A FIANCO DI CHI SOFFRE

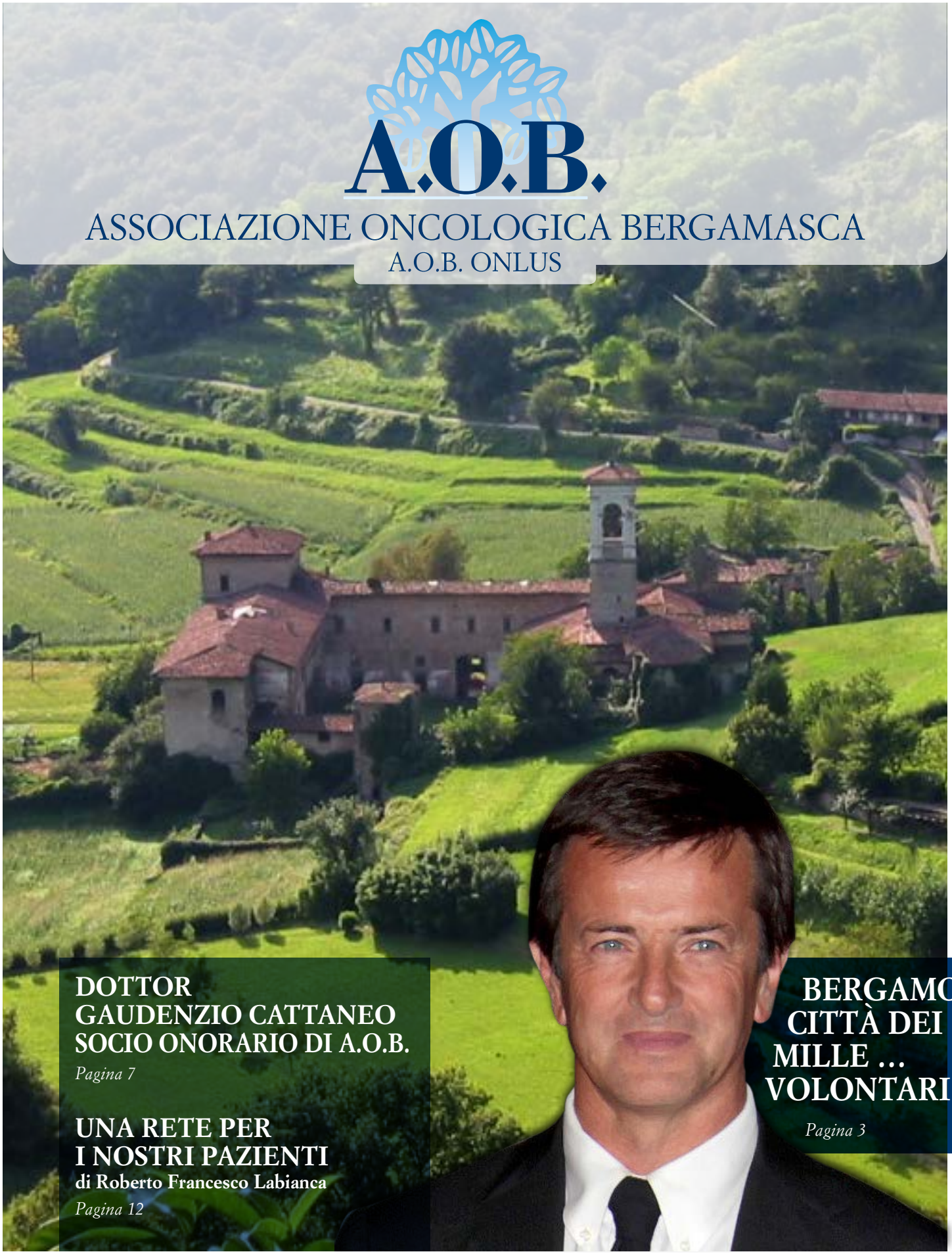
Notiziario quadrimestrale dell'ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA "A.O.B. onlus"

ANNO 8 · N. 22 · LUGLIO 2015

A.O.B.

ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA

A.O.B. ONLUS



DOTTOR GAUDENZIO CATTANEO SOCIO ONORARIO DI A.O.B.

Pagina 7

UNA RETE PER I NOSTRI PAZIENTI

di Roberto Francesco Labianca

Pagina 12

BERGAMO, CITTÀ DEI MILLE ... VOLONTARI

Pagina 3

Reg. Tribunale di Bergamo n. 17/2008 del 24/04/2008. Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in A.P. D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 2 DCB Bergamo

AVVISO DI CONVOCAZIONE ASSEMBLEA STRAORDINARIA ED ORDINARIA DEI SOCI

In conformità al disposto dell'Articolo 8 dello Statuto sociale, il giorno 13 settembre 2015 alle ore 8:00 in prima convocazione ed eventualmente il giorno:

14 settembre 2015 - alle ore 17:30 - in seconda convocazione

è convocata, presso la sala riunioni dell'Azienda ospedaliera Papa Giovanni XXIII, in Torre 2 - quarto piano - Piazza OMS, 1 Bergamo, l'Assemblea dei Soci dell'Associazione Oncologica Bergamasca Onlus per discutere e deliberare sul seguente

Ordine del Giorno

1) Approvazione del nuovo testo statutario
2) Inerenti e conseguenti deliberazioni

Parte ordinaria

1) Nomina Consiglio direttivo, previa determinazione del numero dei componenti.
2) Varie ed eventuali

Bergamo, 23 luglio 2015

Il Presidente
Dott. Nunzio Pezzotta

.....

DELEGA

Il/la sottoscritto/a Socio/a di A.O.B. - Associazione Oncologica Bergamasca onlus, delega il/la Signor/Sig.ra ..... a rappresentarlo/a all'Assemblea Straordinaria ed Ordinaria dei Soci dell'Associazione del 13/14 settembre 2015 approvandone incondizionatamente l'operato.

(luogo e data) ..... (firma) .....

A.O.B.
ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA
A.O.B. ONLUS

PRESIDENTE ONORARIO Roberto LABIANCA
CONSIGLIO DIRETTIVO
PRESIDENTE Nunzio PEZZOTTA
VICE-PRESIDENTE Riccardo BORGHETTI
VICE-PRESIDENTE Giuliana D'AMBROSIO
SEGRETARIO Carlo BIANCHI
TESORIERE Giovanni FRANCESCONI

COLLEGIO DEI REVISORI
Rag. Alessandro TESTA **PRESIDENTE**
Rag. Marzia ROSSI e Rag. Massimo SEMINATI **EFFETTIVI**
Rag. Carlo BERLANDA e Dott. Mauro SOMENZI **SUPPLENTE**

CONSIGLIERI: Maria Grazia AIROLDI, Maurizio AMAGLIO, Francesco BONACINA, Franca CARRARA, Gaudenzio CATTANEO, Adriano FALCHETTI, Bruno MARTINELLI, Maria Grazia MINETTI, Teresina OPRANDI, Edoardo PARIETTI, Fiorella ROSSI, Carlo TONDINI

COMITATO ESECUTIVO
Nunzio PEZZOTTA, Riccardo BORGHETTI, Giuliana D'AMBROSIO, Carlo BIANCHI, Giovanni FRANCESCONI

Sede: c/o USC Oncologica - Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII Piazza O.M.S., 1 - 24127 Bergamo.
Sede Operativa: c/o Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII, Torre 2, Piano 4, Ingresso 15, Ufficio 29.
Iscritta al Registro Persone Giuridiche Private della Regione Lombardia al n. 2089 - C.F. 95107360166
Telefono 035 2678063 Fax 035 2674974 - mail: info@aobonlus.it
www.aobonlus.it - www.facebook.com/aobonlus

BERGAMO, CITTÀ DEI MILLE … VOLONTARI

Che Bergamo avesse nel suo DNA una particolare tendenza al volontariato è storia del nostro Paese: basti pensare a Garibaldi e alla sua spedizione, che attinse in gran parte al senso di patriottismo dei bergamaschi per organizzare la spedizione che portò all'unificazione del nostro Paese. Da allora Bergamo fu chiamata "la città dei Mille". Nulla di strano, quindi, se guardando le varie statistiche sociali, troviamo che Bergamo è una delle prime città in tema di volontariato.
Questa vocazione è confermata da tanti esempi; in questa sede vogliamo ricordare solo un paio di dati: all'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, al 17 aprile 2015 risultavano operanti 46 associazioni di volontariato; tra i destinatari del 5 per mille dei redditi risultanti dalle dichiarazioni del 2014, nella bergamasca i primi dieci beneficiari del contributo sono state Associazioni di volontariato.
Più che giustificato, quindi, coinvolgere il Primo cittadino di Bergamo per avere il suo punto di vista in proposito.

Dott. Gori, come sente il Primo cittadino di Bergamo questa realtà?
Non solo la sento, ma la tocco tutti i giorni. Quella del volontariato in città è una vocazione che si affaccia ogni giorno in molti aspetti della vita sociale, in particolare in quello dell'assistenza ai malati, che è la stessa area in cui rientra l'attività di AOB. Ma in città ci sono molte altre iniziative, che vanno dal volontariato nell'attività sportiva, alla cura dei minori, alle attività culturali. Io credo che, se non avessimo questo esercito di volontari, faremmo forse meno della metà di quello che gli enti pubblici possono permettersi di fare con le proprie risorse. Forze e competenze, perché non è solo un fatto di risorse, è anche una questione di competenze che oggi risiedono nelle associazioni di volontariato.
Personalmente quelle che mi colpiscono maggiormente, perché toccano dei nervi sensibili, hanno a che fare con il bisogno vero, con la condizione di difficoltà, di dolore, sono quelle che si occupano delle persone in difficoltà, difficoltà materiali, sociali, quelle che si prendono cura per esempio di vecchie e nuove forme di povertà o quelle che toccano il tema della salute.
In questo ambito credo che Bergamo non abbia eguali in Italia. Perché le associazioni sono tante, sono importanti; penso alla vostra Associazione, ma penso anche alla Paolo Belli, all'Associazione Cure Palliative; potrei elencarne tantissime però queste sono quelle che incontro forse più spesso sulla mia strada.
Credo che questa realtà bergamasca abbia una base che rimanda ad una cultura solidaristica, molto trasversale. Se da un lato, infatti, bisogna riferirsi ad una matrice di carattere religioso (rientra in una cultura cristiana prendersi cura degli altri) e Bergamo è senz'altro una città molto "religiosa", dall'altro penso che sia molto importante anche quel mutualismo di carattere "operaio", quindi del tutto laico, che a Bergamo ha sempre avuto terreno fertile. Credo che nella storia della città abbiano sempre convissuto (e continuino a convivere) filoni diversi che si intrecciano e fanno si che oggi ci siano migliaia di persone che dedicano parte del proprio tempo ad assistere chi ha bisogno, un famigliare ma anche un semplice estraneo. Quindi la dimensione a cui oggi le riflessioni più mature sul welfare stanno arrivando, anche dal punto di vista accademico (alla Bocconi si studiano temi specifici in materia di welfare comunitario e formule simili), in effetti nella nostra città sono già una realtà molto concreta. Ovviamente, soprattutto in alcuni casi, si tratta di mettere meglio a sistema il funzionamento e il coordinamento tra strutture pubbliche (si tratti di Ospedali, ASL o Comuni) e attività dei volontari, ma la collaborazione è già in atto in modo molto preciso. Quando leggo, per esempio, che finanziate il progetto di un'infermiera in Ospedale, all'interno di una struttura pubblica, per fare da tutor per i pazienti, per spiegare loro come funzionano i nuovi farmaci antitumorali, siamo in

una dimensione evolutissima, secondo me. Questo va molto al di là del sostegno che si può dare ad una persona che prova dolore e trovo che sia proprio un aspetto molto speciale della nostra comunità, un grandissimo valore che conferma una forte coesione che esiste all'interno di questa nostra comunità, anche in una fase storica così secolarizzata, in cui ci sono tante spinte centrifughe, in cui c'è crisi, con tutto l'individualismo che ne deriva. E questo spirito volontaristico non fa altro che tessere fortemente e rafforzare i legami all'interno di questa comunità.

