

anno 14, numero 1
Marzo 2014

POSTE ITALIANE SPA - Spedizione in Abbonamento Postale 70% - NE/VR

IL FOGLIO DELL'ANDOS

23 Marzo: Festa annuale dell'ANDOS

Carissime amiche eccoci di nuovo a marzo, mese di inizio primavera, ovvero il risveglio alla vita! La rondine che è messaggera della buona stagione che avanza, è anche il simbolo della nostra associazione.

Le rondini volano unite nel cielo e ci richiamano la voglia di stare insieme per l'annuale festa sociale. Visto l'apprezzamento dello scorso anno, abbiamo pensato di riproporvi la celebrazione della Santa Messa per tutte noi ricordando, anche, le amiche che abbiamo perso per strada.

**Domenica 23 marzo 2014 ore 10,30 presso
la chiesa di San Lorenzo, a Verona - Corso Cavour, 28**



Vi aspettiamo numerose

AUGURI DI BUONA PASQUA

A tutte l'augurio che lo spirito della Pasqua possa rinnovare in voi la fiducia, la speranza e possa farvi riscoprire la gioia nelle piccole cose.
Buona Pasqua a voi e alle vostre famiglie!



Il Direttivo

ASSEMBLEA GENERALE

presso Sala Convegni
Hotel HOLIDAY INN – SAN MARTINO B.A.
(uscita superstrada Verona Est)

In prima convocazione il 7 aprile 2014 ore 23,30. Se l'Assemblea non raggiungesse il numero legale, la medesima è convocata sin d'ora, in seconda seduta, sempre nello stesso luogo:

MARTEDÌ 8 APRILE 2014 – ORE 20,30

- L'assemblea generale del Comitato Andos di Verona, tappa dovuta ma soprattutto importante per la vita associativa avrà il seguente ordine del giorno:
- Nomina del presidente e della segretaria dell'assemblea
- Relazione del Presidente sul lavoro e le iniziative svolte nell'anno appena trascorso e bilancio del lavoro svolto negli ultimi 3 anni dal Direttivo in scadenza di mandato
- Approvazione del bilancio consuntivo 2013
- Approvazione del bilancio preventivo 2014
- Lettura relazione dei revisori di Conto
- Elezione del nuovo Direttivo e Presidente per i prossimi 3 anni
- Elezione dei revisori di Conto per i prossimi 3 anni
- Nuove iniziative per il 2014 – La parola all'Assemblea
- Varie ed eventuali

Chi intende dare la propria disponibilità e quindi proporre la propria candidatura per la formazione del nuovo Direttivo, dovrà inviare un breve curriculum in sede entro e non oltre il 31 MARZO 2014 al:
fax: 045-8041660 e-mail: andosverona@tiscali.it

Per la convocazione dell'assemblea verrà inviata apposita lettera a tutte le socie.
Si ricorda che in assemblea avrà diritto di voto chi risulterà regolarmente iscritta/o alla data del 31 marzo 2014 e che ogni socia/o potrà portare fino a 2 deleghe.

La Presidente
Annamaria Nalini

TESSERAMENTO A.N.D.O.S. PER L'ANNO 2014

Il rinnovo della tessera di iscrizione all'A.N.D.O.S. per l'anno 2014, può essere fatto:

- recandosi nelle sedi Andos di Verona, Colognola ai C.- Caldiero e Villafranca negli orari prestabiliti
- con bonifico bancario presso qualsiasi Agenzia della Banca Popolare di Verona (senza nessun costo da parte della banca).

È importante che nella causale di versamento, sia indicato il nome della socia

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 € 20,00 (venti/00)

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. 391-93757
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 340-4650426.

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, Maria Grazia D'Aprile, Marica Brentonego
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
e-mail: andosverona@tiscali.it
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.

VI ASPETTIAMO NUMEROSE

“Istruzioni per l’uso: come mangiare con la testa”

Dott. Giuseppe Deledda (psicologo, psicoterapeuta), Dott.ssa Erica Sartori (dietista)

Se facciamo un po' di zapping alla tv, se apriamo una rivista o se siamo a cena con le amiche, ogni giorno, come un ritornello, sentiamo sempre le stesse parole: cibi che fanno bene, cibi che fanno male, dimagrimento e ingrassamento, attività fisica, peso ideale, dieta. E puntualmente siamo bombardati da una serie infinita di termini tecnici legati all'alimentazione e al peso: grassi, carboidrati, omega 3, probiotici, prebiotici, indice glicemico, indice di massa corporea, ... molto spesso il risultato finale è solo una gran confusione anziché una buona informazione!

