



N° 1 / 2015

In questo numero:

- Pag. 1 - A.C.I.STOM. DONA NUOVA APPARECCH. AL REPARTO DI UROLOGIA
- Pag. 2 - Progetto intergenerazionale "GENERAZIONI A BORDO" con Dott.ssa Barbara Boschi
- Pag. 3 - PROGETTO ASS. I.PRO.V. "Non autosufficienza": Corso di Training Autogeno per i soci A.C.I.STOM. - A.M.I.C.I. GRUPPI DI CONFRONTO PER STOMIZZATI E LORO FAMIGLIARI
- Pag. 4 - Festa del tesseramento A.C.I.STOM. - Natale 2014 FESTA e LOTTERIA DEL VOLONTARIATO I primi mercoledì del mese
- Pag. 5 - IL TUMORE AL COLON-RETTO: un esame può salvarci
- Pag. 6 - TUMORE - nuove ricerche puntano sull'aglio
- Pag. 7 - PERCHÉ IL 5/000 ALL' A.C.I.STOM? "TERRA E SAPORI" CONTROLLO DELLA PRESSIONE DEL SANGUE
- Pag. 8 - PROSSIME USCITE - AVVISI

Notiziario trimestrale A.C.I.STOM. • Iscrizione Tribunale di Forlì n. 20/98 del 13 Ott. 1998.

Poste Italiane s.p.a. - Spedizione in Abbonamento Postale - D.L. 353/2003 - art. 1, comma 2, DCB Forlì.

Direttore Responsabile LIBERO EVANGELISTA • Stampa DOTPRINT s.n.c. - Via Venezia, 120 - CESENA - Tel. 0547.610555

Redazione: Via Serraglio, 18 - CESENA - Tel. 349.8845880 - E-mail: acistom@stomizzati-emilia-romagna.it - www.stomizzati-emilia-romagna.it

A.C.I.STOM. DONA NUOVA APPARECCHIATURA AL REPARTO DI UROLOGIA



L'associazione A.C.I.STOM., impegnata nella prevenzione e cura dei tumori intestinali e dell'apparato urinario, ha donato al reparto di Urologia un nuovo strumento del valore di 40.000 euro. Si tratta di una colonna laparoscopica di ultima generazione, che consente di effettuare interventi chirurgici in video-laparoscopia sempre più accurati, grazie ad una migliore qualità dell'immagine video e ad una più alta definizione anatomica dei tessuti.

La consegna ufficiale è avvenuta il 15 dicembre 2014 alla presenza del dottor Giorgio Martelli, Coordinatore della Rete dei Dipartimenti Ospedalieri e delle Reti Cliniche dell'AUSL della Romagna, del dottor Andrea Turci, in tale data direttore dell'Unità Operativa di Urologia dell'Ospedale Maurizio Bufalini, del dott. Giorgio Ubaldo Turicchia, Direttore del Dipartimento Chirurgico del Bufalini, del dottor Paolo Pazzi, direttore dell'Unità Operativa di Gastroenterologia ed Endoscopia

Associazione Cesenate Incontinenti e Stomizzati

c/o ASS. I. PRO.V. - Via Serraglio, 18 - 47521 CESENA - Tel. 349.8845880 - Fax 0547.369119 - E-mail: acistom@stomizzati-emilia-romagna.it - www.stomizzati-emilia-romagna.it

Digestiva, del dottor Mauro Palazzi, responsabile del Centro Screening Oncologici di Cesena, della presidente dell'A.C.I.STOM. Giordana Giulianini e della vice Presidente dell'A.C.I.STOM. Serena Mariani.

“Rispetto alla chirurgia tradizionale” – ha spiegato il dottor Andrea Turci – la chirurgia in video-laparoscopia è una metodica molto meno invasiva, che applichiamo da circa un anno per il trattamento chirurgico di patologie tumorali del rene. L'utilizzo delle tecniche e delle strumentazioni in video-laparoscopia consente inoltre la riduzione del dolore postoperatorio ed una ripresa più rapida delle funzioni del paziente, diminuendo significativamente i tempi del ricovero ospedaliero.”

La Presidente dell'associazione, Giordana Giulianini, ha orgogliosamente sottolineato come i fondi siano stati raccolti grazie all'impegno dei volontari A.C.I.STOM. che amano il loro ospedale e trasmettono questo amore a tutta la cittadinanza che dona, nonostante la crisi, anche pochi euro attraverso le lotterie ed i mercatini che i volontari allestiscono per le festività presso l'ospedale ed i Centri Commerciali.