Da queste parole si denota una conoscenza profonda del problema, in relazione in particolare alla realtà del nuovo Ospedale Papa Giovanni XXIII°. Ciò mi permette di chiederLe come vede la sinergia tra Ospedale e Associazioni come la nostra.

E' una collaborazione che va oltre l'assistenza al malato in corsia, che permette di sostenere anche la ricerca. Ho la percezione che si sia molto più avanti che in altri ambiti; in Comune, per esempio, non siamo così avanzati nel mettere a sistema strutture pubbliche e associazioni di volontariato. In Ospedale si nota che c'è un rodaggio che va avanti da tanto tempo e permette un dialogo costruttivo ed efficace in un ambiente dove spesso occorre entrare in punta di piedi, dove i rapporti sono da affrontare in modo delicato. Credo che occorra pazienza, tatto e, soprattutto, non bisogna mai perdere di vista i motivi per cui si fanno certe cose. Per contro la struttura non deve mai dimenticare che quell'associazione può essere la soluzione per raccogliere le risorse per acquistare un macchinario particolare, per fornire maggiore assistenza ai degenti o alle famiglie dei degenti. Anche questo è un aspetto che mi ha sempre colpito: come ci sia una visione dell'emergenza che si determina intorno alla malattia, che non si fissa solo sulla persona malata ma che si preoccupa in ugual modo dei suoi famigliari. La gestione del dolore che accompagna per esempio malattie gravi come il tumore, soprattutto quando prendono forme terminali, è veramente di una difficoltà che trovo enorme. Quindi anche riuscire a formare i volontari che siano adeguati a questo compito; non è come dire "va beh, ho voglia di fare qualcosa per gli altri, vado lì" , no, c'è molta competenza. E ciò che percepisco è che in questo Ospedale (non posso dirlo di altri perché non ne ho conoscenza, quindi non escludo che anche in altre città sia così) siamo molto avanti; questo Ospedale ha assimilato perfettamente questa potenzialità, l'ha accolta e si è sforzato in qualche modo di organizzarsi per poter migliorare le prestazioni. Immagino che non sia stato un lavoro facile, ma vedo una maturità da parte di chi dirige l'Ospedale e di molti Primari che facilita questa sinergia. Del resto mi risulta che tante iniziative che hanno coinvolto le associazioni di volontariato siano nate proprio dalla volontà di alcuni medici.

L'iniziativa è stata senz'altro loro, che si sono rivolti al settore privato che ha fornito le risorse.

Se non ci fossero queste forme di supporto, almeno una parte dello sforzo di generosità si sarebbe fermato ad un "vorrei ma non posso", tanta gente motivata a dare una mano ma pochi strumenti. Invece abbiamo avuto anche quel tipo di opportunità, nel senso che, da un lato c'è stata una forte cultura del volontariato, grande disponibilità del fattore umano, ma dall'altro ci sono state anche le risorse. E questa è un'altra caratteristica molto bergamasca (che peraltro oggi vedo un po' a rischio), di avere delle istituzioni di territorio che hanno investito al di là della loro "mission" imprenditoriale, con la convinzione che, se sta bene il territorio, alla fine ci sarà una ricaduta, magari molto remota, ma che giustifica l'investimento. Le fondazioni bancarie sono state decisive in questo come in mille altri campi, nel senso che, se non ci fossero state le banche, non avremmo l'università a Bergamo, non avremmo un centro di eccellenza della ricerca scientifica come il "kilometro rosso". E così, rimanendo nell'ambito di questa chiaccherata, le banche sono state molto vicine alle più importanti associazioni, dando loro il supporto. Anche se adesso qualcosa è cambiato e questo supporto sta cambiando forma.

Ma anche in questo caso le banche sono state brave ad inventarsi degli strumenti innovativi, pensiamo, ad esempio, ai social bonds. Parlavo l'altro giorno con un alto esponente del mondo bancario nazionale il quale mi diceva che, se a Bergamo non ci fosse stata una grossa banca cooperativa, molto radicata sul territorio, non si sarebbe mai arrivati a contributi per iniziative come quella che ha permesso di riportare alla vita Astino. Se non hai a cuore la tua comunità, non cerchi soluzioni del tipo di quella adottata per Astino, così come non ti rendi disponibile per aiuti ai malati di tumore del Papa Giovanni o di mille altre cose in cui le banche si sono impegnate.

Lei parlava della disponibilità dei primari.

Non è banale. A volte la conoscenza professionale diffida di quella volontaristica e questo crea una distanza. Nel nostro caso la categoria medica ha dimostrato molto acume, secondo me, ad andare oltre le barriere scientifiche e a cercare dei punti di contatto, che permettessero

il raggiungimento di scopi di reciproco interesse. Poi, ripeto, non immagino che sia stato un processo scevro da problemi. Le mentalità, i tempi sono cambiati anche nella classe medica e questo ha portato a risultati molto positivi. Evidentemente si è fatta molta strada.

Come vede l'evoluzione futura del volontariato, nella nostra città in particolare?

Credo che il volontariato abbia radici sufficientemente profonde per resistere ai cambiamenti dei contesti economici e sociali. Il costume stesso è cambiato negli anni. L'Italia degli anni 80 non è l'Italia di oggi. Oggi c'è un paese che cerca di rimettersi in piedi; in tale contesto mi sembra che la realtà del volontariato mantenga una dimensione costante, molto solida, che resiste anche ad un dato oggettivo che è la progressiva secolarizzazione della società.

Forse c'è meno gente che va in Chiesa, meno gente che si sposa con il rito ecclesiastico, ma non mi sembra che ciò influenzi la dimensione solidaristica di cui il volontariato è l'espressione.

Certamente esiste un problema di carattere demografico, nel senso che il baricentro in termini di età della grande forza del volontariato è piuttosto anziana e ciò comporta due aspetti negativi: il primo è che, nel momento in cui si modifica il rapporto tra tempo di lavoro e tempo di riposo, si allunga il tempo dell'età lavorativa e automaticamente si sottraggono risorse al volontariato, perché quelle persone che sarebbero andate in pensione oggi e che da domani sarebbero state disponibili "full time" per fare il volontario, hanno davanti ancora 5/6 anni di lavoro e quando andranno in pensione saranno più anziane, magari non ugualmente in forze per fare quello che avrebbero fatto già oggi. Seconda cosa, mi pare che ci sia una qualche difficoltà a comunicare questo stesso tipo di sensibilità ai giovani, ma forse è solo un'impressione. Non è una verità assoluta, ci sono tanti giovani che fanno volontariato, però se uno guarda alla fotografia dei volontari bergamaschi nel suo insieme, guarda i numeri, capisce che sono molto di più le persone "agèes". Questo rischia di essere un problema se non si ha la capacità di seminare, di coinvolgere anche i giovani. Se, da un lato, non bisogna dimenticare che dal punto di vista culturale, c'è una radice molto solida, dimostrata dal fatto che in questi anni la sensibilità verso il problema del volontariato è aumentata, non diminuita, dall'altro è anche vero che quando incontri dei volontari, ti guardi in giro e vedi tanti capelli bianchi. Può anche essere che una certa sensibilità maturi quando uno s'imbatte direttamente con la malattia, perché la prova sulla propria pelle o su quella di un congiunto, tocca con mano il problema e solo allora si rende conto di quali siano effettivamente le difficoltà di gestire un episodio tumorale, una malattia oncologica, e solo allora ha uno stimolo che prima (quando aveva 20 anni) non aveva, e solo allora sente di doversi mettere a disposizione degli altri. E' ovvio che queste esperienze si fanno in età adulta, non quando si è giovani.

Per tornare al primo aspetto (l'impatto delle ultime disposizioni in materia di pensioni sul problema del volontariato) secondo me non è stato ancora pienamente messo a fuoco, ma ritengo che questo abbia cambiato un po' gli equilibri, così come il fatto che oggi vi siano più donne che lavorano e che, quindi, oggi siano meno le donne che si possano dedicare al volontariato, favorendo un riequilibrio tra i sessi. Nella vostra stessa associazione oggi ci sono molti più uomini di quanti ce ne fossero all'inizio della vostra attività, quindici anni fa.

Altro cambiamento riguarda la provenienza della base stessa del volontariato: non sono più i tempi delle "crocerossine" provenienti dalle famiglie nobili; oggi il volontariato ha attinto a tutti i ceti sociali, anzi direi che il ceto medio la fa da padrone. Se vogliamo guardare al volontariato sotto l'aspetto del "fund raising" è ovvio che esso tende a coinvolgere soprattutto chi può permettersi di fare delle donazioni, ma quando c'è da mettersi in gioco in prima persona, cioè dedicare tempo, non staccare un assegno, vedo che la partecipazione è molto trasversale dal punto di vista sociale.

Posso porle una domanda di carattere personale, prima di chiudere questa chiacchierata? Lei ha avuto delle esperienze personali dirette di volontariato?

Ho fatto il servizio civile da giovane e …… beh, se posso, devo dire che l'esperienza maggiore di volontariato nella mia vita è proprio ciò che sto facendo adesso: ci vuole anche una buona dose di quello spirito che caratterizza i volontari per fare il sindaco.

AL VIA L' AMBULATORIO NUTRIZIONALE PER I MALATI ONCOLOGICI

Grazie al sostegno dell'Associazione Oncologica Bergamasca e dei centri Sportpiù il 29 aprile scorso è stato inaugurato ed ha preso avvio il nuovo **Ambulatorio nutrizionale** intitolato a Marina Polini e dedicato ai malati di cancro in cura all'Ospedale Papa Giovanni XXIII.

Alla cerimonia di inaugurazione erano presenti il dott. Carlo Nicora, direttore generale dell'A.O. Papa Giovanni XXIII, il dott. Nunzio Pezzotta, presidente dell'A.O.B. onlus, il dott. Carlo Tondini, direttore dell'USC Oncologia, i Signori Dario e Alberto Gamba in rappresentanza di Sportpiù, accompagnati dai famigliari di Marina. L'ambulatorio è il primo tangibile risultato del progetto **"Curati Col Cibo"** promosso da A.O.B. e offrirà un servizio di consulenza nutrizionale tramite la presenza della dietista, dott.ssa Ilaria Lussana e della biologa nutrizionista, Dott.ssa Loredana Bresciani.

Un punto di riferimento in cui i pazienti in caso di difficoltà nell'alimentazione causate dalla malattia o dalla terapia antitumorale potranno rivolgersi per avere un programma nutrizionale personalizzato e adeguato alle varie fasi dell'iter terapeutico ed anche della successiva fase di follow-up.

