



# IL FOGLIO DELL'ANDOS

## OTTOBRE IN ROSA

Come ogni anno, il prossimo mese di ottobre sarà dedicato alla prevenzione e diagnosi precoce del tumore al seno. Saremo impegnate, assieme alla nostra Commissione Scientifica, a diffondere fra la popolazione l'importanza della diagnosi precoce spiegando cosa possiamo fare per poter ammalarci di meno anche attraverso stili di vita corretti e per far conoscere le attività della nostra associazione.

Qui di seguito anticipiamo, a grandi linee, le date delle manifestazioni già in programma. **I dettagli maggiormente aggiornati delle singole manifestazioni, li potrete trovare sul nostro sito [www.andosverona.com](http://www.andosverona.com)** oppure telefonando alle nostre sedi di Verona (045-8009334), Caldiero-Colognola (393-8944070) e Villafranca di Verona (393-9193757) negli orari di segreteria.

## PROGRAMMA DEL MESE

### **30 settembre COLOGNOLA AI COLLI** (la Scalinata in rosa)

ore 18,00 Santa Messa,  
a seguire illuminazione in rosa della scalinata Zandomeneghi e risotto per tutti i presenti  
a seguire serata teatrale presso Palazzetto dello Sport.  
Durante la serata verranno raccolte le adesioni per esami senologici



### **1 ottobre MOZZECANE**

domenica ore 8,30 - Camminata Rosa.  
Durante la giornata verranno raccolte le adesioni per esami senologici

### **7 - 8 ottobre VILLAFRANCA DI VERONA** (Il Castello in rosa)

**7 ottobre - sabato** ore 18,00 Santa Messa in Duomo  
a seguire illuminazione in rosa del Castello

**8 ottobre - domenica** dalle ore 9,00 alle ore 17,30  
presenza in piazza Castello delle volontarie.  
Durante la giornata verranno raccolte le adesioni per esami senologici



## **8-11-18 ottobre SAN GIOVANNI LUPATOTO** (la Torre dell'Acquedotto)

*8 ottobre - domenica* ore 9,30 e 11,00 Santa Messa  
Chiesa San Giovanni Battista a seguire,  
sul sagrato della chiesa, le volontarie Andos  
distribuiranno materiale informativo e **verranno**  
**raccolte le adesioni per gli esami senologici**

*11 ottobre - mercoledì* ore 20,30  
illuminazione in rosa della Torre dell'Acquedotto  
a seguire serata informativa presso il Centro Culturale - Sala Civica in Piazza Umberto I "**Osteoporosi e Alimentazione**" relatore dott. Francesco Bertoldo dell'Ospedale Policlinico Borgo Roma  
**durante la serata verranno raccolte le adesioni per esami senologici**

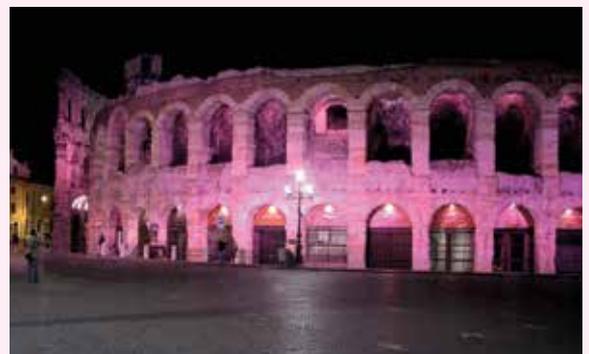
*18 ottobre - giovedì* **RALDON**  
serata informativa "**DIFENDI IL TUO SENO**"  
presso il Centro Comunitario di Raldon in Via San Giovanni Bosco  
**durante la serata verranno raccolte le adesioni per esami senologici**



## **21 - 22 ottobre VERONA** (l'Arena in rosa)

*21 ottobre - sabato* ore 17,15 Concerto gruppo CHORUS sulla scalinata di Palazzo Barbieri. A seguire intervento delle autorità e illuminazione in rosa dell'Arena