“Ancora una volta – ha affermato la presidente di Acistom – abbiamo potuto contribuire all'innovazione tecnologica dell'ospedale, grazie all'impegno dei nostri volontari che hanno sensibilizzato alla partecipazione tanti nostri cittadini. Ecco perché, anche quest'anno, Acistom proseguirà con la formazione dei volontari, sia per rinnovare i legami all'interno dell'associazione che per perseguire sempre nuovi ambiziosi obiettivi, che favoriscano anche la partecipazione e l'adesione dei giovani.”

Anche il dottor Andrea Turci, che ha potuto vedere i volontari al lavoro presso la Piastra Servizi dell'ospedale Bufalini, ribadisce che A.C.I.STOM. riesce a raccogliere grandi somme, euro per euro, con pochissimi grandi finanziatori e molto coinvolgimento dei cittadini.

“Ringrazio A.C.I.STOM. per questa generosa donazione che, oltre a testimoniare il concreto impegno sostenuto dall'Associazione a favore dell'ospedale Bufalini, – ha dichiarato il dottor Giorgio Martelli – contribuisce a consolidare ulteriormente il rapporto di fattiva collaborazione che esiste già da diversi anni tra l'Associazione e l'Azienda Sanitaria.”

Questa donazione, infatti, si va ad aggiungere alle numerose altre iniziative che negli anni A.C.I.STOM. ha intrapreso a sostegno dell'attività ospedaliera. Complessivamente, per il 2014, l'Associazione cesenate ha destinato al Bufalini 97mila euro, che hanno finanziato anche una borsa di studio per due gastroenterologi e per uno psicologo, che operano presso l'unità operativa di Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva e presso il Centro Screening Oncologici, l'attività di supporto psicologico per gli stomizzati, sia in ospedale che presso la sede dell'A.C.I.STOM., e l'assistenza infermieristica a domicilio per i pazienti stomizzati.

Il dottor Mauro Palazzi ha evidenziato come A.C.I.STOM. continui ad essere un preziosa risorsa per il Centro Screening, anche in un periodo di crisi economica come quello che stiamo vivendo.

Il dottor Paolo Pazzi infine, con cui l'associazione collabora da tanti anni, ha espresso il suo apprezzamento per l'impegno che l'associazione dimostra nel sostenere i progetti di prevenzione oncologica dell'Ospedale Bufalini.

Un ringraziamento particolare va quindi ai volontari impegnati tutto l'anno a produrre con fantasia e nuove idee da materiali donati e recuperati, il rifornimento dei mercatini allestiti in varie occasioni, nella raccolta fondi ai funerali e durante il periodo dell'Ottavario ai cimiteri, e con la vendita dei biglietti delle Lotterie Acistom del Natale ed Assipro del Volontariato, che hanno reso possibile questa donazione.

Progetto intergenerazionale “GENERAZIONI A BORDO” con Dott.ssa Barbara Boschi

Sono stati realizzati alcuni incontri con gli associati A.C.I.STOM. al fine di riflettere, confrontarsi e preparare i contenuti per il confronto con i giovani.

Abbiamo immaginato un albero, anziché genealogico, intergenerazionale in cui piantare i germogli per uno scambio, valorizzando l'esperienza di ogni partecipante e raccogliendo l'insieme dei valori, i sogni di ieri e di oggi, le domande che vorrei porre ad un giovane... Come mi vede? Come io lo vedo? Quali sono i filtri dell'apparenza e delle convinzioni? Quali i comportamenti osservati: i miei verso il giovane e del giovane nei miei confronti.

Nella fase di preparazione, sono stata confrontata con la difficoltà di trovare un vivaio di giovani avvicinabili come degli scout. Approdare nel tessuto giovanile non sembra così scontato: tra aspirare a creare adesione e ottenerla c'è un ponte di disillusione.