"La patologia oncologica in sé e i trattamenti antitumorali possono compromettere lo stato nutrizionale dei pazienti e una nutrizione non adeguata rende più difficoltoso affrontare i sintomi specifici della malattia e contrastare gli effetti collaterali delle cure – spiega **Fiorenzo Cortinovis,** responsabile del servizio di Dietologia clinica dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII. *La malnutrizione inoltre è strettamente connessa alla durata della degenza ospedaliera, alla necessità di nuovi ricoveri e alla mortalità. Si stima infatti che il 20% dei pazienti oncologici muoia non a causa della malattia ma di un'alimentazione non adeguata. Al contrario un buono stato nutrizionale influenza in modo positivo il decorso clinico e la prognosi.*

L'ambulatorio andrà quindi ad integrare e potenziare l'attività della Dietologia Clinica dell'Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII che da sempre opera accanto all'unità di Oncologia specialmente nei casi critici, fino ad arrivare ad includere la totalità dei pazienti che ogni anno vengono curati in Oncologia, circa 600 all'anno. *"L'obiettivo è di estendere il servizio di assistenza nutrizionale al maggior numero di pazienti possibile, soprattutto in caso di patologie ad alto rischio di complicanze nutrizionali, come le neoplasie al polmone, stomaco, capo-collo e pancreas – ha spiegato* **Carlo Nicora***, direttore generale dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII -. Vogliamo inoltre valutare tutti i pazienti prima dell'inizio dei trattamenti e offrire a tutte le persone guarite un punto di riferimento in caso di bisogno durante il follow up".*

L'ambulatorio è stato attivato grazie al sostegno dell'Associazione Oncologica Bergamasca, da sempre a fianco dell'Ospedale di Bergamo nel sostengo ai malati oncologici, e al contributo dei centri Sportpiù, che hanno promosso l'iniziativa "Muoviamoci Insieme", organizzata lo scorso settembre per combattere la sedentarietà e per ricordare il proprio direttore Marina Polini, prematuramente

scomparsa nel 2013 a causa di un tumore. *"È un'ulteriore e concreta risposta ad una esigenza e ad un bisogno specifico dei malati oncologici"* – sottolinea Nunzio Pezzotta Presidente dell'Associazione Oncologica Bergamasca onlus. *"Un nuovo progetto che prende avvio e si affianca alle diverse attività promosse e sostenute da A.O.B.: uno specifico Ambulatorio, professionalmente qualificato, all'interno del Day hospital dell' unità di Oncologia dove le persone toccate dal cancro potranno avere un programma nutrizionale personalizzato che le accompagni lungo tutto l'iter terapeutico e fornisca un contributo alla guarigione"*

Il servizio di consulenza nutrizionale è operativo nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 8,30 alle 12,30 – il martedì e giovedì dalle ore 13,00 alle ore 17,00 ed è offerto anche scrivendo all'indirizzo mail: onconutrizione@hpg23.it e per via telefonica 035.2678948.

"Siamo davvero orgogliosi di veder nascere questo ambulatorio alla memoria di Marina, certi che aiuterà moltissimi pazienti oncologici a vincere la propria battaglia" afferma **Alberto Gamba**, che insieme al padre Dario e al fratello Luca è alla guida dei centri Sportpiù.

"Marina, con il suo lavoro, ha saputo ispirare migliaia di bergamaschi e ha concretamente contribuito a migliorarne lo stile di vita. Questo progetto, in un certo senso, è la continuazione di quella che è stata la sua mission." E conclude: "*stiamo continuando a lavorare a stretto contatto con le istituzioni e le associazioni, per sviluppare sempre più progetti che vadano a vantaggio dei cittadini e del loro benessere."*

SOCIO ONORARIO DI A.O.B.

È con grande partecipazione e gioia che il Consiglio direttivo, interpretando il sentimento di tutti i Soci e i Volontari dell'Associazione Oncologica Bergamasca, ha conferito al Dottor Gaudenzio Cattaneo la nomina a Socio Onorario di A.O.B.

Caro Enzo, è questo solo un piccolo riconoscimento per una grande persona.

Una minima ma molto sentita dimostrazione di ringraziamento e, soprattutto, affetto per le tue profondissime doti di umanità e alta professionalità; per la passione che hai saputo e continui a trasmetterci con il tuo concreto esempio di vita e impegno sociale.

L'eccezionale contributo da te così efficacemente fornito negli anni è risultato determinante, oltre che molto motivante, per la crescita e lo sviluppo della nostra Associazione.

Un impegno profondo, generoso, appassionato, che ha avuto il grande merito di mettere al centro del proprio fare l'esempio quotidiano e non la vacuità retorica delle "belle parole".

Un giorno, con il tuo solito garbo e la tue rare capacità comunicative, catturasti la nostra attenzione dicendoci che nella vita per raggiungere obiettivi di qualità occorre avere la fortuna e il coraggio di mettersi in gioco umanamente e professionalmente, facendo esperienze e accettando sfide sempre nuove e diverse fra loro.

Tu, caro Enzo, ne sei la conferma e questo c'inorgoglisce.

Grazie di vero cuore.

Il Consiglio Direttivo di A.O.B.

QUANDO AD AMMALARSI È UN ADOLESCENTE...

Quando stai tanto male, quando ti capita spesso di sentirti come un pesce che boccheggia sulla spiaggia, a volte avresti voglia di mollare, di alzare le mani e dire "Okay, mi arrendo". Troppa fatica, troppo dolore. Che se una cosa ce l'hai, tipo la vita, devi poterla usare, altrimenti che senso ha? E quando sei malata, malata per davvero, sei come i bambini poveri davanti alla pasticceria. Tanto vale che rinunci, che smetti di alitare sui vetri. Di sognare una vita che non afferrerai mai davvero. Poi, però, basta una parola, uno sguardo, una carezza.
Un messaggio su Facebook o un sms hanno il potere di ribaltare il mondo. Ti rimettono al tuo posto, ti ricollocano sullo sfondo. Capisci che non sei sola, che sei come una tesserina del domino e la tua vita condiziona quella degli altri. La tua famiglia, i tuoi amici, il tuo fidanzato.
E poi ci sei tu. Va bene che stai male e sei stanca e tutto il resto, ma come la metti con la vita? Voglio dire come fai? Ti siedi sul ciglio della strada e ci rinunci?" [1]

Il Team dell'Unità di Psicologia Clinica dell'A.O. Papa Giovanni XXIII che segue i pazienti oncologici e i loro familiari

"L'adolescenza - afferma Winnicott - è una scoperta personale durante la quale ogni soggetto è impegnato in un'esperienza: quella di vivere; in un problema: quello di esistere".
"Io mi ricordo quell'urgenza. Di significato per tutto, in tutto. Di totalità nei rapporti, nell'istante da vivere. Quel desiderio di capire, di essere capita. Quell'esigenza che tutto c'entri, che non ci sia un secondo perso. Che il tempo abbia un valore infinito. Il desiderio di uno sguardo che ti entri nelle ossa, che dia un nome a quel mucchietto di ossa che sei. Quell'impressione di essere nella pelle sbagliata. Quella voglia di essere parte di una cosa grande. Di una vita, di una giornata, che valga la pena di essere vissuta. Che sia all'altezza dei desideri. Me lo ricordo come fosse ora. Me lo ricordo perché è ora. Perché quel groviglio di insoddisfazione che costituisce quel momento di grazia che chiamiamo adolescenza è il distillato di quello che siamo." [2].
L'opportunità e l'esigenza dell'adolescente di diventare protagonista della propria vita rende faticoso il dover guardare al futuro in maniera diversa; non è facile neanche dover dipendere dalle cure degli adulti in un momento in cui ci si sforza di rendersi autonomi, così come percepirsi diversi dai coetanei, che costituiscono l'unico vero riferimento per la crescita[3].
L'adolescente è impegnato a dare significato ai profondi cambiamenti che lo coinvolgono trasformando il ricco e caotico mondo interno in pensieri e parole.
Lo scopo finale è quello di giungere alla realizzazione di un Sé autentico e coeso e, in parallelo, realizzare i compiti evolutivi

fase-specifici: il processo di separazione-individuazione; la mentalizzazione del nuovo corpo; la definizione di nuovi valori di riferimento e ideali; la nascita come soggetto sociale. Per muoversi entro i contesti di crescita e le relazioni sociali, l'adolescente ha a disposizione la possibilità e il bisogno di esprimere se stesso nella negoziazione e nella contrattazione con l'adulto, anche quando tutto ciò prevede la sfida e la trasgressione delle regole.

Come dice Andreoli: "La trasgressione è una deviazione dalla norma, transitoria. (…) È una tattica della sottomissione. È l'illusione di sentirsi liberi senza esserlo. Rompere un cassonetto per le immondizie, andare con il motorino contromano, disturbare facendo baccano di notte (…) in altre parole mancare rispetto all'altro con soprusi o piccole violenze e poi scappare sentendosi furbi è ciò che caratterizza il trasgressivo. (…) La seconda modalità è l'opposizione. Un atteggiamento per cui a una richiesta dei padri si risponde facendo esattamente il contrario, e questo indipendentemente dalla natura della richiesta e dal fatto che la risposta contro sia più conforme ai nostri bisogni. Se non ci fosse la richiesta, il comportamento non si sarebbe manifestato. (…) La terza forma di essere contro è la rivolta. (…) La rivolta è la capacità di dire di no, ma soltanto dopo aver valutato la richiesta, aver constatato che non è compatibile con le proprie convinzioni, con i principi in cui si crede."[4]

Ma quando la malattia irrompe nel percorso di sviluppo e nel fluire della quotidianità di un giovane, limitando al nulla la possibilità di trovare un senso, un motivo e un significato che spieghi ciò che sta succedendo, la negoziazione, la contrattazione, la "deviazione dalla norma" e la possibilità di "dire di no" diventano complicati e pericolosi. Per un adolescente o un giovane adulto l'evento di malattia determina, infatti, un nuovo corso dell'esistenza, imprevisto ed imprevedibile, che rompe la continuità tra passato e presente e delinea una nuova rotta della vita, sia individuale che familiare.

"In questo arco della vita - come spiega Sisto Vecchio - essere giovani è occupare una particolare casella che idealmente si trova ad una certa distanza dai due estremi, ad una distanza calcolabile in anni, ma il cui senso sopravanza il calcolo, disegnando un presente fatto di attese, desideri, ricordi, illusioni, speranze, lutti."

La malattia, inserendosi in questa fase, induce significative modificazioni del corso dello sviluppo, proprio mentre il giovane, attivando quei processi di separazione, è occupato ad allontanarsi dalle proprie immagini infantili e dalla visione che i genitori gli rimandano.

È molto più difficile sentirsi adulti quando la malattia rende fragili e ancora più difficile riconoscere il fatto che un figlio con una patologia oncologica sta diventando un adulto e può fare le sue scelte. In adolescenza, a fronte di un compito evolutivo portante, centrale, che riguarda l'affacciarsi sul balcone della propria vita e scrutare l'orizzonte, la malattia, specialmente in un momento così delicato, va vista come una rottura biografica, un'aggressione alla propria identità e alla capacità di azione, che risultano pesantemente indebolite; un "punto di svolta", un essere altrimenti rispetto a ciò che si è stati fino a quel momento.

Crescere impattando con un evento critico di salute richiede non solo di salvaguardare la qualità di vita nel qui ed ora, ma anche di investire in nuove acquisizioni, in progetti futuri, in nuove capacità facendo i conti con l'incertezza.

"Il tempo della vita di un essere umano, in effetti, non scorre in genere in modo lineare, come un fiume alla foce, ma è scandito da sbarramenti, soste e rapide progressioni. Le società danno forma al tempo organizzando la vita in sequenze, separate da momenti rituali che segnano i passaggi"[5].

