

anno 15, numero 3
Dicembre 2015

POSTE ITALIANE SPA - Spedizione in Abbonamento Postale 70% - NE/VR
Autorizzazione del Tribunale di Verona n.1436 del 28.03.2001

IL FOGLIO DELL'ANDOS

BUON NATALE E FELICE 2016

Carissime amiche,

l'augurio che vi faccio per questo Natale è che ogni vostro desiderio diventi realtà per voi e per i vostri cari.

La felicità del Natale non sta racchiusa in un regalo, ma in un gesto, in un sorriso, in un abbraccio di chi teniamo racchiuso nel nostro cuore e che ci accompagna giorno dopo giorno nel lungo cammino della vita, talvolta tenendoci per mano.

Natale non è per forza il 25 dicembre, ma può essere anche un qualsiasi altro giorno dell'anno in cui i nostri sentimenti prendono il sopravvento sulla ragione e ci donano momenti indimenticabili da ricordare.

Natale è la felicità che si prova nell'aiutare chi ha bisogno di noi.

Natale è sognare e sperare che il nostro sogno si avveri.

Natale è portare alla luce sentimenti inespressi ma che teniamo racchiusi nel nostro cuore.

Natale è poter trascorrere molti e meravigliosi momenti accanto a chi ci vuol bene.

Ma a Natale è anche il momento per fare un bilancio dell'anno che sta per finire; di dire un grazie a chi ci ha aiutato e sostenuto: ai medici, alle istituzioni, a tutte le volontarie.

Il Natale è la festa dell'amore, della pace, della serenità; proprio per questo il mio augurio è che nelle vostre famiglie possa essere sempre Natale.

L'occasione per scambiarsi gli auguri sarà anche quest'anno, come da tradizione, durante la cena che si terrà

MERCOLEDÌ 9 DICEMBRE 2015 - ORE 20,00

presso il

**RISTORANTE SERENITA' - VALEGGIO SUL MINCIO
LOCALITA' VENTURELLI 46**

il costo è di 30,00 euro

Abbiamo organizzato un servizio di trasporto GRATUITO con pullman, per chi lo desidera, da confermare al momento della prenotazione della cena.

Un pullman partirà alle ore 19,15 da Verona piazzale ospedale Borgo Roma.

Un secondo pullman partirà da San Bonifacio (davanti alla chiesa) alle ore 18,45 e da Caldiero, piazzale Bareta, alle ore 19,00.

PRENOTARE ENTRO IL 2 DICEMBRE A: Annamaria: tel. 348-3227312

VI ASPETTIAMO NUMEROSE, COME SEMPRE

La presidente
Annamaria Nalini

TESSERAMENTO ANNO 2016

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2016, può essere fatto:

- recandosi nelle sedi Andos di Verona, Colognola ai C.-Caldiero e Villafranca negli orari prestabiliti
- recandosi presso qualsiasi Agenzia della Banca Popolare di Verona con l'allegato bonifico bancario (senza nessun costo da parte della banca) dove trovate già stampati i seguenti dati:

A.N.D.O.S. ONLUS Comitato di Verona presso BANCA POPOLARE di VERONA - P.ZZA NOGARA
CODICE IBAN IT 80 E 0503411750000000164390

La quota del tesseramento è di € 25,00 (venticinque/00)
come deliberato dall'Assemblea Generale delle Socie lo scorso 1° aprile 2015

***Si raccomanda a tutte le socie, già iscritte, che il rinnovo deve essere fatto
dopo il 1 ° gennaio 2016***

IMPORTANTE

Si ricorda alle Socie che scelgono il rinnovo a mezzo bonifico, di indicare **obbligatoriamente nella causale**, come prima cosa, **il numero della tessera** seguito **da cognome e nome**. E' un'informazione a noi necessaria al fine di agganciare correttamente il pagamento alla socia (soprattutto quando il versante è persona diversa dalla socia tesserata o quando una socia con un unico bonifico effettua il rinnovo per più persone).