“Istruzioni per l'uso: come mangiare con la testa” è un progetto nato dalla collaborazione della dietista e dello psicoterapeuta per ANDOS Verona, con l'idea di mettere un po' di ordine tra tutta questa “confusione alimentare”, attraverso un percorso di otto incontri svolti tra ottobre 2013 e gennaio 2014, con l'obiettivo proposto di aumentare la consapevolezza sull'importanza di adottare una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo per proteggere la propria salute.

I recenti studi infatti confermano come la sana alimentazione e il movimento siano in grado di ridurre il rischio di recidive di malattia e aumentare la sopravvivenza nelle persone con diagnosi di patologia tumorale, compresa la neoplasia mammaria.

Il raggiungere o mantenere per la vita un peso salutare è indubbiamente un traguardo importante, rientra infatti nelle linee guida per contrastare non solo la patologia tumorale ma anche le patologie cardiovascolari e metaboliche secondarie alla neoplasia e all'obesità; ma poiché con l'alimentazione possiamo sia difendere sia danneggiare la nostra salute, e, considerando che dobbiamo nutrirci tutti i giorni almeno tre volte al giorno, è prioritario conoscere la qualità di ciò che introduciamo al fine di diventare consapevoli delle nostre abitudini alimentari, migliorarle e modificare quelle scorrette.

Diventare consapevoli di ciò che mangiamo tutti i giorni, ma anche dei pensieri ed emozioni che ci spingono a cercare un cibo piuttosto di un altro o di scegliere la pigrizia piuttosto che fare una camminata, è, a nostro avviso, il punto di partenza per il cambiamento.

Nutella, aranciata, pane, olio di oliva e di semi vari, merendine, formaggio, affettati ... cosa contengono? Tra prodotti simili come possiamo scegliere quello migliore? Perché alcuni prodotti sono più economici degli altri? Se non sono molto esperta in cucina ci sono dei consigli per piatti semplici e sani?

Zuccheri, grassi, piramide alimentare, porzioni, come leggere le etichette alimentari, come preparare e conservare i cibi con qualità e sicurezza e gli hobbies che ci tengono in forma sono alcuni degli argomenti trattati nel corso degli incontri.

Se inizialmente c'era un pò di perplessità riguardo l'obiettivo proposto (in genere le persone si aspettano principalmente da questo tipo di percorso di “calare di peso!”), alla conclusione degli incontri, abbiamo colto con piacere pareri favorevoli e soddisfazione da parte delle partecipanti che affermavano di sentirsi maggiormente consapevoli, ad esempio dalla comprensione delle etichette alimentari al supermercato, alla

ricerca del prodotto qualitativamente migliore da mettere nel carrello, dalla scelta di alimenti con minor contenuto in grassi o altre sostanze “strane”, e non meno importante, nella scelta da un menù al ristorante e nella valutazione di cosa cucinare di sano per la propria famiglia e di come gestire gli eccessi ed i pensieri “sabotanti” che spesso si frappongono al perseguimento degli obiettivi prefissati. In particolare è stato detto: “ho capito come valutare la qualità degli alimenti,.. le tecniche per non ingerire cibi sbagliati,.. ho individuato i miei errori alimentari, anche per cucinare meglio per la mia famiglia (Milena)”, “mi hanno aiutata a conoscere gli alimenti che metto in tavola (Giulia)”, “nell'approfondimento degli argomenti trattati, a partire dalla piramide alimentare, la lettura delle etichette, l'igiene, la conservazione, la cottura degli alimenti (Anna)”, “le lezioni ci hanno rappresentato tutte le basi per una alimentazione corretta ... e per una buona conservazione alimentare (Rosanna)”, “gli incontri sono stati utili non solo per ciò che ci è stato spiegato ma anche per la possibilità di confrontarsi tra di noi (Loretta e Antonella)”

Da tale esperienza è nata l'idea di riproporre un nuovo ciclo di 8 incontri settimanali tutti i mercoledì a partire dal 2 aprile dalle 17.00 alle 18.30, (esclusa la settimana di Pasqua) con la speranza che questo possa essere uno spazio di riflessione oltre che utile anche piacevole.