Quando lo sbarramento è rappresentato dalla malattia oncologica, il ripensarsi entro lo scorrere della propria traiettoria di vita sembra diventare un compito necessario, ma allo stesso tempo complesso e faticoso, per riconquistare e ricostruire un senso per quella fase di vita così lontana, di per sé, da ogni limite e da ogni confine imposto, forzato. In questo processo, l'adolescente, chiamato a non perdere l'appuntamento con la vita, può avere "semplicemente" bisogno di perlustrare i confini del proprio corpo, del proprio sé e per questo sfida se stesso, i genitori, gli operatori sanitari…

Per l'adolescente o giovane adulto è fisiologico mettere in crisi le regole, perché le regole fanno parte di un mondo di adulti. Uno degli aspetti fondamentali della crescita è potersi collocare dentro le regole e farle proprie, anche attraverso la trasgressione. Con la malattia, però, non si scherza: le regole si irrigidiscono e la trasgressione diventa pericolosa.

In Italia ogni anno fra gli ottocento e i mille adolescenti scoprono di avere un tumore e si trovano ad affrontare tutto ciò che la malattia e l'iter di cura prevedono e sollecitano. È a loro che è rivolta la particolare attenzione del Progetto "Giovani Adulti" attivo presso l'unità di Oncologia pediatrica dell'A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo. Grazie al progetto, voluto e sostenuto dall'Associazione Oncologica Bergamasca Onlus, è stato possibile implementare specifici percorsi di sostegno psicologico, finalizzati a supportare l'adolescente e la sua famiglia nell'esperienza di accesso alle cure, nell'assunzione consapevole dell'iter terapeutico e ad offrire uno spazio di narrazione ed elaborazione dei vissuti emotivi che caratterizzano quella fase di esistenza e di sviluppo in cui la malattia si inserisce come sconvolgendo gli equilibri preesistenti.

A cura del Team dell'Unità di Psicologia Clinica dell'A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo Dott.sse Anna Caffi, Chiara Alessandra Cisana, Alessandra Merisio, Rachele Ramponi con il coordinamento della Dott.ssa Maria Simonetta Spada Dirigente/Responsabile dell'Unità.

1 - Caterina Simonsen, Respiro dopo respiro, 2014
2 - Elisa Calessi, L'adolescenza non è un tempo a parte
3 - Vanni 2005
4 - V. Andreoli, Lettera a un adolescente, ed. Rizzoli, pagg. 45-46-47
5 - M. Aime; G P. Charmet, La fatica di diventare grandi, Einaudi, Milano 2014

LOTTA AL TABAGISMO AL PAPA GIOVANNI XXIII

L'Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII è in prima linea per la lotta al tabagismo, che ogni anno uccide nel mondo 6 milioni di persone di cui 83.000 solo in Italia.

Dando seguito alle "Linee Guida per la prevenzione del Tabagismo nella Regione Lombardia" che prevedono la costituzione a livello di ogni Azienda Sanitaria di una Commissione per la lotta al tabagismo, nella nostra Azienda Ospedaliera opera la **"Commissione Lotta al Tabagismo"** coordinata dal Dirigente dell'Unità Servizi a gestione diretta. e a cui partecipano la Direzione medica di presidio, la Lega Italiana per la lotta ai Tumori, le Unità di Pneumologia e Oncologia, il Servizio di Prevenzione e protezione, il Servizio Sanitario Aziendale, l'Ufficio relazioni con il pubblico, l'Ufficio stampa e comunicazione e il Servizio Vigilanza.

La Commissione si occupa di coordinare e organizzare le attività e le iniziative finalizzate al contrasto del fumo di tabacco.

Particolare rilievo per la diffusione dell'informazione assume **la giornata mondiale senza tabacco**, che si celebra ogni anno il 31 maggio: al gazebo allestito all'ingresso dell'Hospital Street, i visitatori ricevono informazioni essenziali e possono sottoporsi al test per l'emissione del monossido di carbonio. Protagonisti della giornata sono anche le studentesse del Corso di Laurea di Ostetricia che insieme ai bambini di alcune scuole elementari di Bergamo, nell'ambito di un percorso educativo effettuato con il supporto **dell'Asl** e della LILT, sono diventati veri ambasciatori per convincere gli adulti ad abbandonare il fumo, consegnando ai visitatori materiale informativo e manufatti da loro stessi ideati e predisposti, oltre ad offrire mele e biscotti in cambio di sigarette, che vengono raccolte ed eliminate.

Nell'Azienda ospedaliera vige uno specifico **Regolamento sul divieto di fumo** stilato nel rispetto della normativa nazionale e regionale ed approvato nel giugno dello scorso anno per garantire il diritto alla salute dei cittadini e degli operatori presenti in Azienda. Il divieto di fumo, come segnala l'apposita cartellonistica, vige in tutte le aree ospedaliere ed in tutti i locali interni, compresi gli studi medici, gli archivi, il magazzino, ecc.

E' possibile sia ai dipendenti sia agli utenti fumare nelle aree esterne individuate nelle planimetrie e riconoscibili perché sono stati posizionati porta rifiuti adatti. La vigilanza sul rispetto del regolamento e l'eventuale applicazione delle sanzioni è svolta dal Servizio Guardie Giurate che opera all'interno dell'ospedale.

UN PROGRAMMA DI SERVIZI PER SMETTERE DI FUMARE

Il fumo di tabacco è il principale fattore di rischio modificabile per la salute nei Paesi a elevato reddito. A Bergamo si stima che oltre 1.200 persone ogni anno muoiano per patologie correlate al tabagismo. La prevalenza di adulti fumatori in provincia di Bergamo, stimata sulla base dello studio PASSI 2008, è del 27%, il che significa che si stimano oltre 270.000 fumatori. Di questi, sulla base dei dati di letteratura, il 78% pensa di smettere, quindi almeno 200.000 persone. È noto che il tasso di cessazione senza aiuto varia tra l'1 e il 3% mentre l'efficacia di un approccio che comprende diversi metodi (counseling breve, opuscoli, quit line, pianificazione di un follow up e terapie di gruppo) può variare dal 10% fino al 50% di efficacia.

A fronte di questi dati, l'offerta di servizi di supporto alla cessazione in provincia di Bergamo è ancora estremamente carente e il Servizio Sanitario non ha ancora saputo fornire risposte sistematiche all'altezza

delle dimensioni del problema.

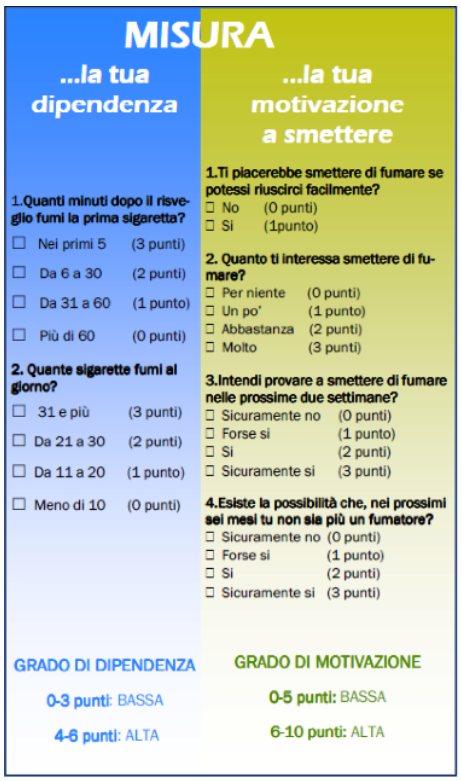
Nell'ambito delle attività dell'HPH (Health Promoting Hospital - Rete degli Ospedali che promuovono la salute) l'Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII in collaborazione con il Servizio di promozione salute dell'ASL ha attivato dal 2012 il progetto di **smoking cessation** con l'obiettivo di intercettare i soggetti fumatori che vengono ricoverati o che accedono agli ambulatori dell'azienda ospedaliera, e di incentivare la disassuefazione al fumo utilizzando e promuovendo gli strumenti di smoking cessation ricompresi nella rete.

Nel 2014 il progetto di contrasto al fumo di tabacco in AO si è arricchito di un ulteriore progetto all'interno dell'adesione alla Rete WHP (Workplace Health Promotion Lombardia - Promozione della Salute nei Luoghi di Lavoro) sviluppato sempre in collaborazione con l'ASL e legato alla promozione della salute per i lavoratori dell'ospedale.

Entro tre anni dall'inizio del progetto i fumatori che vengono ricoverati o che accedono agli ambulatori dell'A.O. Papa Giovanni XXIII coinvolti nel progetto, ricevono interventi di cessazione al fumo utilizzando la tecnica del Minimal Advice (MA) e del consiglio breve (CACC).

Nel primo triennio (2013-2015) si intendono coinvolgere 10 Unità/Servizi formando almeno 2 operatori per struttura coinvolta. Questo permette di fornire ai fumatori alcune informazioni che possano aiutarli a smettere di fumare, di valutare il livello di dipendenza e di motivazione del soggetto e di aumentare le sue motivazioni.

Gli operatori dei reparti aderenti al progetto identificano i pazienti fumatori e li segnalano agli **operatori antifumo**. Questi ultimi dovranno pianificare un primo approccio al fumatore, definendo momento e luogo, dovranno fornire al fumatore un consiglio breve, valutare il livello di dipendenza e motivazione attraverso la somministrazione del **test di West** e infine



concordare con il paziente un percorso individuale che si avvalga degli strumenti messi a disposizione della rete e, ove possibile, indirizzarli all'ambulatorio dedicato. Le revisioni di efficacia del consiglio breve dato da medici o infermieri dimostrano un significativo incremento nella probabilità di cessazione.

L'obiettivo di coinvolgere entro il 2015 dieci Unità, formando almeno 2 operatori per ciascuna struttura è già stato superato. Sono già stati coinvolti venti operatori, e l'anno scorso l'esperienza è stata estesa ad altri reparti. In particolare è stato realizzato un corso che ha visto la presenza dei Direttori Sanitari dell'ASL e del Papa Giovanni, oltre alla partecipazione del Presidente della Società Italiana di Tabaccologia. Hanno partecipato 40 operatori, non solo ospedalieri, mostrando di gradire molto l'iniziativa.

La formazione ci ha permesso di coinvolgere altre unità operative (due unità di degenza e tre ambulatori specialistici), identificando 2 o 3 persone (delle quali almeno un medico) da avviare ad un percorso specifico per supportare i pazienti fumatori e accompagnarli nel delicato percorso della cessazione al fumo.

Ad oggi sono stati coinvolti in fase di formazione medici e/o altri professionisti sanitari di Ostetricia e Ginecologia, Radiologia, Pneumologia, Cardiologia, Medicina del Lavoro e Servizio Sanitario Aziendale, Corso di Laurea in Ostetricia e in parte le Unità che si servono del Servizio preoperatorio unico centralizzato.

Nel 2014 sono stati effettuati 526 Minimal Advice, principalmente in area oncologica e ostetrica e nel primo trimestre 2015 siamo già a 168 pazienti coinvolti.

Per il 2015 puntiamo ad "arruolare" altri reparti formando almeno due operatori con la Formazione a distanza dell'ASL attraverso cui si consoliderà anche l'attività nelle strutture già coinvolte.

Ai fumatori che lavorano in ospedale, quindi all'interno delle attività della rete WHP, la Medicina del lavoro attraverso l'attività del servizio sanitario aziendale ha definito interventi nel corso delle visite mediche periodiche eseguite ai sensi del Dlgs 81/08, agli operatori sanitari delle Sale operatorie e delle Terapie Intensive.

