fattore di rischio nel contrarre una malattia

oncologica. Infatti, i malati di cancro hanno *difficoltà ad esprimere la propria rabbia*: non riescono a identificare come rabbia i propri sentimenti del momento, i quali vengono identificati come "disturbo" o "fastidio". Spesso hanno *risentimenti irrisolti e legami emotivi con il passato*. Aiutare queste persone a dare sfogo al passato è essenziale nel "costruire" la guarigione.

Oltre alla personalità di tipo "C" si parla anche di *personalità predisponente alle malattie*



Il gruppo volontarie A.N.D.O.S., forza della nostra associazione, al Congresso nazionale.

coronarie. Tale personalità si contrappone a quella precedente "C" e viene chiamata "comportamento di tipi "A".

I "tipi A" vengono descritti come individui competitivi e mossi da un forte senso di urgenza. I loro gesti e le loro parole tendono ad essere rapidi e bruschi. Essi sono generalmente impazienti, aggressivi e ostili.

È importante tenere presente che gli studi clinici generano solo relazioni statistiche. È ben lungi dall'essere vero che tutte le persone con certi tratti psicologici e di comportamento si ammaliano di cancro, così come non è ovviamente vero che tutti i fumatori muoiano di cancro polmonare. Vi sono determinate caratteristiche di personalità che si vedono più frequentemente in determinati tipi di soggetti ammalati piuttosto di altri.

L'esperienza specifica della mia attività clinica

La mia esperienza è maturata sia come libera professionista sia come responsabile dell'ambulatorio psicologico presso un Centro di oncologia femminile, specializzato nella diagnosi e nella cura del cancro. Le donne che si rivolgono al mio ambulatorio hanno da poco ricevuto diagnosi di cancro, di solito cancro al seno.

Nell'immaginario collettivo, per il vissuto di angoscia ed impotenza, il cancro occupa il posto che era stato della peste, del colera o della tubercolosi. Eppure in medicina esistono molte malattie che mettono a rischio la vita (basti pensare all'infarto, all'ictus e ad alcune malattie neurologiche) che tuttavia non evocano lo stesso spettro di condizione senza speranza come il cancro.

A tale proposito agganciandomi al tema della familiarità è ormai noto a tutti che secondo le statistiche si tratta di cause raggruppabili

in tre filoni:

1. ereditarietà;
2. alimentazione errata (eccessi di alcool, tabacco, grasso);
3. fattori ambientali (aria e acqua sempre più inquinate).

Sugli ultimi due non c'è nulla da aggiungere. Sul primo filone cito una ricerca del prof. Luigi Solano (docente di psicosomatica all'Università La Sapienza, di Roma) secondo la quale la percentuale di coloro che si ammaliano di cancro con fattori di rischio noti (ereditarietà) non supera il 5%: il 95% delle persone colpite dal cancro non ha familiarità. C'è, dunque, da chiedersi come mai, avendo gli stessi fattori di rischio noti (es. l'ereditarietà) ed essendo entrambe esposte alle stesse condizioni ambientali, una persona si ammala di cancro e l'altra no? Forse la risposta è molto più complessa rispetto a quello che siamo abituati a sentire.

Come ho detto in precedenza, le donne che si rivolgono al mio ambulatorio hanno da poco ricevuto diagnosi di cancro, di solito cancro al seno. Sentire dal medico una diagnosi di cancro è un po' come ascoltare una sentenza di morte.

Intensità e carattere delle reazioni individuali possono avere accenti diversi, ma generalmente, alla comunicazioni di diagnosi, si apre una prima fase psicologica caratterizzata da uno stato di shock per una notizia appresa come una catastrofe. Emergono pensieri del tipo "non posso crederci, non può essere vero, è un incubo, mi risveglierò". Il momento della diagnosi può rappresentare uno shock traumatico. Dico "può rappresentare" perché non è uno shock traumatico per tutte le persone che ricevono tale diagnosi, ma sicuramente lo è per molte perché, da un istante all'altro, la persona si trova di fronte ad un passaggio brusco dall'essere sani all'essere malati,

da una condizione caratterizzata da una certezza di vita ad un'altra caratterizzata da minaccia alla propria vita.

Che differenza passa tra un evento spiacevole e un trauma? Quando penso ad un evento spiacevole passato, sento al massimo un po' di tristezza ma comunque percepisco che tale situazione fa parte del passato. Quando la mente torna invece ad un ricordo traumatico, io vivo una serie di sensazioni che mi riportano bruscamente all'evento (un odore, una musica, uno sguardo, un rumore, una stanza di ospedale...) come se fosse tuttora presente, anche se è trascorso molto tempo.

Tornando alla diagnosi di cancro, da quel momento la vita, anche se sembra scorrere, in realtà è bloccata all'attimo in cui è stata nettamente percepita la minaccia alla propria vita. Anche se la persona evita comprensibilmente di pensarci, basta vedere quel medico, quella infermiera che era presente in quel tragico istante, basta sentire l'odore di ospedale che emerge con prepotenza la sensazione di ripiombare nel baratro.

Quali sono i sintomi di questi pazienti?

Questi pazienti presentano:

- problemi di sonno: incubi, continui risvegli, insonnia totale;
- reazioni fisiche: problemi di stomaco, mal di testa, stanchezza cronica, problemi di concentrazione;
- pensieri intrusivi: pensieri, ricordi, immagini di quello che è accaduto. I quali si presentano involontariamente soprattutto in momenti di rilassamento;
- ansia generalizzata-angoscia.

Si tratta di sintomi che rientrano nella categoria del disturbo post-traumatico da stress, e come tale deve essere trattato.

L'approccio E.M.D.R.

Per elaborare e desensibilizzare i traumi psicologici utilizzo con estrema efficacia un approccio psico-terapico il cui acronimo è E.M.D.R. (*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. Nei primi anni novanta, una psicologa californiana, **Francine Shapiro**, presentò una relazione in cui parlò per la prima volta di una tecnica psicoterapica da lei inventata per sbloccare i traumi il cui acronimo è: EMDR.

La Shapiro illustrò la sua **ricerca** compiuta su 80 pazienti sofferenti di PTSD (disturbo post-traumatico da stress) a seguito di traumi emotivi importanti utilizzando questo trattamento: *nell'85% dei casi si è constatata la scomparsa totale dei sintomi dopo tre sedute di EMDR*.

Per quanto mi riguarda, non conosco nessun trattamento, compresi quelli con i farmaci più potenti, che abbia attestato una tale efficacia in un lasso di tempo così breve.

L'idea fondamentale della tecnica è questa: tutti noi nel corso della vita subiamo traumi emotivi con la "t" minuscola (delusioni, separazioni, ...), senza però sviluppare quasi mai un disturbo post-traumatico perché nel cervello di ogni individuo esiste un meccanismo di "digestione" dei traumi emotivi che viene chiamato: "*sistema adattivo di elaborazione dell'informazione*".

Proprio come l'apparato digerente trae dal cibo le sostanze utili e necessarie all'organismo e rigetta quello che non serve, il *sistema nervoso* estrae dal trauma l'informazione utile, la "lezione", e in pochi giorni si sbarazza delle

emozioni e dei pensieri che, una volta passato l'avvenimento, non sono più necessari.

In certe situazioni, però, questo sistema può incepparsi. Ciò accade se il trauma subito è troppo forte. Ma può succedere quando siamo particolarmente vulnerabili, ad esempio quando siamo bambini, quindi incapaci di difenderci, oppure quando ci si trova in una posizione di fragilità.

La forza di questa tecnica, che richiede una serie di procedure complesse e diversificate, consiste nell'evocare dapprima il ricordo traumatico in tutte le sue componenti (visiva, emozionale, cognitiva e fisica), poi nello stimolare il sistema adattivo di elaborazione dell'informazione che fino a quel momento non era funzionante. Quest'ultimo, viene riattivato se si ristabilisce l'equilibrio eccitatorio/inibitorio che è stato disturbato dal trauma attraverso una stimolazione bilaterale, ad es. i movimenti oculari, (ma ci sono altre stimolazioni bilaterali o stimolazione alternata dx-sx). Ciò provoca una migliore comunicazione tra i due emisferi cerebrali, riducendo inoltre, l'intensità dei pensieri negativi disturbanti. Alla fine, la persona ricorda ancora l'evento o l'esperienza, ma la vive con un buon distacco emotivo.

Ricordo che prima di incontrare l'E.M.D.R. utilizzavo le tecniche classiche consistenti in larga misura in un sostegno psicologico e in un contenimento emotivo. I pazienti si sentivano sicuramente più sollevati, ma non si verificava il cosiddetto "*cambiamento*".