*22 ottobre - domenica* dalle ore 9,00 alle ore 17,30 presenza in piazza Bra delle volontarie.  
**Durante la giornata verranno raccolte le adesioni per esami senologici**



## **29 ottobre OPPEANO**

*29 ottobre - domenica* ore 10,30 Santa Messa a seguire, sul sagrato della chiesa, le volontarie Andos distribuiranno materiale informativo e **verranno raccolte le adesioni per esami senologici**



**COME DONNE, DOBBIAMO SENTIRCI TUTTE COINVOLTE ED IMPEGNATE A SOSTENERE, ANCHE ATTRAVERSO LA NOSTRA PRESENZA, LA CAMPAGNA DI INFORMAZIONE E LE INIZIATIVE DELL'OTTOBRE ROSA.**

## LA NUOVA COMMISSIONE SCIENTIFICA

Il 12 giugno u.s. si è riunita la nuova Commissione Scientifica che rimarrà in carica per i prossimi tre anni e cioè sino al 2020, parimenti al Direttivo dell'Associazione.

Prima di tutto vogliamo ringraziare tutta la Commissione uscente e la Presidente dott.ssa Francesca Caumo per l'aiuto, la disponibilità ed il supporto sin qui datoci.

La nuova Commissione Scientifica, tutti volontari, che è formata da 34 medici delle varie branche della senologia, ha eletto come nuova Presidente la dott.ssa Francesca Pellini (chirurga senologa Breast Unit Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata – ospedale Borgo Trento) e come Vice-Presidente la dott.ssa Marta Mandarà (oncologa Ulss 9 - ospedale di San Bonifacio)

A tutti rinnoviamo il nostro più sentito ringraziamento e auguriamo loro buon lavoro.

Il Direttivo Andos



Dr.ssa Francesca Pellini



Dr.ssa Marta Mandarà

## NOTTE ROSA Villafranca di Verona

Carissime amiche e socie,  
lo scorso 1 luglio 2017 abbiamo partecipato alla Notte Rosa a Villafranca di Verona esponendo il nostro materiale informativo e facendo conoscere così la nostra Associazione.





# LE REGOLE D'ORO PER TRASCORRERE UN'ESTATE PIU' SERENA

## CONSIGLI DA PARTE DELL'ONCOLOGO (Dott.ssa Elena Fiorio)

L'esposizione al sole dopo un tumore della mammella e in corso di chemioterapia non è né da demonizzare né da vietare, ma è importante avere delle chiare indicazioni sulle precauzioni da prendere.

**Se ho fatto la chemioterapia o sto facendo chemioterapia mi posso esporre al sole, posso andare al mare?**

Alcuni farmaci utilizzati nei trattamenti sono farmaci con effetto fotosensibilizzante, anche per chi ha una carnagione scura, pertanto l'esposizione al sole non protetta può causare scottature anche importanti dopo una banale esposizione oppure possono comparire macchie cutanee che poi rimarranno per sempre o si possono avere gravi danni cutanei.

Un consiglio utile potrebbe essere quello di valutare i tempi della partenza della vacanza . Sarebbe meglio partire da casa dopo circa 10-12 giorni dall'ultima seduta di chemioterapia, quando in genere è stato smaltito il più degli effetti collaterali che possono debilitare il malato e rendere poco piacevole un viaggio.

La raccomandazione generale sarebbe di non prendere il sole durante tutto il periodo della chemioterapia e per almeno i due mesi successivi al termine.

In realtà seguendo attentamente alcuni piccoli ma fondamentali accorgimenti è possibile anche pensare alle vacanze al mare:

- evitare le ore più calde per l'esposizione dalle 11 alle 17 (regola che vale un po' per tutti);
- usare sempre una protezione molto alta e mantenere l'eventuale porzione di tessuto irradiato dalle terapie coperta con una maglietta in cotone chiaro in quanto le creme con fattore di protezione anche molto alto, non schermano completamente dai raggi UV, e trattandosi, come detto, di una pelle foto sensibilizzata dalle terapie non è il caso di correre il rischio di scottarla e irritarla;
- da preferire creme con filtri solari fisici, perché meglio tollerati dalla pelle sensibile. La protezione solare andrebbe rinnovata ogni ora, ora e mezza, anche se ad alto fattore di protezione;
- non prendere il sole in modo passivo, rimanendo in mobile per più di mezz'ora nella stessa posizione, ma muoversi per rimettere in moto la circolazione;
- idratazione; la pelle durante le terapie tende a seccarsi, quindi ha bisogno di essere idratata sia dall'interno sia dall'esterno. Oltre a grandi quantitativi di acqua, frutta e verdura, che idratano e forniscono all'organismo sali minerali e vitamine, occorre utilizzare creme idratanti e lenitive che normalizzino la pelle, meglio se prive di derivati del petrolio, siliconi, profumi e conservanti chimici. Da preferire prodotti a base di oli vegetali, emulsioni naturali e filtri fisici";
- se si frequentano piscine e spiagge, attenzione alle infezioni batteriche e virali, cui l'organismo sottoposto a terapie oncologiche è più esposto;
- regola d'oro, il "MUST" : proteggere la testa e gli occhi dal sole: cappelli, occhiali da sole, ma anche bandane e docce frequenti aiutano a evitare colpi di calore e insolazioni

La bella notizia, niente affatto scontata, è che non solo ci si può concedere il piacere di crogiolarsi al sole, anche durante le terapie, ma addirittura fa bene.

Sempre a patto di prenderlo consapevolmente, con le indicazioni sopra indicate, "l'esposizione al sole procura innumerevoli benefici al nostro organismo. Il sole innanzitutto stimola la produzione di serotonina, l'ormone del benessere, e melatonina, che aiuta a contrastare la depressione. Stimola la produzione di vitamina D, importantissima per le ossa, e contribuisce ad alleviare alcune patologie della pelle. Senza contare l'aspetto psicologico: concedersi una vacanza.

Infatti alcune chemioterapie così come la terapia anti-ormonale (che viene prescritta nella maggior parte delle donne con un tumore al seno) aumentano il rischio di osteoporosi. Per contrastarla, il sole può essere un ottimo alleato perché aumenta la produzione della vitamina D, fondamentale per fissare il calcio nelle ossa. Attenzione però a non pensare che più si resta esposti più il nostro corpo produrrà questa vitamina: in molti casi è comunque necessario assumerla attraverso gli integratori.

## CONSIGLI DA PARTE DEL RADIOTERAPISTA (Dott. Mario De Liguoro)

**Oggi la radioterapia sulla mammella o sulla parete toracica dopo chirurgia è sicura e ben tollerata.** Gli effetti collaterali, grazie all'accuratezza della pianificazione dosimetrica e alle tecniche di irradiazione, sono oggi veramente 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 normali attività sociali e di relazione.

**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 cute non integre o asciutte e pruriginose (desquamazione umida o secca). 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. 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. 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.

**La cura della cute è un gesto indispensabile.** Raccomandiamo di lavare la zona irradiata con acqua tiepida e saponi neutri e di asciugarsi tamponando, evitare di applicare saponi e talchi profumati, deodoranti, lozioni o profumi. Utile l'utilizzo di creme lenitive previa prescrizione del personale medico o infermieristico della radioterapia (evitare l'utilizzo di rimedi "fatti in casa" o prodotti "alternativi" senza prima consultarsi con il medico).

**Indumenti** E' consigliato scegliere indumenti comodi in fibre naturali che facilitino la traspirazione cutanea, può essere utile indossare reggiseni morbidi (non contenitivi e senza ferretti e/o pizzi) e riprendere gli esercizi di riabilitazione appresi dopo l'intervento.

**Sole, mare e piscina** Si raccomanda di non esporre la cute irradiata direttamente al sole sia durante il trattamento che anche per alcuni mesi successivi al termine. Anche dopo molti mesi è consigliata l'esposizione al sole della cute irradiata previa applicazione di creme solari ad alta protezione. E' 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.