Per informazioni o per fissare un primo incontro contattare la segreteria ANDOS al n. 0458009334.

Gruppi di supporto psicologico ACT

Dott. Giuseppe Deledda (psicologo, psicoterapeuta)

Il gruppo di supporto psicologico ACT condotto dal dott. Giuseppe Deledda, offre uno spazio per fermarsi a riflettere su ciò che nel quotidiano accende le nostre passioni, i nostri interessi e ci fa sentire in armonia e coerenti con noi stessi. Trovare uno scopo, un significato in ciò che facciamo, è l'assunto centrale per trovare la forza e l'energia per affrontare il quotidiano e per riuscire ad avere nuovi progetti nella vita. Talvolta un susseguirsi di emozioni e pensieri possono subentrare, come una coltre di nebbia sottile e pesante, da cui può essere difficile spostare lo sguardo.

Il percorso in gruppo permette da un lato di condividere il proprio vissuto, la propria esperienza con altre persone che “parlano la stessa lingua”, e di poter riflettere con l'aiuto dello psicoterapeuta su come far fronte all'ansia, alla paura, alla demoralizzazione, più in generale alla sofferenza emotiva e di riprendere il cammino verso ciò che riteniamo importante.

Per informazioni o per fissare un primo incontro contattare la segreteria ANDOS (0458009334) o il dott. Giuseppe Deledda al seguente indirizzo e-mail: giuseppedeledda@hotmail.com

LA RADIOTERAPIA NELLE PAZIENTI AFFETTE DA TUMORE MAMMARIO

La radioterapia, nelle pazienti sottoposte a chirurgia conservativa per neoplasia della mammella rappresenta il completamento standard del trattamento locale; l'associazione della radioterapia dopo l'escissione locale della neoplasia consente un controllo locale della malattia sovrapponibile a quello ottenuto con la mastectomia e pertanto, nelle pazienti in cui è possibile questo approccio, è la strategia terapeutica da preferire.

La radioterapia postoperatoria è inoltre indicata anche in alcune pazienti sottoposte a mastectomia qualora ci siano fattori di rischio predittivi di ricaduta locale.

La radioterapia dopo chirurgia conservativa consiste nell'irradiazione del volume mammario residuo per un totale di 20 sedute seguito da un sovradosaggio (boost) sul letto operatorio che prevede altre tre applicazioni per un totale di 23 sedute; in alcuni casi il sovradosaggio viene erogato durante l'intervento chirurgico in un'unica seduta alla quale poi segue il trattamento radiante sull'intera mammella con fasci esterni.

In casi selezionati è possibile erogare il trattamento radiante "completo" tramite IORT (radioterapia intraoperatoria) che sostituisce il trattamento radiante postoperatorio.

Gli effetti collaterali della radioterapia sulla mammella così come le sequele subacute e tardive sono oggi veramente modesti.

L'effetto collaterale più frequente è l'eritema cutaneo; durante il trattamento la cute irradiata si comporta come dopo una esposizione solare protratta. La zona irradiata può apparire arrossata, lievemente edematosa e pruriginosa, in alcuni casi si possono avere zone di desquamazione secca o umida. Le zone più sensibili sono l'areola, il solco sottomammario e il pilastro anteriore del cavo ascellare. L'intensità dell'eritema dipende da diversi fattori quali il volume mammario (mammelle voluminose sono a maggior rischio), pregressa chemioterapia, carnagione chiara. La cura della cute è un gesto indispensabile. Raccomandiamo di lavare la zona con acqua tiepida e di asciugarsi tamponando, evitare di applicare saponi e talchi profumati, deodoranti, lozioni o profumi. Utile l'utilizzo di creme lenitive previa prescrizione del radioterapista.

Le reazioni cutanee di solito scompaiono nel giro di due-quattro settimane dal termine del trattamento.

Durante il trattamento radiante è sconsigliata l'esposizione diretta al sole della cute irradiata da effettuarsi con cautela e previa applicazione di crema solare ad alto fattore protettivo anche nei dodici mesi successivi al termine del trattamento. È possibile fare il bagno in mare o in piscina quando l'eritema acuto si è completamente risolto di solito dopo 30 giorni dal termine della radioterapia.