L'E.M.D.R. risponde ad un bisogno reale di terapia e non solo alla richiesta classica di accoglimento e di contenimento delle emozioni del paziente. Nel corso del trattamento avviene la seguente metamorfosi: il paziente si trasforma da vittima di eventi

incontrollabili a protagonista attivo della propria vita.

Innanzitutto si affronta e si elabora la diagnosi di cancro. In momenti successivi si utilizza anche per affrontare altri nodi altamente stressanti legati alla malattia. Ad esempio:

1. le conseguenze spesso mutilanti dell'operazione chirurgica (le frasi che sento sono: "ho il corpo devastato"; "sono disgustosa". Dopo il trattamento emerge in queste donne l'idea che la femminilità è qualcosa che va ben oltre l'avvenenza fisica, essendo essa la somma di qualità che sono proprie);
2. gli spiacevoli effetti collaterali dei trattamenti chemioterapici e radioterapici (che sono fisici, come la nausea e la stanchezza, e anche psicologici, come ad esempio la perdita di capelli);
3. la paura della recidiva;
4. una recidiva (alla fine del trattamento la paziente sente che anche in questo caso non è di fronte ad una sentenza di morte e quindi è fondamentale non attribuirle un significato più drammatico di quello che è in realtà);
5. e altro ancora.

A conclusione del trattamento il paziente sta oggettivamente meglio, non è più ossessionato dalla diagnosi o dalla paura di far la fine dell'amico o parente ora deceduto.

Recupera un atteggiamento più consapevole, più forte, sicuramente più coraggioso nei riguardi della malattia, associato alla sensazione di potercela fare. E, per ultimo, anche se non è ultimo in ordine di importanza, il paziente è anche maggiormente predisposto a collaborare con le cure mediche.

Dott.ssa Paola Pupulin
Psicologa-psicoterapeuta

Che cos'è la riabilitazione per l'A.N.D.O.S.?

Con questa domanda si è aperto il 29° Congresso Nazionale A.N.D.O.S. tenutosi a Montecchio Maggiore dal 5 al 7 maggio 2011 che ha avuto come tema:

LA RIABILITAZIONE DELLA DONNA OPERATA AL SENO: UN PERCORSO PER RITROVARE L'ARMONIA DEL CORPO E DELLA MENTE.

"La riabilitazione fisica non è il fine dell'attività dell'A.N.D.O.S. ma lo strumento per raggiungere il benessere globale della donna".

Questa la risposta contenuta nella relazione della dottoressa **Flori Degrassi**, coordinatrice nazionale A.N.D.O.S., che ha ripercorso le tappe dell'attività dell'associazione, dalla sua fondazione nel 1976 a Trieste come Centro Riabilitazione Mastectomizzate, fino ai giorni nostri mettendo in evidenza che il percorso riabilitativo non si esaurisce con la riabilitazione fisica, ma prosegue per abbracciare le numerose problematiche che investono la donna dopo la diagnosi di tumore al seno.

Negli anni '70, nei medici non vi era la percezione del trauma fisico e psichico derivante dalla diagnosi di tumore e dalla mastectomia. La priorità veniva data alla sopravvivenza della donna attraverso l'intervento chirurgico; il linfedema e le altre complicanze fisiche erano un problema di secondaria importanza e, nemmeno sospettati, erano la depressione post-operatoria derivante dalla mutilazione, il vissuto di paura della morte, le difficoltà di reinserimento in famiglia e al lavoro.

La necessità di rispondere ai bisogni fisici, all'esigenza di migliorare l'efficienza motoria dopo l'intervento, divenne per l'A.N.D.O.S. l'obiettivo primario con l'avvio

dell'attività di linfodrenaggio. Con il tempo, questa attività ha permesso di cogliere le ulteriori problematiche che emergono dopo la diagnosi di tumore e di trovare gli strumenti più utili per aiutare in maniera concreta la donna operata al seno e anche i suoi familiari.

Importanti sono, a questo riguardo, i servizi di accoglienza, i gruppi per la condivisione di esperienze, l'organizzazione di corsi per attività motorie e ricreative.

E, come detto nella successiva relazione dal professore **Francesco Maria Fazio**, presidente nazionale dell'A.N.D.O.S., la riabilitazione della donna, intesa in senso globale, prevede anche di ritrovare la giusta stima di sé.

Un percorso difficile questo, perché nell'affrontare la malattia, la donna si trova a passare dal senso di eternità (anche legato al significato del seno come simbolo di generazione, di nutrimento, di vita) a quello di fragilità e di morte.

In questo cambiamento imposto dalla malattia, la stima di sé derivata dalle esperienze vissute, dalla percezione del proprio ruolo familiare, sociale, professionale spesso vacilla.

L'A.N.D.O.S. si è assunto il compito di favorire il recupero dell'autostima, della percezione della forza interiore con cui si supera il danno al corpo, riacquistando una nuova concezione di sé; e lo fa offrendo



Dott.ssa **Maria Tiziana Lorenzi**
medico internista, volontaria
e consigliere A.N.D.O.S.
Ovest Vicentino

la possibilità di condividere esperienze personali e familiari, di confrontarsi con persone che hanno già affrontato esperienze simili, in grado di comprendere più intimamente lo stato emotivo della donna, diventando strumento terapeutico per trasformare la condizione di malattia in virtuosità.

Il volontariato è quindi solidarietà, partecipazione alla storia del malato ma anche partecipazione alle istituzioni. Con queste parole la dottoressa **Simona Bellometti**, direttore sanitario dell'ULSS 5, ha sottolineato l'importanza della collaborazione con il volontariato nella tutela della salute, intesa non solo come assenza di malattia ma come condizione di pieno benessere fisico, mentale e sociale. Il volontariato infatti può colmare le carenze delle istituzioni sanitarie che hanno come priorità una funzione squisitamente sanitaria, integrandone i punti di vista, facendosi portavoce del bisogno complesso che origina dalla persona, per dare insieme una risposta completa e costruttiva volta al miglioramento della qualità di vita del malato.

Il dottor **Francesco De Lorenzo** ha presentato l'attività della Federazione italiana delle Associazioni di Volontariato Oncologico (FAVO) di cui è presidente, nata per aiutare la collaborazione fra associazioni, la circolazione delle

esperienze, facendosi portavoce delle nuove esigenze presso le istituzioni politiche.

Il dottore **Graziano Meneghini** ha illustrato l'organizzazione, l'attività e i risultati del Centro Donna e della UOC di Senologia da lui diretti, documentando come sia possibile, anche nella Medicina, porre al centro della propria azione la presa in carico globale della persona, dalla prevenzione e diagnosi fino alla fase chirurgica e del follow-up, attraverso il lavoro di una équipe composta da varie figure specialistiche che lavorano sinergicamente (radiologo, chirurgo, anatomo-patologo, chirurgo-plastico, oncologo, psicologo), facendo propri i criteri richiesti per garantire una qualità di lavoro ottimale. Tutto questo non dimenticando di considerare l'importanza della comunicazione e le sue ripercussioni sulla persona.

La sessione mattutina della seconda giornata è stata dedicata all'approfondimento delle problematiche della riabilitazione fisica.

Il responsabile dell'U.O. di Riabilitazione vascolare dell'Ospedale S. Giovanni Battista di Roma, dottor **Sandro Micheli**, ha presentato gli aspetti epidemiologici e la clinica del linfedema.

Il linfedema è un accumulo di linfa nel tessuto sottocutaneo causato da un ostacolo al normale deflusso della linfa lungo i vasi linfatici; tale ostacolo si determina in seguito all'intervento chirurgico di linfadenectomia (cioè all'asportazione delle ghiandole linfatiche che rappresentano le vie di incrocio dei vasi linfatici) e anche in seguito alla radioterapia.

Anche se la tecnica del linfonodo sentinella ne ha ridotto l'incidenza, il linfedema rimane tutt'oggi la complicanza più frequente del trattamento per neoplasia al seno (una paziente su quattro); la sua comparsa non dipende dal tipo di intervento, dall'operatore, dalla radioterapia, dalla terapia ormonale, dalle abitudini di vita. Poiché lo sviluppo del sistema linfatico è variabile da individuo a individuo, l'insorgenza non è prevedibile e dipende dalle caratteristiche anatomiche della persona.

Una volta formatosi, il linfedema, se non trattato, ha un'evoluzione progressiva, causando aumento del volume dell'arto colpito e comportando come conseguenza la limitazione nei movimenti del braccio, l'aumento di infezioni e un grave disagio psicologico. Per ridurre la possibilità di sviluppo

è necessario evitare infezioni, ferite, traumi, prelievi nel braccio del lato operato, situazioni cioè che possano provocare infiammazione dei vasi linfatici collaterali, predisponendo così alla loro chiusura.