Nel Centro della Pace di Cesena, ho trovato apertura con Agnese, una giovane studentessa in giurisprudenza che segue i giovani nella preparazione del progetto "Promemoria Auschwitz" che si conclude con il viaggio ad Auschwitz. Così descrive l'incontro con i nostri associati Acistom:

«È stato un pomeriggio bellissimo, inaspettato e sorprendente. Ammetto che inizialmente mi sono un po' spaventata vedendo le due sedie davanti alla platea, ma poi sono bastate le prime battute di Roberto e Mirka per farmi sciogliere del tutto. Sono state due ore di intensa carica umana, quel paio d'ore che vorresti accadessero più spesso. Una cosa che mi ha colpito molto dei tuoi "ragazzi" è stato proprio lo spirito: è, purtroppo, quello stesso spirito che manca a volte nella mia generazione, che preferisce rimanere in disparte piuttosto che dire in piazza ad alta voce "sei un cretino!" Al contrario, la mia generazione possiede molti mezzi e molti strumenti. Se si facessero incontrare i due fattori sono certa che uscirebbe qualcosa di esplosivo. I tuoi ragazzi dell'Acistom sono poi lo specchio di quello che siamo noi come Centro Pace: persone che hanno deciso di unirsi per poter fare insieme qualcosa di più grande. Loro siamo noi tra 60 anni. Sono anche e soprattutto loro l'associazionismo, la direzione verso cui noi come entità stiamo tendendo.»

Una seconda tappa è la radio universitaria di Cesena, Uniradio, che ci ospiterà in aprile per un incontro radiofonico nella rubrica "Cultura e società" curata da Rossella Zappariello, nella sede Ex-Macello. Seguirà un terzo incontro con gli universitari interessati allo scambio con il gruppo, nella sede di AC.I.STOM. presso la sala riunioni Assipro.

Avanti tutta, "ragazze e ragazzi", e ricordate:

«LA VITA È COME UN GRANDE ALBERO: PIÙ SI COLTIVA, PIÙ DA FRUTTO!» (Gandhi)

PROGETTO ASS.I.PRO.V. "Non autosufficienza": Corso di Training Autogeno per i soci A.C.I.STOM. – A.M.I.C.I.

Le associazioni Acistom ed Amici hanno deciso di offrire ai propri soci, su iscrizione, un corso per l'apprendimento del training autogeno, una tecnica di rilassamento molto efficace per ritrovare la calma e la distensione che i ritmi della civiltà moderna ci hanno costretto ad accantonare.

Si tratta di una tecnica che, appresa sotto controllo specialistico, può successivamente essere utilizzata in autonomia per:

- recuperare velocemente le energie,
- ritrovare la calma,
- regolare le funzioni corporee come la circolazione sanguigna, il battito cardiaco, la tensione muscolare,
- migliorare le proprie prestazioni (fisiche o cognitive),
- diminuire la percezione del dolore rendendolo più sopportabile (nel parto o nella malattia),
- migliorare la propria autodeterminazione nel raggiungimento di obiettivi,
- sviluppare capacità di concentrazione sui vissuti interiori.

Si differenzia dalle altre tecniche di rilassamento proprio per il suo essere "autogena", ovvero autoindotta, senza l'ausilio dello specialista che ha solo il compito di insegnare la tecnica e controllarne gli effetti iniziali.

Ciò che si va a recuperare con il training autogeno è la capacità di lasciarsi andare come quando la sera ci si abbandona al sonno, lasciando che corpo e mente ritrovino armonia e consapevolezza l'uno dell'altro.

Il training si pratica distesi o seduti e mira alla distensione concentrativa di:

- muscoli,
- vasi sanguigni,
- cuore,
- respirazione,
- organi addominali,
- capo

Il corso, rivolto ai volontari attivi ed ai soci Acistom ed Amici, si svolgerà dal 15 aprile al 3 giugno il mercoledì pomeriggio, alle ore 14.30, nella sala Assipro.

Per iscriversi telefonare al 349/8845880.

GRUPPI DI CONFRONTO PER STOMIZZATI E LORO FAMIGLIARI

Diventare stomizzato, anche temporaneamente, è un grande cambiamento che nell'AUSL di Cesena riguarda circa 300 persone. Incontrare altre persone con cui condividere questa esperienza, insieme ad un esperto che può rispondere alle domande, può essere una risorsa per trovare le proprie personali strategie per fronteggiare le eventuali difficoltà.

Ogni due mesi, al giovedì, presso la sede dell'associazione A.C.I.STOM. (c/o Assipro) in Via Serraglio 18 a Cesena, dalle ore 15.30 alle ore 17.00 (ingresso libero), è possibile confrontarsi con altri stomizzati e con la psicologa dell'associazione, la dott.ssa Laura Briganti.

I prossimi incontri si svolgeranno: - giovedì 28 maggio 2015 (con la partecipazione di Coloplast); - giovedì 24 settembre 2015; - giovedì 26 novembre 2015.