Altri sintomi che possono presentarsi durante il trattamento o a breve distanza dal termine dello stesso sono una sensazione di tensione mammaria dovuta ad un aumento della raccolta di liquidi a livello della mammella irradiata sia per effetto delle radiazioni che della alterata circolazione linfatica post chirurgica; in questo caso può essere utile non indossare reggiseni molto contenitivi e riprendere gli esercizi di riabilitazione appresi dopo l'intervento.

A distanza anche di molti mesi dal termine della radioterapia si può osservare un aumento di consistenza della mammella irradiata dovuto ad un variabile processo di fibrosi indotto dalle radiazioni.

Oggi la radioterapia è sicura e ben tollerata, gli effetti collaterali sono modesti e di breve durata e consentono una buona qualità della vita; al termine della seduta giornaliera di radioterapia la paziente non è radioattiva ed è possibile, anzi consigliato, che si dedichi a tutte le attività sociali e di relazione che rendono la vita degna di essere vissuta.

Dott.ssa Milena Gabbani

LINFEDEMA DELL'ARTO SUPERIORE, OVVERO IL "BRACCIO GONFIO"

In alcuni casi, l'asportazione dei cavi ascellari, può compromettere il drenaggio della linfa dell'arto superiore e della mammella. Rimanendo accumulato nei tessuti, il liquido può causare il cosiddetto linfedema, che si forma gradualmente nell'arco di pochi giorni o anche di diversi anni dall'intervento.

I più comuni sintomi del linfedema sono: gonfiore, senso di pienezza o pesantezza del braccio interessato, difficoltà ad alzare l'arto, irrigidimento della pelle, la riduzione della capacità motoria o della flessibilità della mano o del polso, la difficoltà a infilare il braccio nella manica della giacca o della maglia, il senso di compressione dato da anelli, orologio o braccialetti.

La prevenzione del linfedema

L'infezione, più specificatamente la risposta del corpo all'infezione, può indurre la formazione del linfedema. Alcuni semplici accorgimenti, che devono diventare vere e proprie abitudini quotidiane, possono però allontanare il rischio quasi del tutto.

In particolare:

1. Applica regolarmente una crema idratante.
2. Pulisci con attenzione eventuali tagli o graffi e, se necessario, applica una crema antibiotica e copri la ferita.
3. Non fare il bagno con acqua eccessivamente calda ed evita bruschi sbalzi di temperatura.
4. Evita l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde e proteggiti da eventuali scottature utilizzando sempre la crema solare.
5. Cerca di evitare le punture degli insetti, proteggiti con creme e spray repellenti.
6. Indossa un paio di guanti per le attività di giardinaggio o simili e non fare mai attività troppo pesanti.
7. Evita movimenti che comportino uno sforzo ripetuto da parte della muscolatura del braccio; cerca di non stirare, lavare i vetri o lavorare a maglia troppo a lungo e non praticare sport che affaticano il braccio.
8. Non indossare gioielli stretti e in generale elastici che comprimono il braccio
9. Fai molta attenzione quando ti radi le ascelle, in modo da non provocarti piccoli tagli.
10. Non sollevare carichi pesanti con il braccio a rischio.
11. Quando viaggi in aereo indossa sempre una gomitiere compressiva (disponibile nei negozi di prodotti medici) per equilibrare gli sbalzi di pressione.
12. Evita prelievi di sangue dal braccio a rischio e fatti misurare la pressione dall'altro lato.



*Grazie
Jolanda!!!*

*Come molte di voi già sapranno,
Jolanda,
per motivi personali, ha sospeso
(speriamo momentaneamente!)
le sue innumerevoli attività in Andos.
A Lei va il ringraziamento di tutte noi
per la sua presenza costante,
premurosa e precisa.
Al suo numero di cellulare 3488857048,
ora, vi risponderà Giulia Paciaroni.*

Grazie ancora a Jolanda e un grazie
anche alle persone che si sono divise le varie attività
permettendo così di dare un seguito ai servizi che l'Andos offre a tutte le donne.