Il dottor **Maurizio Ricci**, direttore U.O.C. di riabilitazione Azienda Ospedaliera Universitaria Le Torrette di Ancona ha sottolineato che il progetto riabilitativo deve cominciare quanto prima: anche il colloquio al letto della paziente serve per dare informazioni su come mobilizzare il braccio precocemente per prevenire la capsulite adesiva, la rigidità, il dolore della spalla e la cicatrice fibrosa.

Il trattamento del linfedema è la terapia decongestiva combinata che prevede quattro punti fondamentali da applicare insieme: - la cura della pelle tenendola morbida e pulita, prevenendo infezioni e traumi, - il drenaggio linfatico manuale per riattivare la via linfatica, - la pressoterapia e bendaggio elastocompressivo, - la fisiochinesiterapia per l'attivazione della pompa muscolare.

Il dottor **Ferruccio Savegnago**, fisiatra che lavora presso l'UO di Medicina Fisica e Riabilitazione dell'ULSS 5 e Consigliere Nazionale A.N.D.O.S., ha presentato l'esperienza ormai decennale del comitato A.N.D.O.S. Ovest Vicentino nella riabilitazione della donna operata al seno.

Nel corso di questi anni, insieme all'ULSS 5, sono stati attivati il Centro Donna, l'ambulatorio di linfo-drenaggio, l'ambulatorio di fisiochinesiterapia, i corsi di idrochinesiterapia, l'ambulatorio psicoterapico, il servizio di trasporto dei pazienti e vari corsi di formazione per i volontari.

Accedono all'ambulatorio di linfo-drenaggio tutte le donne operate al seno che presentano linfedema post-intervento, dopo visita fisiatrica. Il trattamento è gratuito, non



Da sinistra Vignaga Gabriele, Pagliari Claudio, Francesco Maria Fazio, Milena Cecchetto sindaco di Montecchio Maggiore, Ferruccio Savegnago, Graziano Meneghini, Tiziana Lorenzi, Flori Degrassi.

necessità dell'impegnativa del medico curante, viene effettuato negli ambulatori dislocati in tre presidi ospedalieri dell'ULSS 5 e consiste nel drenaggio linfatico manua-

come, nel reparto dove opera, sia già viva l'attenzione nei confronti del paziente inteso come persona e non solo come malato.

Il lavoro dell'oncologo si è trasformato, diventando sempre più complesso: con l'allungarsi dei periodi di trattamento, all'oncologo spetta il compito non solo di trattare la malattia, ma di "prenderci cura" della persona anche per quel che riguarda la riabilitazione, la palliazione, e gli aspetti psicologici che comprendono il sentirsi bene con se stessi e gli altri.

E a tale riguardo, la dr.ssa Padovani ci ha documentato l'esperienza del corso di trucco attivato nel reparto di Oncologia: un'occasione per le donne per stare insieme, per divertirsi e per volersi bene riappropriando A.N.D.O.S.i della propria femminilità; un aiuto per riconquistare l'autostima, il benessere e la fiducia in sé e nel proprio corpo e dimenticare per un po' la malattia trasformando la sala terapia del reparto in un luogo di relazione con gli altri e con se stessi. La dottoressa **Paola Pupulin**, psicologa e psicoterapeuta che lavora presso il Centro Donna dell'ULSS 5 Ovest Vicentino, ha presentato gli studi scientifici che analizzano l'influenza della mente sul corpo, le ricerche che valutano come gli eventi stressanti possono avere conseguenze negative sull'organismo a livello psicologico, emotivo, ormonale e immunologico, sul sistema immunitario che protegge anche dall'insorgenza del cancro. Secondo tali studi non è importante l'evento negativo in sé ma il significato che la persona dà all'evento: lo stress diventa dannoso per il corpo quando viene vissuto nell'impotenza, nell'ingiustizia, senza vie di fuga reali o immaginarie.

Il lavoro della psicoterapeuta consiste nell'aiutare, con tecniche ap-

propriate, a elaborare la diagnosi di tumore, la paura del trattamento e della recidiva trasformando la paziente da vittima di eventi incontrollabili a protagonista attiva della sua vita, al fine di recuperare un atteggiamento più positivo e a reagire meglio alle cure.

Anna Racasi, ginecologa che lavora presso il Centro Donna e il reparto di Ginecologia ha illustrato quanti fattori diversi (biologici, culturali, psicologici, sociali...) intervengono per il benessere generale e sessuale di ogni donna.

La diagnosi di tumore alla mammella ferisce non solo come malattia fisica, perché colpisce il seno, simbolo di femminilità, ripercuotendosi sull'immagine corporea, sull'identità sessuale, sulla funzione e sulla relazione sessuale femminile; nelle donne con diagnosi di tumore al seno, l'ansia e la depressione, il tipo di intervento, la chemioterapia, la menopausa precoce indotta dai farmaci, la comparsa del linfedema, il rapporto di coppia precedente, sono ulteriori variabili che influiscono sulla sessualità della donna e della coppia.

In questo quadro così complesso le terapie ormonali hanno un uso molto limitato. Il trattamento deve essere esteso a tutte le componenti che costituiscono il "sentire femminile".

La dottoressa **Sandra Marcon** ha parlato della esperienza acquisita nel reparto di Oncologia dell'ULSS 5 dove ha lavorato come psicologa: la diagnosi di tumore innalza barriere di paura, di solitudine, mette fine a progetti, a sogni, a desideri e lascia la persona sola di fronte alla sua malattia. Il tumore spinge così verso cambiamenti profondi, spesso verso un capovolgimento dei valori, ma questa crisi può anche diventare un'occasione per pensare alla propria vita in maniera nuova.



Gemma Martino, direttore scientifico di Metis - Centro Studi in Oncologia - durante l'esposizione della lettura magistrale.

le con ausilio anche del Flowave, nella pressoterapia sequenziale ad aria, nella chinesioterapia e nel controllo per la cura della cute.

L'infermiera **Elena Dalla Riva** ha descritto l'attività che si svolge negli ambulatori di linfo-drenaggio A.N.D.O.S. e che è stata oggetto di studio nel corso parallelo al congresso dedicato ai fisioterapisti.

Il dottor **Luigi Gasparella** ha presentato l'esperienza della riabilitazione in acqua delle donne operate al seno che si attua dal 2003 presso la piscina dell'Ospedale Civile di Lonigo descrivendo le peculiarità e i vantaggi di questo tipo di chinesioterapia.

La sessione pomeridiana è stata dedicata all'approfondimento di vari aspetti della riabilitazione globale (psicologici, estetici, sociali, spirituali) delle donne operate al seno con l'aiuto di professioniste che lavorano nell'ULSS 5 che hanno contatti quotidiani con le donne operate al seno.

Martina Padovani, oncologa che lavora presso l'UOC di Oncologia dell'ULSS 5, ci ha testimoniato

Ma come ritrovare l'essenzialità e non continuare solo a sopravvivere, come riuscire a prendersi cura di sé stesse? Fondamentale è acquisire la capacità di affrontare la realtà direttamente e, a tale scopo, la narrazione del dolore vissuto è un mezzo che aiuta ad accettare la malattia, a riflettere, a guardare dentro di sé e quello che ci circonda, a riconoscere e gestire i propri stati d'animo.

Nei gruppi di ascolto delle associazioni si stabilisce un incontro di due umanità, il dialogo diventa un flusso reciproco di comprensione e fiducia fra le persone.

Accompagnare qualcuno nei momenti difficili è un privilegio ha detto **don Aldo De Toni**, e trovare nelle associazioni di volontariato persone autentiche, significative e qualificate che usino il linguaggio dell'accoglienza e trasmettano valori etici è di fondamentale importanza.

Le ferite del corpo si trasmettono allo spirito e le ferite dello spirito determinano crisi di senso, di valori, di fiducia.

Il volontariato acquisisce pertanto anche una funzione sociale culturale ed educativa nel proporre e diffondere stili di vita e valori caratterizzati dal senso di responsabilità, dall'accoglienza, dalla solidarietà in modo che diventino patrimonio comune di una società sempre più umana.

Per concludere, l'Arte della Cura, la lezione della dottoressa **Gemma Martino**, del Metis di Milano, che ha analizzato i comportamenti che caratterizzano l'approccio alla malattia da parte dei medici e dei pazienti e l'aspetto, sempre sottovalutato, delle relazioni umane che si stabiliscono nel processo diagnostico-terapeutico.