Il medico competente utilizzando il "minimal advice" (intervento clinico minimo) valuta la disposizione del soggetto e procede a valutare i fumatori visitati mediante test di West (più eventualmente un ulteriore test di Marino).

Sulla scorta del risultato del test e quindi della motivazione a smettere di fumare, si proseguirà con un intervento che va dalla consegna di materiale informativo all'invio al centro Antifumo aziendale della Pneumologia.

A cura del Coordinatore Lotta al Tabagismo Paola Bagarella e di Gabriele Pagani (Dirigente Medico Direzione Medica di Presidio).

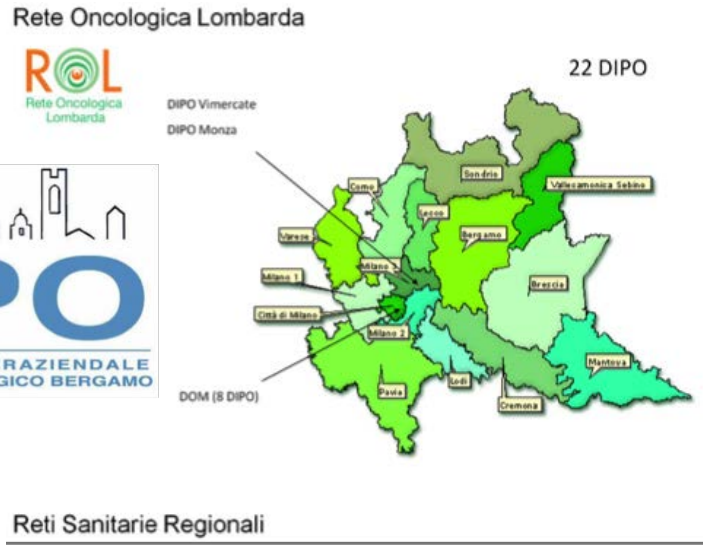
UNA RETE PER I NOSTRI PAZIENTI

In Sanità oggi si parla molto di "reti di patologia", intendendo con questo termine una forma organizzata di collegamento tra le strutture sanitarie che si prendono carico dei pazienti affetti da una determinata malattia o gruppo di malattie. L'oncologia rappresenta un terreno privilegiato, quasi paradigmatico, di una assistenza fondata sulla stretta collaborazione delle realtà dove si pratica una ottimale diagnosi e cura di una patologia cronica quale il cancro nelle sue numerose forme cliniche. La stessa parola "rete" evoca il prendersi cura globale del paziente, che entra in un ambiente efficiente e protettivo che lo vede davvero "al centro", al di fuori di ogni retorica, e che lo segue passo passo nel cammino spesso difficile e tortuoso che lo attende.

Come siamo messi a Bergamo su questo argomento? Bene, direi.

Abbiamo già parlato recentemente su questa stessa rivista del Cancer Center dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII: ricorderete come si tratti di una modalità assistenziale a tutto tondo, che si articola in numerose attività trasversali riguardanti sia singole neoplasie (approccio multidisciplinare, fino alla Breast Unit per il tumore della mammella e alla Prostate Cancer Unit per quello della prostata, in fase di avanzata costruzione e riconoscimento e basate sulla completa disponibilità di tutte le professionalità e risorse tecnologiche necessarie) che progetti specifici (basti citare il supporto nutrizionale, la prevenzione genetica e le cure palliative simultanee). In tutti questi ambiti A.O.B. sta dando un contributo economico e organizzativo fondamentale, così come su progetti complessi di ricerca, come quello assai ambizioso che riguarda il melanoma maligno.

Il livello successivo di integrazione riguarda l'ambito provinciale, dove il nostro Ospedale svolge di fatto il ruolo di "hub" rispetto alle altre realtà "spoke" (la metafora è quella del mozzo della ruota sul quale convergono i vari raggi) e ha il ruolo di coordinamento di tutte la attività di diagnosi e cura. Lo strumento è quello del DIPO (Dipartimento Interaziendale Provinciale di Oncologia) e la riforma sanitaria in fase di avanzata definizione nella nostra Regione non dovrebbe far altro che accentuare e rendere maggiormente operativo questo ruolo. Un esempio di attività riguarda ancora una volta il melanoma, con la definizione di un percorso articolato e ben presidiato per i pazienti affetti da malattia metastatica.



Il livello più alto concerne il terreno regionale, dove la ROL (Rete Oncologica Lombarda) sta organizzando i cosiddetti PDTA (Piani Diagnostici e Terapeutici Assistenziali), a partire dal carcinoma della mammella e del colon-retto, le attività di follow-up (con specifico coinvolgimento attivo dei medici di famiglia), la rete delle radioterapie, la ricerca, la formazione e le indagini di ordine genetico…e molto altro ancora, a partire da un impegno preciso per garantire la appropriatezza e la sostenibilità di tutte le procedure diagnostiche e terapeutiche in un'era di risorse limitate e di lievitazione preoccupante dei costi per tutto ciò che è innovazione.

Ho voluto dirvi tutto questo, in forma estremamente sintetica e forse anche un po' oscura, per garantire a voi di A.O.B. e a tutto l'universo dei nostri pazienti e loro familiari il mio personale massimo impegno: per un insieme di ragioni mi trovo infatti a dover coordinare tutti questi momenti di integrazione e, in particolare, sono stato di recente nominato dalla Regione coordinatore scientifico della ROL. Ci metterò, come cerco di fare sempre, il mio massimo impegno per realizzare tutta una serie di obiettivi ma ho bisogno del contributo di idee e suggerimenti da parte di tutti, in particolare di A.O.B. e di tutti coloro che leggono questa rivista. Voi siete la mia gente, con voi mi sento davvero a casa e insieme potremo migliorare ulteriormente il profilo assistenziale e di ricerca dei nostri pazienti: aspetto con impazienza ogni vostro gradito suggerimento. Forza e coraggio, come sempre!

ROBERTO FRANCESCO LABIANCA
Presidente del Dipartimento Interaziendale Provinciale Oncologico di Bergamo, Direttore del Cancer Center dell'A.O. Papa Giovanni XXIII e Coordinatore Scientifico della ROL

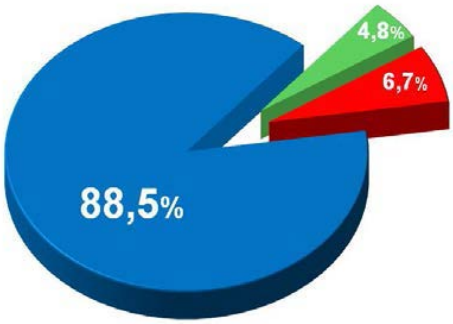
I DATI ECONOMICI DEL 2014

Lo scorso 23 aprile 2015 l'Assemblea dei Soci A.O.B. ha approvato il Bilancio dell'anno 2014 dell'Associazione che è sintetizzabile nelle voci qui esposte.
Grazie ai proventi raccolti l'Associazione ha onorato tutti gli impegni istituzionali ed ha sviluppato nuove attività nel perseguimento degli scopi sociali chiudendo il bilancio di esercizio con un avanzo di gestione di 14.323 euro.
Un risultato più che positivo in considerazione anche del perdurare della difficile congiuntura economica che ha fortemente penalizzato anche il settore del non-profit. Un risultato conseguito grazie alla vicinanza dei Soci e delle tante persone, famiglie e imprese bergamasche che con sensibilità sostengono la nostra Associazione Oncologica Bergamasca.
Un ringraziamento va anche a tutti coloro che hanno operato per rendere possibile questo risultato: ai Volontari, ai componenti dei Gruppi di lavoro, alla segreteria e a tutti i membri del Consiglio direttivo dell'Associazione.

RENDICONTO GESTIONALE AL 31 DICEMBRE 2014		
ONERI		
Oneri per Attività istituzionali	**€**	**166.362**
Oneri promozionali Raccolta fondi	€	12.564
Oneri di Supporto generali	€	9.089
Acc. to a Fondi Vincolati a progetti	€	60.945
Oneri finanziari	€	744
TOTALE	**€**	**249.704**
Variazione su anno precedente		**+22%**
Risultato gestionale	€	14.323
PROVENTI		
Proventi da Attività istituzionali	**€**	**163.012**
Proventi da Raccolta fondi	€	97.272
Proventi finanziari	€	3.743
TOTALE	**€**	**264.027**
Variazione su anno precedente		**+31%**

L'indicatore di efficienza, espresso in valore percentuale e basato sul raffronto dei costi dei singoli comparti con il totale degli oneri sostenuti nell'anno (con esclusione di quelli finanziari e patrimoniali e al netto dell'avanzo di gestione) evidenzia in forma estremamente sintetica e trasparente l'operato dell'associazione.

Attività di Supporto	**4,8%**
Attività di Raccolta Fondi	**6,7%**
Attività Istituzionale	**88,5%**



L'indicatore per A.O.B. è significativamente superiore ai dati medi di riferimento del sistema. Nell'anno 2014 quasi il 90% dei Proventi (raccolta fondi, elargizioni liberali e 5 per mille) raccolti e ricevuti dall'Associazione Oncologica Bergamasca è stato impiegato per le finalità istituzionali. Oltre 166.000 €sono stati finalizzati all' attivazione ed attuazione di Servizi e Progetti volti ad agevolare il percorso di cura e dare risposte concrete ai crescenti bisogni dei malati oncologici e delle loro famiglie.