5 x 1000

per **A.N.D.O.S. COMITATO DI VERONA**
Associazione Nazionale Donne Operate al Seno



L'associazione **A.N.D.O.S. Onlus** ha lo scopo di promuovere, avviare e sostenere tutte le iniziative utili per la riabilitazione delle **donna operata al seno** e promuovere la conoscenza della **diagnosi precoce**.

Sostieni l'Associazione destinando la quota del **5 x mille** della tua imposta apponendo la firma sulla dichiarazione dei redditi nello spazio riservato a questa scelta.

A TE NON COSTA NULLA, A NOI PUOI DONARE TANTO

Firma e scrivi il codice fiscale **A.N.D.O.S. Verona**

Codice fiscale:

93049710234

REALIZZATO IL PROGETTO ANDOS DEL 2013

SOFTWARE C-view PER LA RICOSTRUZIONE DI IMMAGINI DIGITALI 2D

Ormai da due anni è disponibile presso il Centro di Prevenzione Senologica di Marzana, un apparecchio digitale in grado di fare la "stratigrafia della mammella" (tomosintesi o mammografo digitale 3D).

L'esecuzione dell'esame è uguale alla mammografia classica con una dose di radiazioni lievemente superiore, comunque nei limiti consentiti dalle norme radio-protezionistiche.

Dallo studio condotto dal Centro di Prevenzione Senologica di Marzana, il sistema si è rivelato più sensibile (ha consentito di identificare un 30% di lesioni in più rispetto alla metodica tradizionale) e specifico (ha consentito di non richiamare inutilmente un 14% di donne) nella identificazione delle lesioni neoplastiche.

Il software C view donato dall'associazione Andos consentirà di acquisire l'esame mammografico 3D con la stessa dose radiante della classica mammografia: tale software è in via di validazione attraverso uno studio multicentrico che Verona sta conducendo sempre con Trento ed un gruppo Australiano.

Grazie ANDOS!!!

Dott.ssa Francesca Caumo

ATTIVITÀ MOTORIE

Continuano le attività motorie che si svolgeranno, a seconda della disponibilità dei centri sportivi, in giorni ed orari diversi anche per venire incontro alle varie esigenze delle socie.

I corsi sono rivolti a tutte le iscritte, con precedenza alle donne operate al seno, sino ad esaurimento dei posti. Chi intende partecipare deve dare la propria adesione alle referenti o in segreteria a Verona.

Le partecipanti dovranno obbligatoriamente portare il certificato medico alla prima lezione.

Chiediamo a tutte le partecipanti ai corsi la massima puntualità e continuità nelle presenze alle varie lezioni. I corsi, infatti, sono a numero chiuso e, ricevendo molte richieste di adesione, sono molte anche le persone in attesa di essere inserite nelle varie attività.

Si fa appello al senso di responsabilità di tutte nel non saltare lezioni se non per seri motivi, avvisando subito le referenti dei vari corsi se si è nell'impossibilità di proseguire l'attività.

Vi ringraziamo di cuore per avere queste attenzioni che ci permetteranno di far usufruire delle varie attività al maggior numero possibile di persone e di evitare che l'Andos si faccia carico economicamente di quote di partecipazione non utilizzate.

CORSI DI ACQUA-GYM

PISCINE	Periodo	Giorni	Orario
Santini (Borgo Trento) Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	13 Gennaio - 28 Marzo 2014	lunedì - giovedì	9,00 - 9,45
Le Grazie (Borgo Roma) Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	13 Gennaio - 28 Marzo 2014	lunedì - giovedì	15,45 - 16,30
Monte Bianco (San Michele) Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	13 Gennaio - 30 Aprile 2014	lunedì - mercoledì	10,15 - 11,00
San Felice di Illasi Per informazioni: Giulia al cell. 3488857048	13 Gennaio - 13 Aprile 2014	lunedì - giovedì lunedì - mercoledì	10,30 - 11,15 17,30 - 18,15

CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

- Dal 16 Gennaio al 24 Aprile 2014 - martedì e giovedì dalle ore 15,00 alle ore 16,00.
Per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Claudia al cell. 3381214561**

**CONTINUA L'ATTIVITÀ BELLESSERE ,
PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI IN SEGRETERIA AL N. 045 8009334**

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



CATTOLICA

SOCIETÀ' CATTOLICA DI ASSICURAZIONE

DAL 1896