La medicina enfatizza lo studio dell'organo, delle cellule per focalizzare il problema specifico, allontanando la valutazione della persona: paradossalmente un essere vivente, in medicina, non esiste.

Invece la medicina è proprio una scienza basata sulle relazioni umane, è una scienza fondata sulla comunicazione con il paziente

ma anche con i colleghi, anche se questi aspetti sono sottovalutati nell'attività medico-scientifica.

I tempi per pensare, comunicare, agire sono diversi tra medico e paziente: il medico deve darsi il tempo per osservare e capire la persona che ha di fronte e soprattutto deve dare il tempo di capire, elaborare e decidere alla paziente. Inoltre pochi medici dialogano con i loro pazienti, conoscono la persona che subisce un trauma e che per ciascuno ha un significato diverso. Meno ancora parlano dell'incertezza dell'andamento della malattia.

L'azione della medicina è però incompleta se non considera, insieme alla malattia, il senso che la persona dà alla propria vita e non la aiuta ad accettare l'incertezza che necessariamente deve vivere dentro di sé ritrovando in tal modo l'armonia del corpo e della mente.

*Dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi
Dipartimento Medicina Ulss 5
Coordinatrice scientifica A.N.D.O.S.
Ovest Vicentino Onlus*



Foto di gruppo: i comitati A.n.d.o.s. in visita alle Cantine Zonin nei giorni del congresso di Villa Cordellina

Relazione 29° Convegno Nazionale L'A.N.D.O.S. Montecchio Maggiore

5 - 6 - 7 maggio 2011

Inizio questa breve relazione parlando di una cosa che non so. Si tratta del CORSO PRATICO DI LINFODRENAGGIO, evento parallelo al Congresso di Montecchio Maggiore del maggio 2011.

Erika Venturini, fisioterapista che collabora con il comitato A.N.D.O.S. di Ferrara e che ha partecipato al corso mi ha trasmesso le sue impressioni: *"Corso molto ben organizzato e curato nei minimi particolari anche se maggior assistenza poteva essere riservata nelle prove pratiche, nel senso che i gruppi erano abbastanza numerosi. I contenuti assolutamente esaustivi e particolareggiati. Location comoda e cornice molto ben strutturata"*.

Aggiungo le impressioni di **Patrizia Tamburini** giovane volontaria del Comitato di Ferrara: *"Scrivo queste due righe (proprio due) come richiesto. Probabilmente sono concetti ovvii, ma a distanza di sei mesi questo è quello che mi è rimasto. Mi sono piaciuti molto ed hanno attratto particolarmente la mia attenzione gli interventi del venerdì pomeriggio che hanno toccato i vari aspetti legati all'anima/spirito e al corpo a 360 gradi. Hanno "alleggerito" i temi trattati in precedenza. Questi aspetti molto spesso vengono considerati frivoli e sottovalutati ponendoli in secondo piano mentre, sono fondamentali nell'affrontare un certo percorso. Ho apprezzato l'intervento del sacerdote, ma mi sarebbe piaciuto sentire anche il punto di vista di*

altre religioni. Sarà che sono un po' vanitosa, ma mi è piaciuta la presenza delle truccatrici. Peccato che, per questioni di tempo, non tutte abbiamo potuto ricevere una loro "consulenza". In definitiva tutto molto interessante".

Per quanto riguarda le tre giornate trascorse a Villa Cordellina Lombardi, deliziosa cornice, non posso che fare un plauso all'ottima organizzazione ed alla cortesia delle volontarie del Comitato Ovest Vicentino.

Il programma del primo giorno, dopo il consueto benvenuto delle autorità cittadine, ha avuto inizio con l'importante intervento e la precisa esposizione della **D.ssa Degrassi**, che ha relazionato sul percorso della riabilitazione della donna operata al seno secondo l'A.N.D.O.S., mettendo in risalto quanto la nostra associazione ha fatto nel campo del volontariato miglior A.N.D.O.S. i sempre ed offrendo servizi di alta qualità. Il **Prof. Fazio** ha invece parlato con particolare intensità del percorso impegnativo che

la donna operata al seno deve compiere per recuperare la propria autostima.

Si sono succeduti altri interventi sempre importanti e chiarificatori sul volontariato e le istituzioni, su modelli organizzativi e gestionali e da parte della F.A.V.O. su competenze, diritti, ricerca.

Venerdì 6 maggio, secondo giorno del convegno,

le prime relazioni sono state tenute dal **Prof. Micheli** e dal **Prof. Ricci** sapientemente moderati dai **dott.ri Savegnago e Ritella**.

Le esposizioni interessanti, esaurienti e ben spiegate ad un pubblico di non esperti sono state chiarificatrici e trasparenti soprattutto sugli aspetti epidemiologici, la classificazione, la stadiazione e la clinica del linfedema, sulle valutazioni e indicazioni per la riabilitazione. Sabato 7 maggio, la lettura Magistrale: *"La riabilitazione della donna operata al seno: un percorso per ritrovare l'armonia del corpo e della mente"* della **D.ssa Gemma Martino**, ha suscitato un lunghissimo e corposo



Maria Luisa Balducci presidente del Comitato di Ferrara mentre relaziona sui vari congressi tenuti dalla nascita dell'A.N.D.O.S. fino ad oggi.

applauso dalla platea che, formata principalmente da donne operate al seno, ha trovato nelle parole "magistrali" molte risposte ai tanti dubbi che sorgono durante il tragitto dell'evento "tumore".

Infine, come di consueto, alcuni comitati hanno portato la loro esperienza di vita all'interno dell'associazione con racconti di routine o con nuove e sollecitanti somme di acquisizioni assai interessanti.

Ricordo i comitati di: Insubria, Monfalcone, Carmagnola, Senigallia, Gorizia.

Un Convegno Nazionale questo, il 29° che ci ha parlato del percorso riabilitativo della donna operata di tumore al seno, centrando e approfondendo questo argomento così interessante e complesso.

BRAVI !!!!! A tutti i componenti del Comitato di Montecchio Maggiore e per essi cito un nome soltanto quello della carissima amica **Piera Pozza** che li comprende tutti: medici, volontari, aiutanti, sponsor, patrocinatori, enti vari.

Lo dico molto in sordina perché la presentazione dei vari convegni, a partire dal 1976 fino ai



Corso di Bellessere svoltosi durante il Congresso.

giorni nostri, è stata curata dal Comitato di Ferrara di cui faccio parte. È stata una carrellata che ha voluto ricordare e far rivivere alcuni "Nostri Momenti" e che ha rivisitato gli incontri più significativi dei congressi nazionali A.n.d.o.s. che hanno toccato tutti i temi più importanti che riguardano da vicino noi donne operate al seno. Ricordando inoltre persone care ed amate e luoghi fantastici. Ma "dulcis in fundo" in questa mia piccola disquisizione non posso certo trascurare i ricchi "pausa caffè", l'ottima cena con lo spettacolo della "Compa-



Il presidente della "Confraternita del bacalà" insieme ad altri soci mentre spiega le origini del bacalà con il Presidente e la Coordinatrice Nazionale A.N.D.O.S. e Piera Pozza.

gnia di Flamenco Synchronia", la succulenta cena di gala con la "Venerabile Confraternita del Bacalà alla Vicentina", il Programma culturale con la visita ai monumenti ed alle ville palladiane, l'interessante visita alla cantina vinicola della zona, i regali ricevuti.

Voglio far notare infine, al di là dell'arricchimento per le relazioni ascoltate, ciò che più risalta in questi incontri istruttivi e piacevolissimi, ciò che nel nostro interno ci portiamo a casa sono il piacere e la gioia di rivederci e di riabbracciarci ancora una volta.

Maria Luisa Zaldusca



Presidenti dei vari comitati A.N.D.O.S. alla cena di gala a Villa Bongiovanni per la consegna di una stampa della Città di Montecchio Maggiore.

Costruire la fiducia

Il Comitato A.N.D.O.S. Ovest Vicentino Onlus propone a tutte le associate A.N.D.O.S. un seminario di incontri di mezza giornata ciascuno tenuti dallo psiconcologo dr. Evelino Trevisan. Il tema degli incontri è **“Costruire la fiducia”** e verterà sui seguenti argomenti:

Cos'è la fiducia?

Da cosa dipende?

È una condizione generale (chi è fiducioso lo è sempre) o selettiva (a volte sì ed altre volte no)?

Se manca si può costruire?

Quali sono i principali ostacoli all'atteggiamento fiducioso?

E quali sono le risorse che incentivano la fiducia?