CURARSI COL MOVIMENTO
LA FORZA DELL'ESERCIZIO FISICO PER NUTRIRE LE TUA SALUTE

In occasione dell'iniziativa "Muoviamoci Insieme" in memoria di Marina Polini, abbiamo evidenziato come la sedentarietà faccia più danni del fumo.
Essa infatti è causa di morte per 5,3 milioni di persone, contro i 5 milioni di morti del fumo. *(fonti: Chi Pang Wen, Xifeng Wu, Stressing harms of physical inactivity to promote exercise, The lancet, Volume 380, Issue 9838, Pages 192-193, 21 July 2012)*
Le evidenze scientifiche hanno dimostrato (e continuano a farlo), che l'attività fisica e, soprattutto, l'esercizio fisico, hanno un impatto molto positivo sulla prevenzione e sulla cura del cancro, sul rischio di recidiva, sugli effetti collaterali delle cure convenzionali e sulla qualità della vita dei pazienti.
Abbiamo parlato di **attività fisica** ed **esercizio fisico** perché, nonostante queste due parole possano sembrare sinonimi, in realtà hanno un significato differente.
Con **attività fisica**, infatti, si intende qualsiasi movimento muscolo-scheletrico che causa un aumento della spesa calorica superiore ai valori del metabolismo basale.
L'esercizio fisico, invece, è definito propriamente come un'attività fisica praticata in maniera sistematica e definita da variabili quali la frequenza, l'intensità, la durata, la metodica applicata e finalizzato a ottenere miglioramenti su efficienza cardiovascolare, forza muscolare, composizione corporea, ansietà, depressione, fatica, qualità del sonno. *(fonte: Wellness, guida allo stile di vita Technogym, Technogym wellness company)*
Uno studio preliminare presentato al meeting di Biologia Integrativa dell'Esercizio aiuta a far luce sul perché l'esercizio fisico è così efficace per ridurre il rischio di tumori secondari nei sopravvissuti, o perché può diminuire il rischio di ammalarsi di cancro, in primo luogo.
Nell'ambito di questo studio preliminare è stato dimostrato che l'esercizio fisico migliora l'efficacia del sistema immunitario; grazie ad un programma studio della durata di 3 mesi sono state analizzate le cellule immunitarie nel sangue dei partecipanti prima e dopo il completamento di un programma di 12 settimane di esercizio fisico personalizzato, e l'analisi ha dimostrato che una gran parte delle cellule T (cellule in grado di attivare il sistema immunitario) sono state modificate in una forma più efficace per combattere le malattie. Inoltre l'esercizio fisico moderato può contribuire anche più direttamente favorendo la circolazione, cosa che permette alle cellule e alle sostanze del sistema immunitario di muoversi liberamente nell'organismo e di fare bene il loro lavoro.
Un altro aspetto importante è quello legato alla CRF (Cancer Related Fatigued),ovvero un sintomo psicofisico debilitante sperimentato dalla maggior parte dei soggetti durante e dopo i trattamenti coadiuvanti (chemioterapia, radioterapia). I segni fisiologici della CRF sono: anemia, riduzione della funzionalità tiroidea, mancanza di fiato, atrofia muscolare, debolezza, diminuita capacità aerobica, disturbi del sonno, dolori. *(fonte: Mustian Karen, M. "Integrative Nonpharmacologic Behavioral Interventions for the Management of Cancer-Related Fatigue", The Oncologist , 2007.)*
Numerosi studi e programmi dimostrano che **una giusta dose di attività di tipo aerobico e muscolare, con una cadenza pari a 3 volte la settimana, aiuta ad alleviare, e in alcuni casi ad annullare, questi sintomi, migliorando notevolmente la qualità della vita dei pazienti** durante e dopo i trattamenti coadiuvanti. *(Mustian Karen, M. "Integrative Nonpharmacologic Behavioral Interventions for the Management of Cancer-Related Fatigue", The Oncologist , 2007.)*
Non dimentichiamoci, infine altri due aspetti fondamentali: l'esercizio fisico comporta la produzione di endorfine, più note come **"ormoni della felicità"**, in grado di agire positivamente sull'umore dei pazienti, ed è un'ottima opportunità di socializzazione e condivisione.
Riguardo al rischio di recidiva è sempre

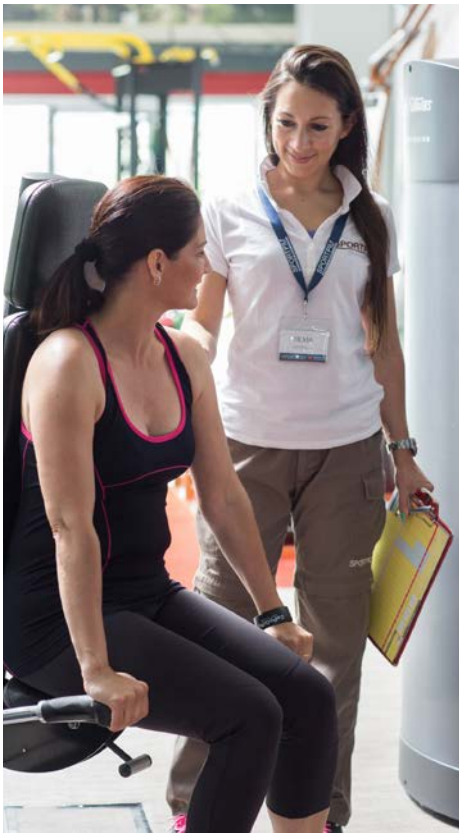
più noto l'impatto positivo dell'attività e dell'esercizio fisico, soprattutto per alcuni specifici tipi di cancro.
A causa dell'enorme diffusione del cancro al seno, in letteratura è possibile trovare centinaia di studi che mettono in evidenza gli effetti positivi dell'esercizio fisico sulle donne colpite da questa malattia.
Nel caso specifico, l'esercizio fisico successivo alla terapia è uno strumento efficace per ridurre:

» la mortalità per cancro della mammella del 34%
» la mortalità per altre cause del 41%
» la ricorrenza della malattia del 24%

(fonte: Ibrahim, E.; Al-Homaidh, A. "Physical Activity and survival after breast cancer diagnosis: meta-analysis of published studies" Med. Oncology , 2010.)
In caso di cancro al colon- retto, è stato dimostrato che l'esercizio fisico può ridurre del 22% per gli uomini e del 29% delle donne, la possibilità di incorrere nell'infezione, e soprattutto riduce in modo significativo la mortalità, anche nei pazienti più gravi.
(fonti: Meyerhardt JA et al. J Clin Oncol 2006; 24: 3527-34. Meyerhardt JA et al. J Clin Oncol 2006; 24: 3335-41)
Le ricerche sono in continua evoluzione e mostrano sempre più che l'attività fisica e l'esercizio fisico hanno effetti benefici importanti anche su altre tipologie di cancro.

Dal 2013, in occasione dell'8th European Medicine Congress di Strasburgo, il Presidente dell'AIFA (Associazione Italiana Farmaco) Sergio Pecorelli ha riconosciuto ufficialmente a livello mondiale, **l'esercizio fisico come vero e proprio farmaco;** in quanto tale, però, deve essere prescritto e dosato al meglio per ottenerne i massimi benefici.
L'allenamento, infatti, deve essere bilanciato, in modo da risultare abbastanza per ottenere benefici, ma non troppo da causare lesioni; per essere considerato completo deve seguire la regola delle 3 F: FORZA, FIATO e FLESSIBILITA'.
Allenando la **forza** sarà possibile recuperare o mantenere il tono muscolare necessario a svolgere con semplicità i movimenti e le azioni quotidiane.
Il **fiato**, invece, permette di mantenere alta l'ossigenazione del corpo, creando un ambiente corporeo alcalino (ricco di ossigeno) che favorisce l'eliminazione delle cellule tumorali e permette di ridurre gli effetti collaterali delle terapie. Le cellule tumorali infatti sono di natura acida, di conseguenza un ambiente ricco di ossigeno non rappresenta il loro habitat.
La **flessibilità** invece è importante perché permette di rilassare e decontrarre la muscolatura, favorendo la mobilità corporea e prevenendo traumi muscolari.

"In occasione dell'iniziativa "Muoviamoci Insieme - Lotta alla sedentarietà – progetto Marina Polini" avevamo promesso che l'impegno di Sportpiù nei confronti della comunità bergamasca non si sarebbe fermato, ma avremmo continuato a collaborare con le istituzioni per fornire sempre più strumenti e servizi ai cittadini", ricorda Alberto Gamba, direttore dei centri Sportpiù, che continua "per questo motivo, dopo l'inaugurazione dell'ambulatorio nutrizionale alla Memoria della nostra Marina, stiamo già lavorando ad un nuovo progetto, altrettanto ambizioso ed importante, da sviluppare al fianco **dell'Associazione Oncologica Bergamasca.**
Si tratta di un progetto volto ad educare i pazienti oncologici all'importanza dell'attività fisica per il proprio percorso terapeutico, e prescrivere loro un programma di esercizio fisico personalizzato ed in sicurezza, che potranno seguire in autonomia oppure all'interno dei nostri centri."
"Stiamo pensando ad un progetto che possa **consentire ai pazienti oncologici di avere un forte alleato in più nella loro battaglia,** affiancando ad un regime alimentare corretto, fornito dall'ambulatorio Curati Col Cibo, un programma di esercizio fisico che possa completare l'avvicinamento ad uno stile di vita sano durante e dopo il proprio percorso terapeutico" continua Gamba: "i nostri trainer lavorano da diversi anni a progetti che vedono il nostro mondo incrociarsi con quello medico-sanitario; per questo motivo siamo certi di poter mettere a disposizione dei pazienti oncologici una conclamata esperienza, oltre alla professionalità che da sempre rappresenta un valore



fondamentale per Sportpiù."
"Per permettere a tutti di poter accedere a questo progetto, il programma di esercizio fisico potrà essere svolto in autonomia seguendo i consigli dei nostri personal trainer, oppure sempre in autonomia ma seguendo un programma personalizzato, dettagliato e monitorato attraverso appositi strumenti, oppure ancora all'interno dei nostri centri sotto la guida dei trainer Sportpiù.
L'obiettivo è quello di offrire un nuovo importante servizio alla comunità, perché sappiamo che l'esercizio fisico, così come l'alimentazione, può davvero fare la differenza nella lotta contro il cancro; per questo motivo abbiamo pensato anche a delle significative convenzioni per tutti i pazienti che decideranno di intraprendere questo progetto all'interno dei nostri centri. "

DAVIDE PROVENZI
Responsabile Comunicazione e Marketing Sportpiù

DAL CANCRO ALLA MATERNITÀ: COME HO VINTO LA PAURA E MI SONO RIAPPROPRIATA DELLA VITA

Ho conosciuto il cancro nel settembre 2007 quando si è ammalata mia sorella. Fino ad allora era una malattia sconosciuta, così lontana dal nostro essere giovani e spensierate. Mia sorella aveva 36 anni ed era in perfetta salute. Tranne per il cancro al seno, in una forma molto aggressiva.

Eravamo molto legate e le sono stata vicina per tutta la malattia, anche nei giorni più bui della recidiva, a neanche un anno dalla prima diagnosi. Ho scoperto il reparto di oncologia dell'ospedale di Bergamo, con la sua umanità sofferente nelle sale dove l'attesa della cura si fa interminabile.

Nel dicembre 2008 mia sorella muore. Impossibile descrivere il dolore per la sua perdita.

Inizio a fare i primi controlli: ho 35 anni, i medici si stupiscono di vedermi così giovane a fare la mammografia e io sono abbastanza spavalda da pensare che il cancro non colpirà due volte la mia famiglia. Mi sbaglio.

Nel settembre 2011 in occasione di una mammografia di routine mi sento dire: " signora , c'è un nodulo, meglio controllare" .

Faccio l'ago aspirato e risulta negativo. Tiro un sospiro di sollievo per quella che poi si sarebbe rivelata una diagnosi errata. Mi fissano un altro controllo a febbraio 2012 : il senologo riconosce il mio cognome. "Lei ha operato mia sorella " gli dico . " E come sta sua sorella ? " "Non sta"

Mi propone altri esami e il nodulo si rivela per quello che è : carcinoma duttale infiltrante, triplo negativo . Lo stesso tipo di mia sorella, ma preso allo stadio iniziale.

I primi giorni dopo la diagnosi li passo in una sorta di limbo, sospesa tra l'incredulità e la paura di non sapere quale sarà il mio destino. Mi sembra di vedere un film scorrere davanti ai miei occhi e a volte non riesco a rendermi conto che di quel film la protagonista sono io.

Vado allo IEO e in pochi giorni mi operano e mi rassicurano: non c'è intaccamento linfonodale, una buona notizia. Sono ottimisti e fiduciosi.

Inizio il calvario delle cure, chemioterapie e radioterapie all'ospedale di Bergamo.

Le cure sono faticose, molto. Perdo i capelli, il mio corpo si trasforma. Gonfio e pesante, è lontano anni luce dalla ragazza che amava correre e nuotare di solo pochi mesi prima.

Il tumore è tante cose! Solo chi entra nel tunnel può capire. Mia sorella mi diceva che detestava l'odore dell'ospedale, un odore che a malapena io riuscivo a percepire, prima di trasformarmi a mia volta in una paziente. Anche oggi quando entro in ospedale mi assale un senso d'ansia e di disagio per un odore che gli altri, i sani, non possono avvertire. E che mi ricorda l'inferno al quale sono, per ora, scampata.