Festa del tesseramento A.C.I.STOM. - Natale 2014

Anche quest'anno l'associazione A.C.I.STOM. ha organizzato la Festa del Natale, domenica 7 dicembre, nei locali di Hobby 3ª Età nei pressi dell'Ippodromo di Cesena.

È una festa tradizionale, legata al tesseramento, per rinnovare la propria adesione all'associazione, contribuendo così alla sua crescita ed al finanziamento di progetti per la lotta contro il tumore e per promuovere uno stile di vita sano e salutare.

Una grande partecipazione di pubblico, la musica del gruppo "Los Magnanos" ed il presentatore e intrattenitore Giorgio Casadei hanno reso molto piacevole ed allegra l'atmosfera.

Hanno partecipato l'assessore al benessere dei cittadini, Simona Benedetti, che ha rivolto parole riconoscenti ad A.C.I.STOM. per l'impegno sociale che svolge, il rappresentante del Coordinamento Comunale del Volontariato di Cesena, Renzo Ronconi, e la presidente dell'A.C.I.STOM., Giordana Giulianini, vera anima dell'iniziativa, che ha espresso il suo ringraziamento agli associati, ai volontari attivi per il loro continuo impegno nelle varie iniziative, ed agli sponsor, che con la loro generosità hanno contribuito ad arricchire la lotteria Acistom di tanti premi, che sono stati estratti a fine pomeriggio.

FESTA e LOTTERIA DEL VOLONTARIATO

Lo scorso sabato 20 dicembre, si è svolta l'annuale Festa del Volontariato di Cesena, in un inconsueto luogo come il rinnovato Foro Annonario proprio nel cuore della nostra città. Per chi non l'aveva ancora visitato dopo la sua riapertura, un'occasione per conoscere la nuova veste, i negozi ed i servizi che si trovano al suo interno. Alle associazioni presenti alla manifestazione sono state messe a disposizione delle simpatiche bancarelle con tettuccio dove esporre le loro attrattive, fornire informazioni e, nel caso di A.C.I.STOM. ed alcune altre associazioni, allestire il mercatino di quanto viene prodotto dalle abili mani delle volontarie allo scopo di raccogliere i fondi necessari per la realizzazione dei loro obiettivi.

La festa nella "piazza centrale" del Foro Annonario è stata allietata con musica ed intrattenitori, e tutti si sono divertiti a formare i classici "trenini". Durante una pausa dei cantanti, Assipro ha servito un piccolo rinfresco.

Con la Festa del Volontariato, ha avuto inizio anche la Lotteria del Volontariato 2014-2015, con estrazione venerdì 24 aprile. A.C.I.STOM. ha aperto i battenti del suo mercatino già presto di mattino e così sono stati venduti i primi biglietti della lotteria.

L'impegno delle volontarie attive è continuato con mercatini in occasione del San Valentino e della Festa della Donna, sia all'ospedale Bufalini (nell'atrio ed alla Piastra Servizi) sia nella Galleria dell'Ipercoop Lungosavio. La vendita dei biglietti continuerà anche in aprile, fino alla data dell'estrazione, per sostenere i progetti A.C.I.STOM., in particolare la prevenzione oncologica attraverso lo screening del colon-retto e la promozione di uno stile di vita salutare.



I primi mercoledì del mese

L'anno scorso, Acistom ha ricominciato gli incontri al primo mercoledì del mese. Questi incontri di coordinamento dei soci e volontari Acistom permettono di aggiornarci sui progetti in corso e a venire, sui programmi a breve e medio termine, ma soprattutto di scambiare idee ed opinioni, di collaborare e rimanere soci e volontari attivi.

Nel 2015 gli incontri di gennaio, febbraio e marzo si sono svolti regolarmente. I prossimi incontri si terranno il 1° aprile ed il 1° luglio p.v. Gli incontri di maggio e giugno sono sospesi per la coincidenza con il corso di Training Autogeno.

PRANZO SOCIALE A.C.ISTOM 2015 con amici ed autorità

Domenica 15 marzo scorso, i soci Acistom si sono riuniti al Ristorante Ca' Nori lungo la Cervese per il tradizionale pranzo sociale con famigliari ed amici. Come sempre, da Reggio Emilia e Rimini sono intervenuti numerosi.