Si può imparare ad essere più fiduciosi?

Quanto conta essere fiduciosi nella vita?

E quanto incide avere fiducia nella gestione della malattia e delle terapie?

Sono solo alcuni dei quesiti ai quali verrà data risposta durante il corso **“Costruire la fiducia”**. Nei cinque sabati mattina verranno affrontati dal Dr. Evelino Trevisan i vari aspetti della fiducia sviluppando brevemente i contenuti teorici ma offrendo soprattutto ampio spazio ad aspetti esperienziali ed agli interventi dei partecipanti

che verranno incentivati ad assumere un ruolo attivo e propositivo.

Si lavorerà in gruppo ma verranno altresì offerte indicazioni per procedere con un lavoro individuale negli intervalli tra un incontro e l'altro, ed è ciò che giustifica la particolare cadenza del corso.

La fiducia è il più potente antidoto al disagio psicologico, quindi allenarsi nel favorire un atteggiamento fiducioso significa rafforzare il benessere psicologico, prevenire lo sviluppo di problemi psicologici, aiutare il superamento di crisi psicologiche in atto, ed a volte è proprio il confrontarsi con una situazione critica a stimolare di più la reazione e ad essere quindi più motivati nel cercare ed attuare cambiamenti favorevoli.

Come sostiene l'aforisma: l'aquilone per alzarsi in volo ha necessità di vento contrario.

Il Dr. Evelino Trevisan è Psicologo Psicoterapeuta. Collabora da circa venti anni con l'Associazione Noi e il cancro di Padova.

È Psiconcologo esperto, iscritto alla Società Italiana di Psiconcologia della quale è stato Segretario prima e Coordinatore poi della Sezione Veneta.

Esercita la libera professione a Padova e Rovigo. È relatore in convegni e corsi di approfondimento su argomenti psicologici ed autore di numerosi contributi di letteratura specialistica.



DATE DEGLI INCONTRI:

- **5 sabati mattina dalle ore 9 alle ore 12**
le date per il 2012 sono: 31/3 - 28/4 - 19/5 - 16/6;
- **22/9**
(l'ultimo incontro è previsto dopo l'estate anche come momento di verifica del lavoro svolto);
- gli interventi si articolano in parti descrittive e parti di esercizio;
- è preferibile un numero massimo di 25/30 partecipanti.



Dott. **Lorenzo Magrin**
Responsabile Area Formazione
Azienda Sanitaria ULSS 5

A.N.D.O.S.: una formula per lavorare bene insieme

Navigando su internet mi sono imbattuto in questa formula (luigimengato.com) (TEAM = O+R+M+L) il tutto elevato alla C

Volontariato

La formula riassume e sintetizza il "modello del team", ovvero di come sia piacevole, entusiasmante, divertente, creativo e proficuo il lavoro in gruppo.

Analizzando nel dettaglio cosa significano le singole lettere notiamo che: Gli Obiettivi rappresentano il collante del gruppo e ci indicano che cosa vogliamo ottenere e raggiungere. I Ruoli sono l'insieme delle aspettative di comportamento che ogni componente del gruppo deve porre in essere per il raggiungimento degli obiettivi. Il Metodo di lavoro definisce l'organizzazione delle attività e la suddivisione dei compiti: il c.d. "chi fa che cosa, quando, come e perché". La Leadership è la capacità di

saper guidare, condurre, motivare, far crescere un gruppo.

Il Clima è dato dall'insieme delle variabili relazionali (conoscenza, fiducia, feedback, ascolto, comunicazione...) ed è esponenziale in quanto più è positivo e più il gruppo lavora meglio, si diverte, cresce e raggiunge obiettivi sempre più stimolanti.

Per poter lavorare efficacemente in gruppo, inoltre, è necessario attivare una "mentalità plurale", il noi, che significa uscire dal proprio punto di vista ed adottare un approccio collaborativo.

La forza di un gruppo, infine, è data dalla persone con le loro diversità e competenze: come diceva il buon Totò è la somma che fa il

totale ed in gruppo $1 + 1 + 1$ come minimo fa 4 perché la somma è superiore al risultato dei contributi dati dai singoli componenti.

Per chi frequenta, conosce e partecipa alle iniziative ed attività dell'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino si rende subito conto come il clima, il metodo, i ruoli, gli obiettivi e la Leadership siano ben definiti e sono l'esempio di come un team lavora in maniera efficace (ovviamente c'è sempre spazio per il miglioramento!).

Mi piace pensare di aver dato il mio piccolo contributo, con le attività di formazione svolte, alla sua crescita come gruppo e come clima interno.

Dott. Lorenzo Magrin



Perché ho scelto di diventare volontaria

Testimonianze

Innanzitutto mi presento: mi chiamo Elena e ho 24 anni. Sono originaria della Romania, ma abito in Italia da più di 15 anni. Sono iscritta alla Facoltà di Giurisprudenza di Verona e da pochi giorni sono, felicemente, anche una volontaria A.N.D.O.S. E direi finalmente! È più di un anno che ho cominciato a valutare questa opportunità.

Tutto è iniziato quando a una mia zia (sorella di mia madre) è stato diagnosticato un tumore al seno. Allora si trovava in Romania. Sapevamo

però che lì aveva poche possibilità di curarsi. Così abbiamo deciso di portarla qui, in Italia. Grazie alla signora Gianna Magnabosco (allora vicepresidente dell'associazione A.N.D.O.S. di Montecchio Maggiore) e all'impegno dell'intero gruppo associativo, siamo riusciti a superare gli ostacoli burocratici che non permettevano alla zia di ricevere assistenza medica. Ed è così che un po' alla volta ho conosciuto l'associazione. E devo proprio dire: che fortuna! Il sostegno, l'aiuto e la gentilezza



Elena Beres, nuova volontaria
A.N.D.O.S.

con cui siamo state accolte, ha alleviato il peso della nostra sofferenza. Da qui ho cominciato a coltivare il desiderio di far parte di questo gruppo, nella speranza di poter regalare un sorriso a chi la malattia lo preclude.

Tuttavia continuavo a esitare perché non mi sentivo all'altezza di un compito così delicato.

A ottobre poi, è stato diagnosticato anche a me un problema al seno, fortunatamente risolvibile, per cui

ho provato sulla mia pelle la paura di una diagnosi importante. E siccome nulla succede per caso, ho colto la palla al balzo. È stato un segno questo; ho deciso di contattare la signora Gianna e le ho detto che mi sarebbe piaciuto tanto diventare una volontaria A.N.D.O.S. Lei mi ha risposto subito dicendo che era una bellissima idea. Così ne ha parlato con la presidente dell'associazione, la signora Piera Pozza. Dopo qualche giorno

abbiamo fissato un incontro al fine di conoscerci meglio. Era entusiasta della mia proposta. Immaginate io! In seguito, ho conosciuto le volontarie che mi hanno accolta con tanto affetto. È vero che sono solo all'inizio, ma comincio già a sentire gli effetti benefici di questa esperienza: mi sento utile, più responsabile e di conseguenza mi aiuta a maturare. Mi sono resa conto di quanta soddisfazione si prova dando una mano agli altri. Molta

di più che a 'passare' un esame all'università. Comincio a percepire la vita diversamente, ad apprezzarla di più. È stata una scelta che mi ha cambiata in meglio e la rifarei altre cento volte. Per me, è un sogno che si realizza. Per tutto questo e tanto altro non smetterò mai di ringraziare la signora Gianna, la signora Piera e le volontarie tutte.

Elena



Tu come me

TU COME ME

Spesso mi capita di pensare alle donne che in questi anni ho incontrato nella sede A.n.d.o.s. e negli ambulatori del Centro Donna e dell'Oncologia. A loro vanno la mia condivisione e tutto il mio affetto. Anche se ho lasciato dialogare il mio silenzio, che a volte è stato più eloquente di mille parole, si è saldata quell'intesa che non ha bisogno di particolari accordi: solo con lo sguardo vengono suggellate amicizie profonde, legate da: "Tu come me". A queste amiche voglio trasmettere tutta la mia partecipazione e offrire alcune riflessioni sul percorso di malattia, che parte dalla paura ma che indubbiamente approda al porto sicuro della speranza.

LA PAURA

Paura è tutto ciò che non si conosce; ecco la paura del nemico, dell'ignoto, del percorso tortuoso che ci attende, della sofferenza, della morte, della "bruttezza" che può derivare dalla perdita di una parte considerata l'emblema della femminilità. È il tumore che fa paura.