OTTOBRE IN ROSA GENERARE L'IDEA DELLA PREVENZIONE



Per l'Andos di Verona - **l'Ottobre Rosa 2015** - è stato veramente un mese pieno di appuntamenti in città e provincia dove le nostre parole chiave sono state: "Informazione", "Prevenzione e Diagnosi Precoce", "Non



abbassare mai la guardia", "Non arrendersi mai". Il nostro grazie va alla Commissione Scientifica per il supporto dato nelle serate di informazione proposte alla popolazione veronese, alle volontarie Andos per la grande mole di lavoro svolto, alle autorità di Verona e provincia, all'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona, all'azienda ULSS 20 e ad AGSM.



Il nostro obiettivo era quello di avvicinare più donne possibili agli esami senologici; obiettivo che abbiamo raggiunto occupando tutti i posti messi a disposizione, dagli ospedali di Verona e provincia. Abbiamo distribuito materiale informativo, donato ciclamini e palloncini rosa, partecipato a varie trasmissioni televisive per parlare di prevenzione e diagnosi precoce.



Siamo state presenti in molti paesi: Colognola ai Colli, Villafranca di Verona, Oppeano, Mozzecane e naturalmente la città di Verona.

La chiusura del mese di ottobre, come sempre, è avvenuta nella nostra città, nella stupenda piazza Bra dove l'Arena si è illuminata di Rosa e dove, anche quest'anno, ci ha viste protagoniste con tutte le auto-



rità. La meravigliosa atmosfera creata dal Gruppo Ritmico Corale "Chorus", proprio nel salotto di Verona, ha reso magica la serata e la partecipazione della gente è stata altissima.

Vi proponiamo alcune immagini degli eventi.

Arrivederci al prossimo anno, con l'impegno di fare ancora meglio.

LA NUOVA COMMISSIONE SCIENTIFICA

Il 15 ottobre scorso si è riunita la nuova Commissione Scientifica che resterà in carica fino ad aprile 2017. Ne fanno parte, come volontari, trenta-sei medici delle varie branche e che fin d'ora ringraziamo per la disponibilità ed il supporto che ci daranno; a tutti loro auguriamo buon lavoro.



All'interno della Commissione Scientifica sono stati eletti il Presidente, dott.ssa Francesca Caumo (responsabile dello Screening e della Breast Unit Ulss 20) ed il Vice-presidente, dott.ssa Francesca Pellini (chirurga senologa dell'Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona).

Il nostro ringraziamento più sentito, per quanto per quanto fatto a favore delle donne dell'Andos, va alla prof.ssa Annamaria Molino che per molti anni è stata la presidente di questa Commissione.

DOMANDA PER INVALIDITA'

E' disponibile presso l'Andos un servizio, per tutte le donne operate al seno, che intendono avviare la domanda di invalidità, L.104 e disabilità all'Inps.

La dott.ssa Gabriella Trenchi, medico legale, che da anni ci aiuta nel comprendere bene quali sono i diritti nell'ambito lavorativi (pensione, assegno, benefici legge 104, ecc) e ci consiglia nel percorso della pratica per il riconoscimento di tali diritti, si è resa disponibile anche per l'invio della domanda stessa all'Inps.

Occorre essere in possesso di:

- codice PIN rilasciato dall'Inps
- certificato del medico di base
- documento d'identità
- permesso di soggiorno nel caso di persone straniere extracomunitarie

La dott.ssa, alla quale va tutto il nostro grazie per il prezioso aiuto, riceve su appuntamento telefonando in segreteria dell'Andos allo 045-8009334

S.O.S. VOLONTARIE

Carissime amiche e socie, anche al fine di mantenere la qualità del servizio che A.N.D.O.S. si prefigge e visto anche l'elevato numero di nuove socie rinnoviamo, ancora una volta, l'appello e tute voi.

Abbiamo urgente bisogno di volontarie per le sedi di Verona e Villafranca.

Chiediamo la vostra collaborazione e disponibilità anche solo per poche ore alla mattina e/o al pomeriggio alla settimana, in modo regolare.

Il lavoro da svolgere è parecchio (accoglienza, informazione, supporto, tesseramento, presenza per i vari corsi), ma se diviso tra più persone, sicuramente acquista maggiore qualità e possiamo meglio soddisfare le esigenze di tutte voi prima, durante e dopo l'intervento.