Quest'anno, Acistom ha avuto l'onore di avere ospite gradito il vice-sindaco di San Felice sul Panaro, Giovanni Giovanelli, accompagnato da un assessore. L'anno scorso, in occasione del pranzo sociale di Arestom, il vice-sindaco aveva fatto da cicerone ai gruppi Acistom ed Aristom venuti in visita, evidenziando i danni subiti dai 2 terremoti di maggio 2012, illustrando i primi lavori avviati d'urgenza con i progetti a breve, medio e lungo termine. Durante il

suo intervento ha ringraziato per le donazioni ricevute che hanno permesso ai residenti, interventi di ripristino di servizi, ripresa di attività, progettazione ed avviamento dei lavori ai monumenti. Ha fatto piacere, apprendere che i lavori visti in corso, come per le scuole, sono stati ultimati con criteri di sicurezza e rispetto per l'ambiente.

La notizia del malore di Tazio Zoffoli e la conseguente assenza di Giordana Giulianini hanno segnato la giornata, che è comunque stata allietata dal mercatino multicolore e dalla lotteria il cui 1° premio è stato vinto dagli amici di A.M.I.C.I., l'associazione che si occupa delle malattie croniche dell'intestino che spesso partecipa ai progetti Acistom.

IL TUMORE AL COLON-RETTO: un esame può salvarci Negli ultimi anni sono aumentate le diagnosi di tumore al colon-retto.

I successi della ricerca medica sono impressionanti in molti campi, che beneficiano oggi di terapie in grado di salvare la vita a tantissime persone.

Purtroppo non si può dire lo stesso per il cancro, contro il quale siamo ancora alla guerra in trincea: nella maggior parte dei casi si cura, con vantaggi limitati, quando il "conflitto" è già in atto nel nostro corpo. Per questo è importante cambiare strategia e puntare sulla prevenzione e sulla diagnosi precoce. Che è davvero efficace nel tumore al colon-retto: un semplice prelievo delle feci, per ricercare l'eventuale presenza di sangue occulto, può individuare questo tipo di tumore nella sua fase precoce e quindi migliorare le probabilità di guarigione ed offrire maggiori possibilità di cura, con interventi meno aggressivi.

Si classifica terzo

Nei paesi occidentali, il cancro del colon-retto rappresenta il terzo tumore maligno per incidenza e mortalità, dopo quello della mammella nella donna e quello del polmone nell'uomo. La malattia, abbastanza rara prima dei 40 anni (solo il 6-8% dei casi), è più frequente a partire dai 60 anni e raggiunge il picco massimo verso gli 80 anni, quindi in età avanzata.

Nella maggioranza dei casi, il tumore ha origine da una lesione benigna che, per trasformarsi, ha bisogno di alcuni anni in cui non si manifestano sintomi: è in questa fase che l'intervento terapeutico ha maggiore successo.

Per questo, le campagne di screening per il tumore al colon-retto sono davvero un intervento di salute pubblica molto importante: cercare al setaccio il tumore nelle persone apparentemente sane ma a rischio, per età e per storia personale, sta cambiando

la fisionomia della malattia, rendendola da incurabile a trattabile.

Come limitare il rischio

Lo stile di vita e la dieta giocano un ruolo molto importante nello sviluppo di questo tumore. Una dieta troppo calorica, ricca di grassi animali, un consumo elevato di alcol e zuccheri raffinati sono elementi che aumentano il rischio, insieme alla sedentarietà e all'obesità. Intervenire su questi fattori è un altro aspetto importante della strategia di prevenzione del cancro al colon (e, più in generale, di tutti i tumori). Si parla in questo caso di interventi di tipo comportamentale, di modifica di stili di vita che mettono a rischio la salute, nel caso specifico l'alimentazione scorretta e la mancanza di un'adeguata attività fisica.

Un'altra causa, indipendente dallo stile di vita, è l'ereditarietà: il rischio di ammalarsi aumenta se nella famiglia di origine si sono manifestate alcune malattie che predispongono alla formazione di polipi e tumori dell'intestino. Tra queste, le più note sono le poliposi familiari e il cancro del colon-retto non associato alla presenza di polipi.

Infine, il rischio aumenta con l'avanzare dell'età (l'incidenza è di 10 volte superiore tra le persone di età compresa tra i 60 e i 64 anni, rispetto a coloro che hanno 40-44 anni), in presenza di una malattia infiammatoria cronica intestinale (colite ulcerosa, malattia di Crohn) e se si hanno già avuti dei polipi o un tumore pregresso all'intestino.