IL DOLORE

È il dolore di chi nel corpo sente la menomazione, nella psiche lo smarrimento e nello spirito l'abbandono. È il dolore del distacco delle persone care. È il dolore di un esodo che ti fa vagare in realtà sospese, che annulla il quotidiano nelle sue certezze, che ti

riporta nel deserto, ma che dà voce a silenzi divini e apre all'essere il mistero dell'esistere.

IL RICORDO

È il ricordo a prorompere nel momento in cui l'esistere si trova a faccia a faccia con il non esistere. Per un attimo emerge il passato, s'illuminano momenti quasi dimenticati, riprendono a pulsare sentimenti sopiti, riaffiorano emozioni vissute. Si riscopre un passato nuovo, mai prima compreso, che rigenera nuove energie nel momento in cui la donna affronta il malessere di quasi tutte le cure. È il ricordo che, come freccia scagliata da un arco, ti fa sorvolare il presente e ti proietta nel futuro.

L'AIUTO

È l'aiuto che trovi dentro, nelle pieghe nascoste di un'insperata vitalità. È l'aiuto di chi ti sta intorno che armonizza il suo respiro al tuo. È l'aiuto di mani che risvegliano membra ferite. È l'aiuto di donne che, prima di te, hanno conosciuto il buio e ritrovato la luce ed ora sono pronte a comuni-

carti il meglio di sé.

È l'aiuto di medici che ti hanno accompagnato nel percorso della malattia, richiamandoti alla consapevolezza di una vita nuova.

LA SPERANZA

È la vita che pulsa in un corpo nuovo, in nuovi pensieri, sogni, emozioni. È una vita che ridà il senso ad ogni cosa, che ha imparato ad amare senza misura, che non tralascia più nulla perché ogni istante è prezioso. È una vita che s'inebria dei colori della luce e della voce del vento. È una vita che rinasce dalle ceneri di ferite e che riscopre una ricchezza mai prima immaginata.

Gianna Magnabosco



Gianna Magnabosco: pensieri, sogni ed emozioni.

A un fiore reciso

1992 – Dott. Meneghini, "Sei fortunata, siamo in tempo!"

Operazioni, chemioterapie... Stanza in fondo del reparto di chirurgia, quelle delle chemio... Visite oncologiche a Padova

Ti conosco, più giovane di me di qualche anno, mesi di terapie insieme, amiche.

I tuoi familiari non hanno piacere che ci teniamo in contatto per parlare della malattia, del cancro, non hanno piacere che ci telefoniamo.

Non ti ho più cercata, ma ho pianto.

Sola. Donne sole! – Che sia una vergogna questa malattia?

CANCRO = MORTE = SOLA = TACI

Per fortuna ho mio marito e un paio di amiche che non mi fanno impazzire.

Ricostruzione del seno, si torna a sorridere.

Ma dura poco.

1995 – Metastasi, opera, togli ricostruzione, radio... Taci non spaventare le altre alle prima esperienza.

CANCRO = MORTE = SOLA = TACI

Il nostro io è come un cristallo, se si rompe va in mille pezzi, come si fa a rimmetterlo insieme? – Sei sola contro il destino.

2001 – Metastasi – Dott. Meneghini "C'è l'A.N.D.O.S.!" Associazioni di donne operate al seno? Ne avevo letto ma a Milano, nelle grandi città! Qui a Montecchio?"

Taci non turbare con il racconto delle tue ricadute le donne appena operate, così fiduciose.

Attraverso la psicologa A.N.D.O.S. riesco ad avere un forte aiuto psicologico, riesco a risalire il baratro.

Qualche amica ora dice: "Se ce l'hai fatta tu, posso farcela anch'io..."

Ci sono donne che hanno una forza e una volontà di vita incredibile.

La malattia va accettata, ma non si deve vivere per la malattia.

Non deve la malattia impedirti di vedere le cose belle, il sole, sentire il profumo, il calore, il sorriso dei nostri nipotini.

Non metterti il cappotto nero e pesante per non sentire la pioggia, poiché quel cappotto ti impedisce di vedere la luce e di sentire il calore dell'umanità.

Quando sento una morsa allo stomaco io non riesco a piangere, poiché non ho superato completamente il blocco psicologico – non provare sentimenti, così poi non soffri troppo.

Una cosa però è certa: ora c'è l'A.N.D.O.S. e non sono più così sola.

Maria Assunta



A Giuliana e Giorgio

Cari Giuliana e Giorgio, ci fa molto piacere sapere che per i festeggiamenti del vostro 50° anniversario di matrimonio avete pensato all'Associazione A.N.D.O.S.

La gioia per un simile traguardo è immensa e il Comitato esprime le più sentite congratulazioni. Avete aggiunto un gesto di generosità che ancor più vi onora: noi ci impegneremo a garantire maggiori e migliori attività per le nostre donne operate.

Pubblichiamo qui di seguito il messaggio pervenutoci dai coniugi di Lonigo in occasione della loro festa:

"Grazie all'associazione A.N.D.O.S. per quanto fa per le donne operate al seno. Noi, Giuliana e Giorgio siamo grati e per questo abbiamo pensato di evolvere un contributo per il prosieguo delle attività che svolge. Con affetto e simpatia a tutti voi un caro saluto e... buon lavoro".

Giuliana Pinton
e Giorgio Marinello.



Giuliana e Giorgio nel loro 50° Anniversario di matrimonio.

Paura

Ho paura.

Ho paura del buio che mi circonda
del vortice che mi inghiotte
della nebbia che mi soffoca
del tuono che romba dentro il mio Io.

Ho paura.

Ho paura di te nemico sconosciuto
tarlo misterioso, roditore affamato.

Ho paura di te che
ferisci la mia anima
frangi il mio sorriso
generi la mia inquietudine.

Ma

ti conoscerò, ti perseguiterò,
ti affronterò, ti abatterò.

Allora sarai tu ad avere paura di me.

Gianna



Sul palmo della sua mano

La strada ti venga sempre dinanzi,
il vento soffi alle tue spalle
e la rugiada bagni l'erba
su cui poggi i tuoi passi.

Il sorriso brilli sempre sul tuo volto
e il cielo ti copra di benedizioni.

Possa una mano amica
tergere le tue lacrime
nel momento del dolore.

Possa il Signore Iddio
tenerti sul palmo della mano
fino al nostro prossimo incontro.

Cambio di guardia a Valdagno

Da fine agosto nell'ambulatorio A.N.D.O.S. di Valdagno c'è un altro "cambio della guardia": per questioni organizzative non ci sarò più io come fisioterapista bensì due altre colleghe, Elisabetta ed Elena.

Approfitando del vostro periodo sento il desiderio di salutare tutte le signore che in questo anno e mezzo ho avuto la possibilità di conoscere: posso dire veramente che sono state "maestre di vita".

Le relazioni che si instaurano nell'associazione A.N.D.O.S. sono davvero positive; ho trovato donne molto sensibili, generose, rispettose verso gli altri, con una capacità di affrontare situazioni difficili (e non parlo solo della malattia) che sul serio riescono a trasmetterti una carica in più, sono da prendere d'esempio in un tempo dove sembra che ciascuno

pensi solo ai propri interessi.

A partire dalla presidente Piera, che riesce a smuovere anche i "sassi", che ha avuto la capacità di creare un gruppo molto affiatato di volontarie che insieme sono riuscite a costruire quello che è oggi l'A.N.D.O.S. Ovest Vicentino: un comitato che tutta Italia invidia. Il dottor Savegnago, che da diversi anni si presta come medico volontario con pazienza e cortesia. La bravissima Elena, che mi ha introdotta in questa attività con passione e amore ed è il cardine delle attività di linfodrenaggio. Ovviamente tutte le volontarie che sono davvero tante, ognuna con le proprie doti che mette a disposizione degli altri.

Un saluto particolare alle volontarie di Valdagno con cui ho avuto modo di lavorare a più stretto contatto: Gabriella e Gabriella,

Luisa e Luisa, Bianca, Rita, Loretta e Laura: grazie davvero per la vostra disponibilità. E chiaramente tutte le associate che ho conosciuto attraverso l'attività di Linfodrenaggio: quando ho fatto il corso a Roma, Piera mi ha detto che le donne hanno bisogno di essere ascoltate, e per me è stato un vero piacere farlo, appunto perché da ogni donna ho imparato molte cose, sono state "maestre di vita" con le storie delle loro vite, oltre che di aspetti più frivoli come la cucina e i fiori.

Per me lavorare con l'A.N.D.O.S. è stata davvero una bella esperienza significativa, mi auguro che anche a voi rimanga un bel ricordo anche se la mia permanenza è stata breve.