Il tumore è attesa. La tua vita, prima scandita dalle mille frenesie quotidiane, è ritmata dai tempi delle cure: il prelievo il giorno prima, la telefonata che dice che gli esami sono a posto, che l'indomani potrai fare l'infusione. L'attesa - spesso lunga, troppo lunga - della visita e poi ancora il tempo di preparazione del farmaco. Gli altri ammalati, con il tuo stesso colore giallastro e quello sguardo rassegnato e dignitoso, aspettano il loro turno per ricevere un farmaco che è l'unica speranza. Aspetti e sai che nei prossimi giorni trascorrerai il tempo su di un letto, un divano, il tempo necessario che le nausee e tutti gli effetti collaterali passino.

Aspettare, aspettare, aspettare...
Il tumore ti avvolge e tu non pensi ad altro, non parli d'altro. Ma parli una lingua che gli altri non capiscono. Chi delle mie coetanee può dire di svegliarsi la mattina e pensare "Che fortuna, oggi sono viva ? " Chi di loro vive nell'angoscia, sospesa tra un controllo e l'altro ? Il tumore mi ha tolto la spensieratezza dei miei 37 anni, la capacità di guardare al futuro facendo progetti.
Eppure nonostante questo, io non esito a definirmi fortunata. Il tumore per me non è mai stato sinonimo di solitudine.
Durante il percorso delle terapie il mio compagno e la mia famiglia si sono presi cura di me, mi hanno coccolato e viziato. Ho avuto la fortuna di frequentare corsi organizzati dall'associazione Tempo Libero: ore piacevoli, nella sala d'attesa dell'Oncologia con altre donne, malate come me, per una lezione di trucco o di cura della pelle. Un modo per non pensare, anche solo per un pomeriggio, alla malattia.
E poi il gruppo di auto mutuo aiuto " In cerchio" : un gruppo di malati, persone che parlano la tua stessa lingua e che, seppur a stadi diversi della malattia, capiscono le tue ansie e le tue paure. E la forza del gruppo diventa energia contagiosa, si esce dalle riunioni con il sorriso, anche se è stato difficile e doloroso raccontarsi. Una vera infusione di energia positiva .
Il cancro ti avvolge e riempie la tua vita, ti costringe in un dimensione che chi ti vede con i capelli ricresciuti e ti chiede " Adesso è tutto a posto? Sei guarita?" dimostra di non capire.
Non si guarisce dal cancro, perché nessuno ti può dare la certezza che tra un anno o tra dieci non ti riammalerai.
Ma io non ho voluto che la paura paralizzasse la mia vita, non potevo regalare anche la mia al tumore dopo che si era preso quella di mia sorella.
E allora ho scelto di vivere appieno, di sfruttare ogni singola occasione per sperimentare nuove prospettive.
Ho ripreso a correre, a nuotare, a vivere la mia vita anche se non sarebbe stata la vita di prima. Ma non per questo non mi ha regalato nuove e profonde emozioni. A novembre 2014 ho corso la maratona di New York insieme ad altre dieci donne operate di tumore al seno, per dimostrare che niente ferma le donne. 42 km di corsa per prendersi una rivincita. Per fare coraggio a tutte le donne che sono all'inizio del percorso della malattia e, come me, si sentono spaurite .

Il tumore non mi ha fermato, non mi ha tolto quell'ansia di vivere che da sempre mi caratterizza e che spero di trasmettere ai miei figli: io e il mio compagno aspettiamo due gemelli, nasceranno ad agosto. Una sfida bellissima, un dono inaspettato.
Il tumore mi ha tolto tanto, ma non tutto. Perché la sofferenza è un attimo, ma la bellezza della vita dura per sempre!

GABRIELLA DONEDA, 40 anni, una laurea in Lettere, bibliotecaria, ama il suo compagno e la sua famiglia, la sua nipotina Alice, i libri, i gatti, correre e nuotare. Cancro al seno a 37 anni, maratoneta a 39, mamma a 40 anni. La normalità non fa parte del suo vocabolario.

DOVE OPERIAMO, ALL'INTERNO DELL'AZIENDA OSPEDALIERA PAPA GIOVANN XXIII DI BERGAMO

A.O.B.
ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA
A.O.B. ONLUS

Ingresso 45	Torre 6
Ambulatori Oncologia	Piano terra
Day Hospital Onco-Ematologia	1° Piano
Assistente sociale	1° Piano
Studi medici	4° Piano
Ingresso 55	**Torre 7**
Degenza Oncologia	2° Piano
Ingresso 43	**Torre 6**
CUP di Torre – Prelievi - P.I.D	Piano terra
Ingresso 42	**Piastra**
Radioterapia	Piano terra
Ingresso 39	**Torre 5**
CUP di Torre	Piano terra

SEGRETERIA ASSOCIAZIONE
(anche per servizio parrucche)
Tel. 035.2678063
Lunedì, Mercoledì, Venerdì
dalle ore 9:00 alle ore 12:30

SERVIZIO PARRUCCHE
Tel. 035.2678063
Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì
dalle ore 9:00 alle ore 12:30

SERVIZIO ACCOMPAGNAMENTO
gratuito per pazienti oncologici
Tel. 331.6086374
da Lunedì a Venerdì
dalle ore 9:00 alle ore 18:00

VITA DELL'ASSOCIAZIONE

IL "CIOCCOLATO DELLA SALUTE"

Sabato 18 e domenica 19 aprile, presso la Chiesa dei Frati Cappuccini, due giornate dedicate alla distribuzione del Cioccolato della Salute a favore dei malati oncologici.

TORNEO DI BURRACO

Come ormai da qualche anno a primavera anche quest'anno si è tenuta, domenica 29 marzo presso la Trattoria D'AMBROSIO, la 10a edizione del torneo di Burraco, organizzato da Giuliana e sostenuto da tanti "amci".

INCONTRO CON I VOLONTARI A.O.B.

Il giorno 6 maggio, dalle ore 15.00, presso l'aula della formazione dell'Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII, si è svolto il secondo incontro di aggiornamento aperto a tutti i Volontari dell'Associazione. Durante l'incontro la dott.ssa Alessandra Merisio e la dott.ssa Anna Caffi hanno svolto una relazione sul tema "Prendersi Cura".

ASSEMBLEA DEI SOCI 2015

Illustrati dal Presidente ed approvati all'unanimità gli argomenti previsti dall'ordine del giorno dell'Assemblea di giovedì 23 aprile.

CAMMINATA NEROAZZURRA

Nei giorni 4 e 5 giugno il gazebo della nostra associazione era presente alla 9^ edizione della Camminata Neroazzurra per sostenere e sottolineare l'importanza del movimento per migliorare la qualità della nostra vita.

X GIORNATA DEL MALATO ONCOLOGICO

In concomitanza con la X Giornata Nazionale del Malato Oncologico, la nostra Associazione ha deciso di organizzare una propria iniziativa di promozione e comunicazione. Dalle 9,00 alle 16,00 di giovedì 14 maggio e venerdì 15 maggio, è stata presente con il proprio Gazebo all'ingresso della Torre 6 dell'Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII per fornire informazioni sulle attività svolte nei suoi oltre 15 anni di fattiva presenza nel territorio bergamasco.

X GIORNATA NAZIONALE DEL MALATO

Si è svolto a Roma dal 15 al 17 maggio la X Giornata Nazionale del Malato Oncologico organizzata dalla FAVO.
Una delegazione dell'Associazione Oncologica Bergamasca ha partecipato agli incontri ed ai lavori che hanno caratterizzato i due giorni presso il Centro Congressi Trevi di Roma.
E' stata una grande opportunità per confrontarsi con le varie Associazioni di volontari provenienti da tutta Italia ed un proficuo osservatorio sulla condizione assistenziale dei malati oncologici.

TORNEO DI BURRACO AL TENNIS CLUB "CITTA' DEI MILLE"

Domenica 21 giugno la nostra associazione ha organizzato, in collaborazione con il Tennis Club "Città dei Mille", un torneo di Burraco, preceduto, la sera di sabato 20, da una cena con tutti i partecipanti.

A FIANCO DI CHI SOFFRE *Quadrimestrale dell'Associazione Oncologica Bergamasca "A.O.B. onlus"*
Editore e proprietario della testata

REDAZIONE
Piazza O.M.S., 1 - 24127 Bergamo
DIRETTORE RESPONSABILE
Roberto VITALI
COORDINATORE DI REDAZIONE
Maurizio AMAGLIO

COLLABORATORI
Carlo BIANCHI
Francesco BONACINA
Riccardo BORGHETTI
Giovanni FRANCESCONI
Ileana PELICIOLI
Cristina PEZZOTTA
Nunzio PEZZOTTA
Sara SCARANI
Mario TARENGHI

GRAFICA
Shots.it S.r.l.

STAMPA
CPZ S.p.A.

P.I.D. - PRONTO INTERVENTO DIAGNOSTICO ONCOLOGICO

per un rapido accertamento delle patologie neoplastiche o presunte tali

Il P.I.D., un punto di riferimento chiaro ed affidabile a cui rivolgersi - sia da parte del Medico di assistenza primaria, sia da parte del paziente - in caso di sospetta patologia oncologica per accedere tempestivamente ad efficaci e appropriati percorsi di diagnosi ed avere la tempestiva valutazione da parte di un'equipe di specialisti in tempi veloci e con il minor disagio possibile.

A.O.B. Ambulatorio di Pronto Intervento Diagnostico Oncologico

Contatti e Percorsi attivati dall'USC Oncologia dell'Azienda ospedaliera Papa Giovanni XXIII - BG dall'avvio del servizio: 1/11/2011 - 31/12/2014

- **Registrati n. 2.713 contatti diretti o telefonici**
- **il 44,2% ha generato l'avvio di un Percorso Diagnostico**
- **Attivati n. 1.202 percorsi diagnostici**: *accettazione, 1^ visita e prenotazione esami, esecuzione esami, 2^ visita e conclusione diagnostica*
- Media dei giorni dalla presa in carico alla diagnosi: **n.18 giorni**

Attività	Bimestre nov. - dic. 2011	2012	2013	Anno 2014						TOTALE
				1° trim.	2° trim.	3° trim.	4° trim.	2014	Variaz. % su 2013	
N° Contatti	188	967	805	190	162	218	183	753	- 0,6%	2.713
N° Percorsi	62	344	431	97	87	93	88	365	-15,3%	1.202
% Percorsi/contatti	33,0%	35,6%	53,5%	51,1%	53,7%	42,7%	48,1%	48,5%		44,2%

di Bergamo e portato avanti oggi dal Dipartimento di Oncologia ed Ematologia dell'Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII.

In questi primi tre anni sono stati oltre 2700 i cittadini che si sono rivolti al servizio, con 1202 percorsi attivati e conclusi (circa 400 ogni anno) con oltre 2400 esami richiesti ed attuati. lI servizio, per il quale quasi il 100% degli utenti dichiara "di essersi sentito ben accudito" è sempre in costante miglioramento e nel 2014 la media dei giorni dalla presa in carico alla diagnosi è di soli 18,2 giorni.

Il P.I.D. è, quindi, una concreta ed efficace risposta ai bisogni di salute dei cittadini.

Sensibile a questa primaria esigenza, l'Associazione Oncologica Bergamasca Onlus sin dall'inizio ha aderito con entusiasmo all'iniziativa e si è assunta l'impegno di sostenere economicamente la sua attivazione e il suo funzionamento per i primi cinque anni.