In tutti questi casi gli esami di individuazione precoce del tumore sono di vitale importanza!

[Tratto da *Test salute 101*, dicembre 2012]

Ma è anche diminuita la mortalità, grazie alle campagne di screening.

Giù per il tubo

L'intestino è l'organo che assorbe le sostanze nutritive del cibo di cui ci nutriamo. È in pratica un tubo della lunghezza di circa 7 metri, suddiviso in intestino tenue (duodeno, digiuno e ileo) e intestino crasso. Quest'ultima parte è formata dal colon destro o ascendente (con l'appendice), dal colon traverso, dal colon sinistro o discendente, dal sigma e dal retto.

Il tumore può svilupparsi in ogni parte del colon e del retto, ma è più frequente nell'ultimo tratto (sigma-retto). La maggior parte dei casi (circa 8 su 10) deriva da un polipo, cioè una formazione benigna, che si forma all'interno della parete intestinale e può degenerare con il tempo.

COSA FARE – stile di vita e controlli

Molti studi dimostrano che una dieta ad alto contenuto di calorie, ricca di grassi animali e povera di fibre, è associata ad un aumento dei tumori intestinali. Viceversa, diete caratterizzate da un alto consumo di frutta e vegetali sembrano avere un ruolo protettivo.

Ecco alcune regole per prevenire questo tipo di tumore:

- riduci l'assunzione di grassi animali
- consuma quotidianamente frutta e verdura (almeno cinque porzioni)
- limita l'alcol (non più di un bicchiere di vino a pasto)
- dimagrisci, se sei sovrappeso, o evita di ingrassare
- fai attività fisica
- limita il più possibile il consumo di cibi con conservanti (compreso il sale) o affumicati
- fai con regolarità i test di screening

CERCARE IL SANGUE OCCULTO – un esame facile e gratuito

Il primo metodo raccomandato come test di screening del tumore al colon-retto è la ricerca del sangue occulto nelle feci. Si tratta di un esame facile e non invasivo che, in assenza di altri fattori di rischio, viene consigliato a uomini e donne tra i 50 e i 74 anni di età. La cadenza con cui le ASL organizzano lo screening è biennale. Il test è gratuito e viene proposto con una lettera della ASL di riferimento, spedita a casa. L'esame si basa sul presupposto che i polipi precursori del tumore e i tumori in generale possano sanguinare: risultare positivi alla ricerca di sangue nelle feci è un segnale di qualcosa che non va e che è necessario effettuare ulteriori accertamenti. L'attuale metodo analitico non richiede alcuna restrizione dietetica prima del test e permette di individuare anche microscopiche tracce di sangue, invisibili a occhio nudo. L'esame si esegue a casa, utilizzando un kit composto da un contenitore e una spatolina con cui raccogliere il campione di feci. Il flacone deve essere conservato, sigillato nella sua bustina, in frigorifero fino alla consegna al laboratorio. Nella regione Emilia Romagna l'invito per l'esame delle feci va dai 50 ai 69 anni, poi bisogna rivolgersi al proprio medico di base.

[Tratto da *Test salute 101*, dicembre 2012]

Il test di screening

L'esame si basa sul presupposto che i polipi precursori del tumore e i tumori in generale possano sanguinare: risultare positivi alla ricerca di sangue nelle feci è un segnale di qualcosa che non va e che è necessario effettuare ulteriori accertamenti.

LA COLONSCOPIA

Questo esame consente di visualizzare l'intero colon, attraverso un tubo flessibile dotato di febre ottiche che rimanda le immagini a un monitor, di individuare sospetti tumori del colon e di effettuare una biopsia, prelevando frammenti di tessuto da esaminare al microscopio, ma anche di asportare completamente piccoli polipi.

A causa della sua invasività, non è indicata come esame di screening generale, ma come controllo approfondito, da fare quando ci sono dubbi concreti di qualche anomalia (presenza di sangue nelle feci o altri sintomi compatibili con la diagnosi di tumore). L'esame può provocare fastidio, per cui si riduce la sensibilità del paziente con sedativi iniettati endovena.

Prima dell'esame

Perché la colonscopia abbia la massima accuratezza diagnostica e possa essere un valido strumento terapeutico, è fondamentale una buona preparazione all'esame. Una efficace pulizia dell'intestino è estremamente importante per rendere l'esame attendibile.