Aiutiamoci a vicenda per un servizio migliore, contatta Giulia 348.8857048 o Annamaria 348.3227312

COME INTERPRETARE I REFERTI RADIOLOGICI

La **Mammografia** è un esame radiologico effettuato con i raggi X. Ogni seno è compreso tra due lastre per essere esaminato da due angolazioni: una volta dall'alto verso il basso e una dal centro verso l'esterno. Più il seno è appiattito, minore è la dose di raggi necessaria e più precise sono le informazioni della Mammografia. Tra le donne che si sottopongono all'esame mammografico, alcune lo descrivono come sgradevole, altre come doloroso, altre ancora lo definiscono invece privo di problemi. Grazie allo sviluppo tecnologico, la compressione del seno dura in ogni caso pochi secondi e la dose di irradiazioni è molto diminuita. La Mammografia va eseguita in centri specializzati per garantire la qualità dei risultati.

Sulla base dell'indicazione clinica con cui una donna esegue una Mammografia, si distinguono:

- **Mammografia diagnostica:** se durante la palpazione del seno la donna o il Suo medico scopre ad esempio un nodulo, un indurimento dei tessuti o altre anomalie, viene effettuata una mammografia di approfondimento. In tal caso si parla di una Mammografia diagnostica.
- **Mammografia per una diagnosi precoce:** Mammografia eseguita in assenza di alterazioni alla palpazione per evidenziare un eventuale tumore al seno prima che sia palpabile.
- **Screening:** esame eseguito su grandi gruppi di popolazione per individuare delle malattie in uno stadio precoce.
Termine inglese che significa "passare al setaccio", in italiano "ricerca a tappeto".

L'**Ecografia** rappresenta un esame complementare alla Mammografia. Viene eseguita se la donna o il medico sentono un nodulo oppure un altro cambiamento nel seno. L'Ecografia è inoltre consigliata alle donne giovani o in trattamento ormonale, perché il tessuto più denso del loro seno è più difficile da studiare con la Mammografia. L'Ecografia non consente invece di riconoscere le calcificazioni microscopiche (piccoli depositi di sali di calcio nei tessuti organici). Non sostituisce la Mammografia per una diagnosi precoce del tumore al seno. La sua interpretazione deve essere effettuata da un Medico Radiologo esperto in senologia.

Nel referto di Mammografia ed Ecografia vengono descritti tutti i reperti di normalità, benigni o sospetti. Fermo restando che ogni referto radiologico deve essere portato dal proprio medico curante sia esso il medico di medicina generale o specialista, riportiamo qui di seguito alcuni termini usati e il loro significato.

Talvolta nel referto di Mammografia viene riportata la **DENSITA' DEL SENO**, valutata il più delle volte in modo qualitativo dal Radiologo ed è indice della percentuale di tessuto ghiandolare presente nella mammella rispetto al tessuto adiposo (grasso). Viene valutato secondo

la classificazione BIRADS:

BIRADS 1: tessuto ghiandolare occupa meno del 25% della superficie mammaria

BIRADS 2: tessuto ghiandolare occupa dal 25% al 50% della superficie mammaria

BIRADS 3: tessuto ghiandolare occupa dal 50% al 75% della superficie mammaria

BIRADS 4: tessuto ghiandolare occupa più del 75% della superficie mammaria

Nel caso di un reperto alla Mammografia e/o Ecografia (nodulo, addensamenti o micro calcificazioni) viene specificata:

- **Sede:** la mammella è divisa topograficamente in quattro quadranti (supero-esterno, supero-mediale, infero-esterno ed infero-mediale).
A sé stante la regione dell'areola-capezzolo
- **Morfologia:** rotondeggiante, ovalare, stellata, irregolare
- **Margini:** netti, polilobulati, sfumati, spiculati
- **Distribuzione:** per le micro calcificazioni viene descritta la loro morfologia e la loro disposizione nel tessuto ghiandolare
- **Dimensioni**
- Eventuali **cambiamenti** rispetto al precedente esame
(comparsa, aumento o riduzione volumetrica)