In questo modo l'A.O.B. in sinergia con l'Ospedale di Bergamo hanno inteso dare alla comunità bergamasca una concreta ed efficace risposta al bisogno ed alla giusta richiesta di conoscere in modo rapido, certo e specialistico il proprio stato di salute e di poter avviare tempestivi percorsi terapeutici di fronte ad una problematica oncologica che è sempre fonte di forti emozioni e particolari preoccupazioni che coinvolgono non solo la persona ma anche tutta la sfera famigliare e relazionale.

Per gestire le richieste è attivo dal lunedì al Venerdì un **Contact Center** - tel. 848 800 525 - che fornisce informazioni pratiche sulle modalità di accesso al servizio. La presa in carico da parte dell'Ospedale avviene mediamente entro le 24 ore dalla richiesta.

Il Servizio, che nel 2012 ha ricevuto la menzione speciale al premio A. Alesini "*Buone pratiche per l'umanizzazione delle cure*" promosso dal Tribunale per i diritti del malato, è stato avviato nel novembre 2011 dagli allora Ospedali Riuniti

Nell'anno 2014:

- **i Contatti con il P.I.D. sono stati n. 352**
- **si riduce il tempo medio di attesa** per la presa in carico da parte del P.I.D. passa dai 2,6 giorni nel 2013 a una media di **1,5 giorni** nel 2014 (compreso sabato, domenica e festivi)
- **la media dei giorni dalla presa in carico alla diagnosi** è inferiore alle tre settimane (in media **18,2 giorni**)
- in totale sono stati **richiesti ed effettuati n. 817 esami**

- ***Quasi la metà dei contatti*** *(48,5%)* ha generato l'avvio e il completamento di ***percorsi di accertamento*** *(accettazione, 1^ visita e prenotazione esami, esecuzione esami, 2^ visita e conclusione diagnostica)*
- ***I percorsi completati sono stati n° 365***
  - **il 64,1%** sono stati inviati dai Medici di assistenza primaria; il 35,9% da altri specialisti
  - **in solo n. 60 casi** (il 16,4% dei percorsi) **non è stata riscontrata neoplasia**
  - **l' 83,6% degli accertamenti diagnostici ha dato esito positivo** riscontrando una patologia oncologica
  - le principali tipologie riscontrate sono il tumore all'apparato **gastroenterico** (20,7%), al **Polmone** (16,7%) e di tipo **urologico** (11,5%)

PROSSIMI EVENTI 2015

DATA	EVENTO
17 GIUGNO 15 LUGLIO 13 SETTEMBRE	**AL PARCO DELLA TRUCCA – IL PRANZO DELLA SALUTE** Corsi di cucina e attività sportive per una vita sana e per la prevenzione delle malattie oncologiche in collaborazione con l'A.O. Papa Giovanni XXIII - BG
13 SETTEMBRE	**39^ CAMMINATA "STRABERGAMO"** partecipazione alla tradizionale manifestazione con la presenza del gazebo A.O.B
17 OTTOBRE	**GAZEBO SUL "SENTIERONE" DI BERGAMO** sensibilizzazione e raccolta fondi con offerta del Cioccolato della Salute
18 OTTOBRE	**20^ FESTA DI VIA ANGELO MAJ – BG** diffusione informazioni sulle attività dell'Associazione e sui servizi a disposizione dei pazienti oncologici e dei loro famigliari
24 OTTOBRE	**ARTE, SPORT E SOLIDARIETÀ** Partecipazione alla serata organizzata dall'Associazione Culturale nel Mondo della Musica al teatro Serassi di Villa d'Almè (BG)
31 OTTOBRE 1 NOVEMBRE	**GAZEBO AL CENTRO COMMERCIALE DI CURNO** sensibilizzazione e diffusione informazioni sulle attività di A.O.B.
NOVEMBRE	**TORNEO DI BURRACO di autunno** 11^ edizione che si svolgerà nel caratteristico spazio dell' Osteria D'Ambrosio in BG
15 NOVEMBRE	**CASTAGNATA SUL "SENTIERONE" – BG** Organizzata dal Gruppo Alpini di Celadina per raccolta fondi a favore dell'A.O.B.
19 NOVEMBRE	**CENA SOLIDALE** annuale "incontro con il territorio" che si svolgerà c/o Hotel S. Marco in Bergamo
16 DICEMBRE	**INCONTRO CON I VOLONTARI A.O.B.** periodico incontro di aggiornamento con i Volontari che operano nell'Associazione.
16 DICEMBRE	**CENA SOCIALE** tradizionale incontro di fine anno con tutti i Soci ed i Volontari dell'Associazione

I SERVIZI DEI VOLONTARI A.O.B.

SERVIZIO DI ACCOGLIENZA E ASSISTENZA
È svolto mediamente da 57 volontari che quotidianamente si alternano nelle attività presso i reparti del Dipartimento oncologico dell'A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo.
Sono presenti tutti i giorni dell'anno nel Reparto di Radioterapia (piano terra - ingresso 42), negli Ambulatori e nel Day Hospital dell'Unità di Oncologia (Torre 6 - piano 1- ingresso 45), nella Degenza dell' Oncologia (Torre 7 - piano 2 - ingresso 55). Garantiscono inoltre un servizio di supporto e di informazione presso i CUP (Centro Unico Prenotazione) della Torre 5 (ingresso 39) e della Torre 6 (ingresso 43).

SERVIZIO ACCOMPAGNAMENTO PER PAZIENTI ONCOLOGICI
Il Servizio Casa-Ospedale-Casa, è offerto ai pazienti oncologici autosufficienti e loro accompagnatori in situazione di oggettiva difficoltà e bisogno che devono recarsi presso i Reparti di Oncologia e Radioterapia dell' Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo per svolgere cicli di terapie, esami o visite specialistiche.
L'accompagnamento, completamente gratuito, è gestito da 15 volontari A.O.B. con 2 autovetture dell'Associazione nell'ambito del comune di Bergamo e paesi limitrofi.
Per richiedere il servizio: Cell. 331.6086374 - Mail: info@aobonlus.it

Servizio PARRUCCHE
È svolto in collaborazione con l'Associazione Cancro Primo Aiuto - CPA e mette a disposizione delle/dei pazienti sottoposte/i a chemioterapia alopecizzante la possibilità di avere gratuitamente una parrucca di qualità. Il Servizio è gestito da quattro volontarie A.O.B. che garantiscono un'assistenza qualificata per la scelta del modello più adatto alla persona. Il Servizio è attivo nei giorni di lunedì, martedì, giovedì e venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,30 presso Ufficio 29 -Torre 2 – piano 4. Per informazioni e appuntamento: Tel. 035.2678063 - Mail: info@aobonlus

SEGRETERIA A.O.B.
Per fornire ogni tipo di informazione ed indicazioni utili in merito ai servizi svolti direttamente dall'Associazione e degli altri Servizi/progetti a disposizione dei pazienti oncologici svolti in collaborazione con le strutture dell' Ospedale quali ad esempio: Assistente Sociale - Servizio di Supporto Psicologico - Giovani Adulti - Ambulatorio Nutrizionale - Pronto intervento diagnostico. La segreteria è situata al 4° piano della Torre 2 - uff. 29 dell'A.O. Papa Giovanni XXIII di Bergamo ed è operativa nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9,00 alle ore 12,30 Tel. 035.2678063 Fax 035.2674974 Mail: info@aobonlus.it

Queste e altre dettagliate informazioni sono disponibili sul sito: www.aobonlus.it

UN GRANDE AIUTO

Aiuta finanziariamente l'Associazione con Erogazioni Liberali

Sono detraibili (beneficio fiscale aliquota del 26%) o deducibili
(aliquota fiscale marginale del contribuente) dalla dichiarazione dei redditi.

Il versamento delle erogazioni liberali può essere effettuato con bonifico,
carta di credito o bollettino postale

a favore

Associazione Oncologica Bergamasca onlus:

Banca Popolare di Bergamo - Sede di Bergamo IT 44 N 05428 11101 000000022144
Banco Popolare/ Credito Bergamasco - Sede di Bergamo IT 39 A 05034 11121 000000000447
Poste Italiane - Agenzia 5 Bergamo IT 41 A 07601 11100 000049897424

Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII Bergamo

in collaborazione con

A.O.B. onlus
ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA

BERGAMO CITTÀ DEI MILLE

con il patrocinio di

ORGANIZZA

Il Parco della Salute

seconda edizione

Corsi di cucina e attività sportive per una vita sana e per la prevenzione delle malattie oncologiche

PROGRAMMA

Le attività si svolgono al parco della Trucca in zona ristorante/bar

In caso di pioggia verranno garantite le attività di cucina e il pranzo, saranno sospese le attività sportive

MERCOLEDÌ 17 GIUGNO	alle ore 18⁰⁰	**YOGA** A.S.D. Ananda **NORDIC WALKING** A.S.D. Un Cuore Due Bastoni	ore 19³⁰	**SHOW COOKING** Chef Giorgio Giambelli e Francesco Gotti Nutrizionista Dr. Fiorenzo Cortinovis
MERCOLEDÌ 15 LUGLIO	alle ore 18⁰⁰	**YOGA** A.S.D. Ananda **GINNASTICA DOLCE FELDENKRAIS** **NORDIC WALKING** A.S.D. un cuore due bastoni	ore 19³⁰	**SHOW COOKING** Chef Nino Gandolfi e Elvio Beretta Nutrizionista Dr. Fiorenzo Cortinovis
DOMENICA 13 SETTEMBRE	alle 10³⁰	**TAI CHI CHUAN** A.S.D. Ananda **NORDIC WALKING** A.S.D. Ass. Orobie Nordic Walking	ore 11.30 ore 12.30	**SHOW COOKING** Chef Nino Gandolfi Nutrizionista Dr. Fiorenzo Cortinovis **IL PRANZO DELLA SALUTE** in collaborazione con Ristorante La Marianna, La Locanda di Cri

Per tutta la durata della manifestazione il CENTRO DI MEDICINA DELLO SPORT dell'Azienda Ospedaliera garantirà la presenza di personale medico e infermieristico per l'orientamento dei partecipanti all'attività fisica più adatta. Le attività sportive e gli show cooking sono gratuiti e a ingresso libero. Per le attività sportive si consiglia un abbigliamento comodo. Per lo yoga portare un tappetino.

Il pranzo (antipasto, primo, secondo con contorno, dolce, acqua) è a offerta libera che verrà devoluta all'Associazione Oncologica Bergamasca Onlus. I posti sono limitati: è necessaria la prenotazione. Per informazioni e iscrizioni contattare dal 1 Settembre dalle ore 9.00 alle ore 12.00 i seguenti recapiti: Bruno al 335.1355643 Alice al 339.2745091

Per la realizzazione dell'evento si ringrazia: Ristorante La Marianna - Ristorante la Locanda di Cri - Chef Nino Gandolfi Chef Giorgio Giambelli - Chef Francesco Gotti - Chef Elvio Beretta - Boffetti Marino s.n.c. - Orobica Pesca - Loipoll s.r.l. Nesossi s.a.s. - Bar 30 e lode - A.S.D. Ananda - Associazione Orobie Nordic Walking e Associazione Un Cuore Due Bastoni

studio grafico by MT Design @ Italiandipity

A.O.B.

ASSOCIAZIONE ONCOLOGICA BERGAMASCA

A.O.B. ONLUS

Dal 1999

INSIEME

per dare risposte concrete ai bisogni del malato oncologico e della sua famiglia

Dal 1999 a fianco di chi soffre

www.aobonlus.it

c/o USC Oncologia

Azienda Ospedaliera Papa Giovanni XXIII · Bergamo