Per prepararsi, innanzitutto viene prescritta una dieta – da seguire fin da quattro giorni prima dell'esecuzione della colonscopia – che prevede la riduzione e la successiva eliminazione delle fibre (frutta e verdure). Il giorno precedente l'esame si devono assumere lassativi, che permettono la pulizia dell'intestino, e assumere solo liquidi.

Come si asporta un polipo

L'80% dei tumori al colon-retto deriva da un polipo, escrescenza benigna che si forma all'interno della parete intestinale. Durante la colonscopia i polipi vengono rimossi e analizzati.

La rimozione – *polipectomia* – viene eseguita dopo aver introdotto nella sonda un cappio, collegato ad un apparecchio che consente il passaggio di corrente elettrica. La corrente, passando attraverso l'ansa, taglia il polipo e contemporaneamente coagula i piccoli vasi sanguigni della mucosa, per minimizzare il rischio di un'emorragia. Al termine della procedura, il polipo viene recuperato e analizzato con un esame istologico.

[Tratto da *Test salute 101*, dicembre 2012]

TUMORE - nuove ricerche puntano sull'aglio

Si sta investendo molto sulla ricerca di possibili sostanze che possono avere un ruolo protettivo sul tumore al colon. Uno studio italiano (e non è l'unica ricerca che ha puntato sugli effetti del consumo di aglio nella prevenzione di alcune forme tumorali) ha rilevato come un'alimentazione ricca di aglio (e di cipolla) sarebbe molto efficace per la prevenzione del cancro alla bocca, alla laringe, all'esofago, al seno, alla prostata, al rene e al colon-retto.

[Tratto da *Test salute 101*, dicembre 2012]

PERCHÈ IL 5/000 ALL'A.C.I.STOM.?

Questa validissima iniziativa permetterà di continuare la nostra partecipazione al programma di screening per la prevenzione dei tumori del colon-retto, promosso dal Servizio Sanitario Regionale Emilia-Romagna, in atto nel nostro territorio.

Prevenire e diagnosticare precocemente le malattie tumorali equivale a salvaguardare la nostra salute e la qualità della nostra vita.

Coloro che contribuiranno a versare il 5/000 all'A.C.I.STOM. saranno i principali protagonisti di questo importante percorso.

RUBRICA



“TERRA E SAPORI”



POLPETTE DI PESCE AZZURRO

Ingredienti:

150 g di pesce spada
150 g di merluzzo
4 alici
250 g di ceci lessati
6 cucchiaini di pane grattugiato
4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
1 pizzico di peperoncino
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di prezzemolo tritato
sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE:

Tagliare l'aglio a pezzetti. Saltare in padella il pesce spada con il merluzzo, 2 cucchiaini d'olio e l'aglio. Appena cotto, unire i ceci e lasciare insaporire insieme al pesce per circa 10 minuti. Spezzettare le alici ed aggiungerle agli altri ingredienti in cottura. Aromatizzare con peperoncino, pepe ed assaggiare, prima di salare. Mettere il tutto nel frullatore e frullare finché il composto non sia omogeneo. Aggiungere 3 cucchiaini di pangrattato ed il prezzemolo tritato. Lavorare con le mani fino ad ottenere delle polpettine. Passarle velocemente nel restante pangrattato. Rivestire una teglia con carta forno unguendo il fondo con i 2 cucchiaini d'olio avanzati. Adagiare le polpettine ed infornare a 200°C per circa 20 minuti; girarle ogni tanto in modo che siano dorate uniformemente.

CONTROLLO DELLA PRESSIONE DEL SANGUE

Presso l'A.C.I.STOM., il mercoledì, ai presenti che lo desiderano, viene controllata la pressione del sangue che circola nelle vene e nelle arterie. Durante l'anno 2014 sono state esaminate 163 persone su 183 presenze, l'89%. Di questi controlli, il 95% circa è risultato essere nella norma con valori di 60÷80 di diastola (rilassamento) e 100÷130 di sistola (contrazione).

Controllare periodicamente la pressione rappresenta una prevenzione per conoscere lo stato di salute del proprio organismo.