Un abbraccio a tutte.

Daniela Bicego
Fisioterapista ULSS 5

AMBULATORI A.N.D.O.S.

Fin dalla sua fondazione, l'Associazione A.N.D.O.S. ha scelto, fra i diversi obiettivi, quello della riabilitazione e il nostro Comitato Ovest Vicentino Onlus ha saputo concretizzare quanto suggerito, attivando gli ambulatori di linfodrenaggio e pressoterapia negli ospedali di Montecchio Maggiore, Lonigo e Valdagno. Riabilitare, quindi, è il verbo che sottende tutti gli altri e che, armonizzando l'opera generosa di Piera, delle meravigliose volontarie A.N.D.O.S., di Elena e delle fisioterapiste Ulss 5, ha offerto un servizio di qualità, degno del certificato di eccellenza rispetto al territorio nazionale. A vigilare su tutto, è il dott. Ferruccio Savagnago che, coadiuvato dalla dott.ssa Alessia Soattin, ha a cura le pazienti e con spiccate doti umane e professionali si prodiga per effettuare visite fisiatriche gratuite. Le donne sono grate di questo servizio ed apprezzano sia le modalità di approccio sanitario che interpersonale.

TANTA "AFA" PER LE NOSTRE DONNE

Sembra quasi una minaccia di piena estate, invece sono i laboratori di Attività Fisica Adattata, (A.F.A.) perfetti per le nostre donne che hanno bisogno di proposte personalizzate e che frequentano con grande impegno, da autunno a primavera inoltrata, le palestre A.n.d.o.s. dislocate nel territorio di competenza. Il nostro consiglio è di iscrivervi anche in corso d'anno, telefonando a Piera o in sede alle Volontarie; vi ricordiamo, con l'occasione, anche l'antico

ma quanto mai attuale detto latino: "*Mens sana in corpore sano*" (Mente sana in un corpo sano): a tutte le nostre donne 'atlete' va il nostro compiacimento e la nostra stima con l'incoraggiamento per proseguire l'attività ginnica.

ATTIVITÀ IN PISCINA

Dal 2003 a Lonigo si effettuano i corsi di idrochinesiterapia, nella piscina dell'Ospedale Civile. L'attività, ben condotta dalla fisioterapista Barbara, ci permette di mobilitare l'arto interessato, dopo l'intervento al seno per tumore.

Le proposte sono accattivanti e molteplici: per questo e per l'aspetto socializzante, che non è secondario, in piscina a Lonigo si sta veramente bene e soprattutto si acquisiscono quei benefici che ci fanno sentire donne... come prima e nonostante tutto. Si accede ai corsi con le modalità segnalate più volte, non prima di aver avuto la valutazione medica del nostro fisiatra.

SOCIALIZZANDO LAVORO

Potete trovare in sede A.N.D.O.S. ogni mercoledì pomeriggio, le tre amiche del ricamo: Maria, Leda e Natalina, intente a produrre i più bei ghirigori su biancheria originale e personalizzata. Allo stare insieme, le nostre amiche hanno abbinato il lavoro manuale gratuito per produrre manufatti di pregio, confezionati anche su ordinazione.

Oltre al nostro grazie, alle nostre amiche va il più vivo apprezzamento per aver saputo fare scelte di condivisione e di solidarietà.

ARIA DI NATALE NEL CUORE A.N.D.O.S.

Anche quest'anno una schiera di persone di buona volontà ha donato tempo e attitudini personali per allestire il Mercatino di Natale. Nell'esposizione fissa in sede A.n.d.o.s. e in quelle itineranti, gli occhi del visitatore erano attirati da oggetti di uso comune, originali e caratteristici per il materiale usato e per la bravura con cui sono stati confezionati.

Si respirava aria di Betlemme in sede A.N.D.O.S prima di Natale, si respira aria di Betlemme nel cuore di ogni volontaria, che è l'aria della consapevolezza che il Divino, facendosi Uomo, ancora una volta non si stanca di nascere per dare senso alla nostra Speranza.

PROGETTI A.N.D.O.S.

Molto lo si deve ai tanti generosi donatori, molto ancora viene sostenuto dai tesseramenti, ma tanto viene introitato tramite i progetti, senza i quali diverse attività A.n.d.o.s. specifiche per la donna e di divulgazione per corretti stili di vita, prevenzione primaria e secondaria e anticipazione diagnostica, non verrebbero portate a termine.

I nostri ringraziamenti vanno a tutti, ma in modo personale e autentico vogliamo ringraziare Piera Pozza, Anna Scalco e il dr. Lorenzo Magrin, preposti a stilare i progetti, e il Centro di Servizio del Volontariato della Provincia di Vicenza che, con la presidente Maria Rita Dal Molin, ci affianca e ci sostiene finanziariamente nelle nostre iniziative.

Notizie in breve

■ NUOVA PRIMAVERA DI VITA

È stata celebrata il 26 marzo 2011 presso l'Ospedale di Montecchio Maggiore e ha visto la partecipazione di un numeroso pubblico. Molte le Autorità presenti che, alla fine, hanno espresso apprezzamento all'opera di Volontariato svolta egregiamente dall'A.N.D.O.S. nel territorio Ulss 5.



Gruppo volontarie A.N.D.O.S. presenti alla S. Messa.



Autorità e simpatizzanti alla S. Messa della Festa Nuova Primavera di Vita.



Ancora autorità simpatizzanti mentre assistono la S. Messa durante la Festa Nuova Primavera di Vita.



I nostri sacerdoti don Luigi, don Aldo, don Antonio e don Dino in un momento intenso durante la celebrazione della S. Messa.



Il ricco buffet offerto dall'Ulss con le bravissime cuoche.

■ GITA A ST MORITZ

Il simpatico gruppo A.N.D.O.S. ha lasciato all'alba la città di Montecchio Maggiore per la prestigiosa località svizzera di St. Moritz. Caratteristico il mezzo usato, il trenino Bernina Express, che inerpicandosi sulle Alpi italo-svizzere, ha permesso la visione di paesaggi mozzafiato. Meravigliosa anche la cittadina svizzera dal tipico clima alpino, le cui cime si specchiano nel lago sottostante.



Foto di gruppo al ritorno da Saint Moritz famosissima città svizzera per un giro con il trenino Bernina Express sulle Alpi italo-svizzere.

■ SPETTACOLO ALLA FENICE DI VENEZIA

Non poteva mancare nel calendario A.N.D.O.S. un incontro culturale; ed ecco la visione dello spettacolo Don Giovanni al teatro La Fenice di Venezia. Prima di ritornare, i partecipanti hanno potuto passeggiare nelle famose calli e dare un'occhiata agli storici palazzi veneziani.



Gruppo amanti della lirica davanti al Teatro La Fenice.

■ ASSOCIAZIONI IN PIAZZA

Come ogni anno le volontarie A.N.D.O.S. hanno partecipato alle manifestazioni di Montecchio Maggiore, Montorso, Vicenza e Arzignano, apprezzando l'impegno degli organizzatori e la voglia di stare insieme con un nobile scopo.



Ambrosina, Anna e Gabriella nella giornata delle Associazioni in piazza a Vicenza.

■ INCONTRO CON IL VESCOVO PIZZIOL

Emozionante e ricco di pathos è stato l'incontro che il Vescovo di Vicenza, Sua eccellenza Mons. Beniamino Pizziol, ha concesso a ottobre scorso alla presidente Piera Pozza e alla vicepresidente Stefania Paccanaro. Presente anche il nostro coordinatore spirituale don Luigi Schiavo. Le nostre volontarie sono riuscite a strappare al Vescovo la promessa di celebrare la prossima Eucaristia in occasione della marzolina "Festa Nuova Primavera di Vita".



La presidente Piera Pozza, il vescovo Beniamino Pizziol, la vicepresidente Stefania Paccanaro e il nostro coordinatore spirituale Don Luigi in visita presso la Curia di Vicenza.

■ CONVEGNO FORMATIVO PER VOLONTARIE A.N.D.O.S.

Il 25 novembre 2011 la presidente Piera Pozza ha chiamato a raccolta presso la Sala Civica di Montecchio Maggiore le volontarie A.N.D.O.S. per un pomeriggio formativo su argomenti inerenti il tumore alla mammella e la riabilitazione. Docenti di detto incontro sono stati il dr. Graziano Meneghini e il dr. Ferruccio Savegnago: il primo per parlare di insorgenza del tumore al seno, intervento chirurgico e prospettive future, il secondo per argomentare su riabilitazione fisica e linfedema al braccio.