Tutti questi fattori vengono talvolta riassunti alla fine e consentono di sintetizzare e standardizzare l'esame in classi diagnostiche, rappresentate dalla **classificazione BIRADS**

1: esame negativo

2: reperto benigno

3: reperto probabilmente benigno (che necessita tuttavia di follow-up ravvicinato o di tipizzazione)

4: reperto sospetto (che necessita di tipizzazione cito-istologica)

5: reperto altamente suggestivo di malignità (deve essere eseguita la tipizzazione cito-istologica)

6: esame in cui è già stata accertata la presenza di una lesione maligna

Questa classificazione, con qualche piccola variazione, vale sia per la Mammografia che Ecografia e Risonanza Magnetica.

Nel caso si decida di procedere con un approfondimento di un reperto individuato in Mammografia o Ecografia, si possono effettuare dei **PRELIEVI**:

- **citologici:** si usa un ago sottile, di solito mediante guida ecografica, non è necessaria l'anestesia locale e si prelevano delle CELLULE
- **istologici:** si eseguono sotto guida mammografica, ecografica o di risonanza magnetica, si usano aghi più grossi, si fa di solito l'anestesia locale e consentono di prelevare delle PORZIONI DI TESSUTO (frustoli)

Entrambi i campioni vengono analizzati da un medico specialista (l'anatomo-patologo) che fornisce un referto, composto da:

- Descrizione macroscopica: dei frustoli in caso di prelievo istologico
- Descrizione macroscopica: quello che si vede al microscopio

- Diagnosi descrittiva finale con specificata la categoria riassuntiva (come per i referti radiologici) secondo le linee guida internazionali (di solito Europee).

Per gli esami citologici consiste in:

- C1: prelievo inadeguato perché mancano le cellule del tessuto mammario
- C2: reperto benigno
- C3: reperto atipico/probabilmente benigno (necessita di un follow-up ravvicinato o in alcuni casi di un prelievo istologico)
- C4: reperto atipico/probabilmente maligno (necessita di un prelievo istologico per una diagnosi di certezza)
- C5: reperto maligno

Per gli esami istologici consiste in:

- B1: tessuto mammario normale
- B2: reperto benigno
- B3: reperto atipico/probabilmente benigno (necessita di un follow-up ravvicinato o in alcuni casi dell'exeresi chirurgica)
- B4: reperto atipico/probabilmente maligno (necessita dell'exeresi chirurgica)
- B5: reperto maligno

Dr.ssa Lucia Camera

ATTIVITÀ MOTORIE 2016

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINA	PERIODO	GIORNO	ORARI
SANTINI Borgo Trento	11.01.2016 al 29.03.2016	Martedì e Venerdì	dalle 8,45 alle 9,30
LE GRAZIE Borgo Roma	11.01.2016 al 11.04.2016	Lunedì e Giovedì	dalle 15,45 alle 16,30
MONTEBIANCO S.Michele	11.01.2016 al 11.04.2016	Lunedì e Mercoledì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	11.01.2016 al 11.04.2016	Lunedì e Giovedì	dalle 10,30 alle 11,15
SAN FELICE - Illasi	11.01.2016 al 11.04.2016	Lunedì e Giovedì	dalle 17,30 alle 18,15

Per informazioni ed iscrizioni su tutte le piscine, telefonare a Giulia 348.8857048 **ENTRO IL 9 GENNAIO 2016**.

CORSO DI GINNASTICA:

Si svolgerà dal 12.01.2016 al 28.04.2016

Per informazione ed iscrizione telefonare entro il 9 GENNAIO 2016 a Giulia 348.8857048 o Annalisa (ore serali 19/21) 340.2573872

BELLESSERE:

Per informazioni sulle attività del Progetto Bellessere rivolgersi in segreteria 045.8009334

SUPPORTO PSICOLOGICO:

Per informazioni sui gruppi di supporto psicologico con il dott. Giuseppe Deledda rivolgersi a Maria Rosa 348.1766322 o in segreteria 045.8009334

COME MANGIARE CON LA TESTA:

Per informazioni sul corso rivolgersi in segreteria 045.8009334

ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 800 93 34 dal lunedì al venerdì
dalle 09:30 alle 12:00 - dalle 15:30 alle 17:30
COLOGNOLA/CALDIERO tel. 393-8944070
martedì e mercoledì dalle 15:00 alle 17:00
VILLAFRANCA DI VERONA tel. 393-9193757
sabato dalle 15:30 alle 17:30
Sono attivi 24 ore su 24 i cellulari di:
Annamaria 348 3227312 e Giulia 348 8857048

IL MEDICO RISPONDE

I medici della Commissione Scientifica risponderanno, attraverso il giornale, a informazioni o chiarimenti, su problemi riguardanti la nostra patologia. Le richieste dovranno pervenire alla nostra segreteria.

MEDICO LEGALE IN SEDE

Il primo lunedì di ogni mese dalle ore 16:00.
Prenotazioni in segreteria.

APPELLO PER VOLONTARIE

La nostra segreteria ha sempre bisogno di aiuto. Se puoi dedicare anche poche ore alla settimana del tuo tempo per l'Associazione, ti invitiamo a telefonare a Giulia al numero 348-8857048.

LE SOCIE SCRIVONO

Per la rubrica dedicata alla cucina: inviate le vostre ricette alla nostra segreteria: fax 045-8041660.

IL FOGLIO DELL'A.N.D.O.S.

Periodico dell'A.N.D.O.S. ONLUS Associazione Nazionale Donne Operate al Seno - Comitato di Verona
Autorizzazione del Tribunale di Verona n.1436 del 28/03/2001

Direttore Responsabile: Gaudio Pedalino (giornalista pubblicista)

Comitato di Redazione: Maria Rosa Vicentini, Giorgia Fioretti, Marica Brentonago

Redazione: Sede dell'A.N.D.O.S. ONLUS comitato di Verona - Via Santa Chiara, 14 - 37129 Verona - tel. 045 800 93 34 - fax 045 804 16 60

sito internet: www.andosverona.com - e-mail: andosverona@tiscali.it

Grafica, stampa e confezione: Arti Grafiche Studio 83 - Vago di Lavagno Verona

GARANZIA DI RISERVATEZZA

Il trattamento dei dati che La riguardano viene svolto nell'ambito della banca dati dell'A.N.D.O.S. e di quanto stabilito dalla legge 196/03 sulla tutela dei dati personali. Il trattamento dei dati, di cui Le garantiamo la massima riservatezza, è effettuato al fine di aggiornarLa sulle iniziative dell'A.N.D.O.S. I suoi dati non verranno comunicati o diffusi a terzi e potrà richiederne in qualsiasi momento la modifica o la cancellazione scrivendo al direttore responsabile.

Il Giornale dell'Andos viene realizzato anche grazie al contributo della



Assigea sas

SERVIZI ASSICURATIVI

Assigea S.a.s - Agenzia plurimandataria di servizi assicurativi, in rappresentanza di dieci diverse Compagnie di Assicurazione, comunica di aver elaborato per tutte le associate ANDOS molteplici agevolazioni.

Siamo in grado di garantire condizioni di favore per tutte le principali polizze assicurative presenti sul mercato compresa la polizza di Responsabilità civile auto.

Segnaliamo altresì che sono state predisposte specifiche soluzioni assicurative a tutela delle associate in considerazione della specifica tipologia dell'Associazione di appartenenza.

Per info: Assigea S.a.s - Via Cristofoli,40 - 37138 Verona

Tel 045 8100184 - 0458011399

Mail: info@assigea.com - PEC: assigeasas@legalmail.it

FORUM **bimbi**
• INFANZIA 0-14 • INTOLLERANZE ALIMENTARI
di **GRiSi**

GIOCHI, ABBIGLIAMENTO, PASSEGGINI, CARROZZINE,
ALIMENTAZIONE, DERMOCOSMESI PELLI DELICATE

CONVENZIONE ANDOS: SCONTO 5% SU TUTTO

VI ASPETTIAMO

in Via Strà, 37 - S.R.11 - 37030 Colognola ai Colli - VR - Tel. 045 6170959

CATTOLICA

SOCIETA' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

DAL 1896