Dall'01 al 03 Maggio 2015

Lago Maggiore e Trenino delle cento Valli

Quota INDIVIDUALE di partecipazione:
(base 25 pax) Euro 374,00

Domenica 24 Maggio 2015

Grotte di Frasassi e Porto Recanati

Quota INDIVIDUALE di partecipazione:
(Base min. 25 partecipanti) Euro 68,00




In collaborazione con Agenzia Viaggi Mister Miao di Solfrini S.r.l.
via Matteotti, 63 Cesena Tel. 0547/331716

PROSSIME USCITE



Domenica 19 aprile 2015: PRANZO SOCIALE a RIMINI con visita al Parco OLTREMARE di RICCIONE
Domenica 7 giugno 2015: Uscita pomeridiana alla MINIERA DI PERTICARA con merenda
Dal 6 al 13 settembre 2015: SOGGIORNO MARINO A MARINA DI PULSANO IN PUGLIA

 **AVVISI:** Primo mercoledì del mese, incontri di coordinamento soci e volontari Acistom: i prossimi 2 incontri mercoledì 1° aprile e 1° luglio 2015, ore 15.00-16.00.

- Corso "Training Autogeno" con la dott.ssa Laura Briganti: inizia mercoledì 15 aprile, ore 14.30.

- Progetto "Generazioni a Bordo" della dott.ssa Barbara Boschi: 6° incontro venerdì 17 aprile, ore 14.30 in diretta alla UNIRADIO, la web-radio all'ex-macello *Accoglienza e scambio di conoscenze* con Rossella Zappariello della rubrica "Cultura e società"; 7° incontro mercoledì 22 aprile, ore 16.00 in sede Acistom *Incontro con studenti universitari*.

- Gruppo autoaiuto per stomizzati e loro familiari con la psicologa, dott.ssa Laura Briganti: giovedì 28 maggio con Coloplast.

- Sabato 18 aprile alle ore 14.30, presso la Sala Hobby 3ª Età vicino all'Ippodromo del Savio, è convocata l'ASSEMBLEA ORDINARIA A.C.I.STOM. 2015 per l'approvazione dei bilanci consuntivo 2014 e preventivo 2015.

* Venerdì 24 aprile 2015 alle ore 15.00 estrazione della Lotteria del Volontariato Città di Cesena presso la sede ASS.I.PRO.V. in Via Serraglio, 18, a Cesena.



ASSISTENZA INFERMIERISTICA

Ricordiamo che la nostra Associazione mette a disposizione gratuitamente, ai soci che ne fanno richiesta, una infermiera volontaria a domicilio per prestazioni sanitarie relative alla stomia.
Per prenotarla è sufficiente telefonare al n° 349/8845880

AGEVOLAZIONI FISCALI

Ricordiamo che tutte le offerte a beneficio delle ONLUS sono detraibili IRPEF, purchè siano effettuate a mezzo conto corrente postale o bancario con la causale scritta: "Versamento a sostegno delle attività dell'Associazione A.C.I.STOM." presso:

- C/C Postale n° 19208578 A.C.I.STOM. - Via Serraglio, 18 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 50673 BANCA DI CESENA CREDITO COOPERATIVO - Viale Bovio, 80 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 31236 CASSA DI RISPARMIO DI CESENA - SEDE CENTRALE - C.so Garibaldi, 18 - 47521 Cesena
- C/C Bancario n° 9003101 BANCA ROMAGNA COOPERATIVA - Via Veneto, 15 - 47521 Cesena

Ogni variazione o cancellazione dei nominativi di chi riceve questo notiziario, si prega vivamente di comunicarla al n° 3498845880.

Iscriviti o rinnova la tua tessera: il nostro impegno cresce grazie al tuo contributo. Insieme avremo più voce; è sufficiente versare euro 21,00.



5 PER MILLE

Destina il 5% all'Acistom di Cesena, nella prossima dichiarazione dei redditi, per aiutarla a crescere e a realizzare i propri progetti a sostegno delle persone con problematiche di solitudine e di isolamento e all'acquisto di innovative strumentazioni all'ospedale Maurizio Bufalini di Cesena.

Ricordiamo che il codice fiscale di Acistom è 90033980401. Per informazioni tel. 349/8845880
e-mail: acistom@stomizzati-emilia-romagna.it
www.stomizzati-emilia-romagna.it

L'A.C.I.STOM si sostiene con varie iniziative condotte dai soci volontari per finanziare progetti socio-sanitari nel territorio. Fra queste sono inclusi i funerali, in cui è richiesta la nostra presenza per raccogliere offerte in memoria della persona defunta, devolute per la prevenzione e la ricerca.
Il cellulare dell'associazione (349/8845880) è a disposizione per segnalare eventuali possibili richieste.



I più sentiti auguri di Buona Pasqua a tutti i soci, impegnati nelle nostre iniziative a sostegno dell'associazione Acistom.