# ATTIVITÀ MOTORIE 2017

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 entro il**

**8 SETTEMBRE 2017**

**LE PARTECIPANTI DOVRANNO OBBLIGATORIAMENTE ESSERE IN REGOLA CON IL CERTIFICATO MEDICO GIA' ALLA PRIMA LEZIONE E CON L'ISCRIZIONE ALLA PISCINA PAGANDO (solo le socie non operate) L'ISCRIZIONE PER IL 2017 DIRETTAMENTE ALLO SPORTELLLO DELLA PISCINA STESSA.**

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

PISCINA	PERIODO	GIORNO	ORARI
SANTINI Borgo Trento	19.09.2017 – 19.12.2017	Martedì e Venerdì	dalle 08,45 alle 09,30
LE GRAZIE Borgo Roma	18.09.2017 – 18.12.2017	Lunedì e Giovedì	dalle 15,45 alle 16,30
MONTEBIANCO S.Michele	18.09.2017 – 18.12.2017	Lunedì e Mercoledì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	18.09.2017 – 18.12.2017	Lunedì e Giovedì	dalle 10,15 alle 11,00
SAN FELICE - Illasi	18.09.2017 – 18.12.2017	Lunedì e Mercoledì	dalle 17,30 alle 18,15

Per informazioni su tutte le piscine o per iscriversi telefonare a **Giulia 348.8857048**

## CORSI DI GINNASTICA DOLCE:

Presso: palestra "Palazzetto dello Sport" Colognola ai Colli

per informazioni ed iscrizioni rivolgersi a **Giulia 348.8857048** o **Annalisa cell 340.2573872** (ore serali 19/21)

## AVVISO

Nei mesi di Luglio ed Agosto la segreteria rimarrà chiusa ma per ogni necessità, anche per prenotazioni di esami, potrete sempre contattare

**Annamaria 348.3227312** o **Giulia 348.8857048**

## NUOVI ORARI SEDE DI VERONA

Dal prossimo mese di Settembre, si comunica che, causa mancanza di volontarie per la segretaria della sede di Verona, la stessa avrà il seguente orario:

LUNEDI'	<i>mattina</i>	9,00 – 12,00		
MARTEDI'	<i>pomeriggio</i>	15,00 – 17,00		
MERCOLEDI'	<i>pomeriggio</i>	15,00 – 17,00		
GIOVEDI'	<i>mattina</i>	9,00 – 12,00	<i>pomeriggio</i>	15,00 – 17,00
VENEDI'	<i>pomeriggio</i>	15,00 – 17,00		

Per urgenze, potrete sempre contattare **Annamaria 348.3227312** o **Giulia 348.8857048**

# S.O.S. VOLONTARIE

Carissime amiche e socie, al fine di mantenere la qualità del servizio che A.N.D.O.S. si propone di dare e visto l'aumento del numero di nuove socie, rinnoviamo, ancora una volta, l'appello a tutte voi. Abbiamo urgente bisogno di volontarie soprattutto per le sedi di Verona e Villafranca. Chiediamo la vostra collaborazione e disponibilità anche solo per poche ore la settimana, sia la mattina che il pomeriggio, ma in modo regolare e continuativo. Il lavoro da svolgere è parecchio (accoglienza, informazione, supporto, tesseramento, presenza per i vari corsi in sede, nei reparti degli ospedali, ecc.), che se diviso tra più persone, sicuramente acquista maggiore qualità e possiamo meglio soddisfare le esigenze di tutte voi.

Per farti decidere, vogliamo ricordarti due semplici frasi:

- Non puoi dire di aver vissuto veramente se non ha mai fatto qualcosa per qualcuno che non potrà mai ripagarti.
- Dopo il verbo "amare" il verbo "aiutare" è il più bello del mondo



Contatta Giulia (cell. 348-8857048) o Annamaria (cell. 348-3227312)

## ORARI DELLA SEGRETERIA

VERONA tel. 045 800 93 34

Lunedì - Giovedì

dalle 9,00 alle 12,00

Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì

dalle 15,00 alle 17,00

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 solo per le urgenze 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 martedì di ogni mese dalle ore 15:30.

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: Giorgia Fioretti, Federica Marchiotti

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](http://www.andosverona.com) - e-mail: [andosverona@tiscali.it](mailto: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.

**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**