25 novembre 2011 corso di formazione volontarie nella Sala in Corte delle Filande a Montecchio Maggiore.



Il dott. Ferruccio Savegnago mentre relaziona durante il corso su metodiche di linfodrenaggio e pressoterapia.



Il dottor Graziano Meneghini durante il corso di presentazione in Corte delle Filande.

■ LE PAROLE CHE CAMBIANO

È il nuovo testo che l'Associazione Volontà di Vivere di Padova (presidente Caterina Tanzella) ha pubblicato per costruire una nuova cultura della vita. È un viaggio attraverso l'esperienza oncologica, tra i vissuti soggettivi e la necessità di prendersene cura e per dar voce a chi ha conosciuto il cancro, sia come paziente che come familiare, per poi affrontare il delicato ruolo del volontario.

L'attrice Lella Costa, madrina dell'evento di presentazione, con toccante enfasi ha letto significa-



Padova - L'Associazione Volontà di Vivere presenta un nuovo strumento utile: il libro "LE PAROLE CHE CAMBIANO", madrina dell'evento Lella Costa.

tive testimonianze e la dottoressa Paola Mosconi, ricercatrice all'Istituto Mario Negri, ne ha tracciato l'aspetto scientifico.

■ CORSO PER VOLONTARIE A ROMA

Anche quest'anno alcune volontarie sono state presenti a Roma al corso per volontarie A.N.D.O.S., con loro sono stati presenti la presidente Piera Pozza, per il consueto incontro dei presidenti di tutti i Comitati d'Italia, e il dott. Ferruccio Savegnago, membro del Direttivo Nazionale A.N.D.O.S.

DALLA PARTE DELLA DONNA

Notizie utili

Invalidità Civile

Possono presentare domanda di Invalidità Civile e Legge 104/92 le donne residenti in Italia, di qualsiasi età, che abbiano minorazioni (intervento per tumore al seno) che riducono o limitano la propria autonomia o la propria capacità lavorativa. L'eventuale riconoscimento dell'Invalidità Civile e della Legge 104/92 permette di accedere ai benefici economici e non, previsti dalla legge, e non è uno strumento atto ad aggravare il nostro stato di malattia, bensì una tutela legiferata durante il periodo della malattia.

Come muovere i primi passi

- Andare dal proprio Medico di base che indicherà la patologia per la quale si presenta domanda di Invalidità e inoltrerà per via informatica il certificato medico all'Inps
- Recarsi in una sede del Patronato Sindacale, con la ricevuta dell'avvenuto inoltro da parte del Medico di base; un addetto preparerà e invierà la domanda di Invalidità Civile e Legge 104/92
- Attendere la chiamata per la successiva valu-

tazione da parte della Commissione preposta

- Presentarsi all'incontro con tutta la documentazione medica, inerente la patologia

Si ricorda che ogni caso è diverso dall'altro e si consiglia di evitare confronti, poiché l'eventuale stato di Invalidità è stabilito nel rispetto di ciascuna individuale situazione.

Incontri familiari previsti per l'anno 2012

Anche per l'anno 2012, vengono garantiti incontri (ogni ultimo venerdì del mese) per familiari di donne colpite da tumore al seno. Agli incontri saranno presenti la psicologa Paola Pupulin, la psicologa Silvia Mazzon e una nostra volontaria A.N.D.O.S.

Vengono riportate qui di seguito gli appuntamenti per l'anno 2012:

27/01	24/02	30/03
27/04	25/05	29/06
28/09	26/10	30/11

InformA.N.D.O.S.

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'A.N.D.O.S. 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 2012

Raccolta fondi

Il Comitato A.N.D.O.S. 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 24 marzo 2012 - ore 17.00

Soggiorno ad Abano Terme Hotel RITZ

L'Hotel Ritz di Abano Terme effettua uno sconto del 15% sui prezzi ufficiali di soggiorno e un 10% all'eventuale accompagnatore.

Vengono inoltre proposti due pacchetti, che saranno validi fino a Pasqua 2012:

1 notte per persona con pernottamento e prima colazione più SPAkit e RitzVITAL più un massaggio di un'ora a scelta, euro 128,00

2 notti per persona in mezza pensione più SPAkit e RitzVITAL più un massaggio di un'ora e un trattamento estetico viso personalizzato, euro 338,00.

In seguito, saranno aggiornati pacchetti-lancio. Per informazioni, rivolgersi alla sede A.N.D.O.S. e alla Signora Piera

Programma gite e uscite culturali 2012

• ASSISI - SAN SEPOLCRO - LA VERNA

2 giorni aprile 2012

1° giorno: visita con guida della città di Assisi, continuazione nel pomeriggio per Sansepolcro

2° giorno: visita al Museo di Aboca e agli Stabili-

menti, continuazione nel pomeriggio per il Santuario della Verna.

• ROMA

Nei giorni 19-20 maggio 2012 "Mini maratona per la vita - Di corsa contro il tumore al seno"

• BOLZANO E IL TRENINO DEL RENON

Domenica 9 giugno 2012 visita con guida alla città di Bolzano. Salita in funivia sopra Bolzano a 1000 m. e partenza con il "Trenino del Renon" attraverso parchi e boschi.

Nel pomeriggio visita alle piramidi e al "Museo delle Api"

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'A.N.D.O.S., 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**

SPECIALE CONGRESSO

Momenti conviviali...

Fotograf A.N.D.O.S.



Cena di gala presso Villa Bongiovanni



Piera Pozza e il Sindaco Milena Cecchetto all'arrivo alle Cantine Zonin dopo il Congresso Nazionale A.N.D.O.S.



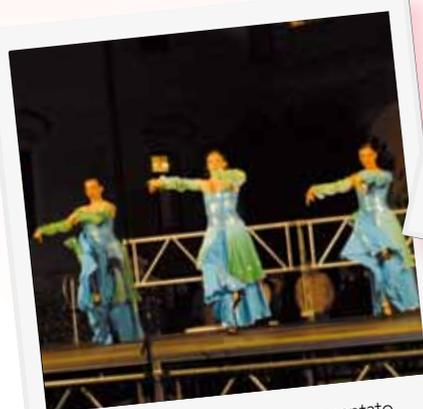
Piera Pozza con il dr. Savegnago e il dr. Meneghini dopo la consegna di una stampa ai vertici A.N.D.O.S. dr. Fazio e dott.ssa Flori Degrassi.



I rappresentanti del Gruppo Gec e Sogit con i mariti delle volontarie.



Momenti conviviali presso le cantine di Villa Cordellina Lombardi con i medici del Centro Donna



Spettacolo Encante Flamenco presentato dalla Compagnia di flamenco Synchronia.



Una elegante figura del Flamenco presentato dalla Compagnia di Flamenco Synchronia.



Ballerine durante lo spettacolo Encante Flamenco a Villa Cordellina Lombardi.

Donazione del 5 per mille:

Apponi la tua firma nella dichiarazione dei redditi per devolvere il 5 per mille all'Associazione A.N.D.O.S. Ovest Vicentino Onlus. Indica il codice fiscale del Comitato A.N.D.O.S. **90005860243**. È un gesto che a te non costa nulla. **Grazie!**

Riporta sotto la tua firma, il codice fiscale di A.N.D.O.S.



Triennio 2011-2014

Consiglio direttivo

direttivo

Presidente

Piera Pozza

Comitato scientifico

dott. Graziano Meneghini

dott. Ferruccio Savegnago

dott.ssa Maria Tiziana Lorenzi

Vice Presidente

Stefania Paccanaro

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

Segretaria del Presidente:

Tesoriere:

Revisore dei conti:

Responsabile Attività Culturali:

Verbalizzante:

Responsabili Progetti e Rapporto con le Istituzioni:

Responsabili Delle Sedi:

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

Flavia Tamiozzo

Gilberta Piana

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)

Elena Beres

Gianfranca Volpato

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 Zanosso

Gabriella Cabianca

Maria Luisa Lovato

Miranda Refosco

Rita Spinello

Luisa Crosara

Loretta Storti

Laura Adami

Guida Spirituale

Don Luigi Schiavo

Consulenti per l'immagine

Claudio Nieddu

Francesca Povolieri

Comitato A.N.D.O.S.

ASSOCIAZIONE NAZIONALE DONNE OPERATE AL SENO
Sezione Ovest Vicentino - ONLUS

tel. 0444 708119 - fax 0444 708602

sito: www.goldnet.it/andos

e-mail: andosovestvicentino@goldnet.it

Coordinamento redazionale
Gianna Magnabosco

Con la collaborazione di
Piera Pozza
Anna Scalco

Grafica e stampa
Tipografia Peretti

Info