

Associazione Triangolo

volontariato e assistenza
per il paziente oncologico



Via Fogazzaro 3
6900 Lugano
telefono 091 922 69 88
conto corrente postale 65-69048-2
triangolo@swissoncology.com
www.triangolo.ch

Comitato redazionale:
Raffaella Agazzi
Alda Bernasconi
Marco e Osvalda Varini

INSERTO A CURA DELL'ASSOCIAZIONE TRIANGOLO - NUMERO 15 - MARZO 2012

Editoriale

Gioie e dolori della «seconda opinione»

Di fronte alla diagnosi di una malattia seria che comporta terapie impegnative viene spesso chiesta una «seconda opinione». È una reazione che fa capo a un'esigenza d'informazione ma anche a un bisogno di sicurezza. Richiesta più che mai legittima che può rappresentare una reale opportunità per delle cure migliori ma nello stesso tempo può essere fonte di confusione, incomprendimento e indecisione che in ultima analisi si rivolta contro il paziente. Inoltre alcune Casse Malati propongono quasi d'ufficio la «second opinion» prima di certi interventi chirurgici nell'intento, tutto da dimostrare, di risparmiare sui costi. Nella pratica quotidiana le motivazioni che spingono a chiedere un secondo parere variano. C'è il paziente mosso da una diffidenza verso la medicina e i medici.

C'è chi è attratto dalle promettenti novità tanto mediatizzate. Oppure ci si trova confrontati con situazioni particolarmente difficili ed allora è buona cosa che il medico stesso proponga attivamente il consulto, sia per una conferma che per ottenere un nuovo indirizzo interpretativo. In questi casi è meglio che il consulto venga richiesto tramite lo specialista curante di modo da poter fornire tutti gli elementi utili a spiegare il quadro clinico e il perché delle proposte fatte, piuttosto che semplicemente chiedere la cartella clinica per sottoporla a un altro medico. In tal modo la «seconda opinione» costituisce non un punto d'attrito fra paziente e medico curante ma diventa un punto d'incontro per consolidare una fiduciosa collaborazione evitando l'inizio di una peregrinazione da specialista a specialista.

dr. med. Marco Varini
presidente Associazione
Triangolo Sottoceneri

La speranza

di Nadia Lischer

Negli ultimi vent'anni la mortalità per le forme più frequenti di cancro è diminuita, aumentando così l'aspettativa di vita. Bisogna essere coscienti però, che solo gestendo l'incertezza, si può guardare al futuro con più fiducia. La speranza è, infatti, il motore della vita che detta gli obiettivi dell'esistenza. Essa non si basa solo sugli esiti della scienza, ma è anche una questione di etica, di comunicazione e di emotività.

Sono questi alcuni degli aspetti che sono stati affrontati dai relatori intervenuti alla 15.ma edizione del convegno di oncologia, presieduto dal dottor Marco Varini e organizzato annualmente dalla Fondazione di Ricerca psico-oncologica in collaborazione con l'Associazione Triangolo.

Al seminario era presente anche un advocatus diaboli, ruolo assunto dal direttore del Corriere del Ticino Giancarlo Dillena che ha sollevato immancabilmente alcuni dubbi: «La speranza è un antidoto ai mali o è un anestetico?».

Secondo il filosofo Carlo Sini di Milano, «la speranza nasce dalla coscienza della morte» che permette di dare un senso creativo a ciò che resta. Perché «la speranza è un fenomeno universale che media tra razionalità e irrazionalità dell'uomo quando si trova in una situazione di conflitto», ha spiegato la psicologa Elena Liotta di Terni. La speranza è perciò la possibilità di vita che rimane quando tutto è distrutto. Essa non è prerogativa dei pazienti, bensì è condivisa anche dai curanti. Lo hanno confermato Elisabetta Vaghi e Monica Bustelli – infermiere rispettivamente della Clinica S. Anna di Sorengo e dell'Oncologia Varini&Calderoni di Lugano – ribadendo che infondere speranza è tra i compiti fondamentali della loro missione. Perché – come ha spiegato Michele Fazioli: «Anche quando la verità è avversa non bisogna negare la speranza». Ed è proprio grazie al «desiderio di liberarsi dalla malattia attraverso delle cure che si innesca una situazione di solidarietà», ha spiegato il filosofo e psicologo clinico Paolo Cattorini, di Milano. Ecco allora – a parere di Aldo Iop, oncologo di Udine – che «il paziente e il suo medico condividono la speranza, intesa come una sorta di maniglia di sicurezza alla quale aggrapparsi».

Insieme ai gesti, anche la terminologia cui ricorre il personale sanitario svolge una funzione di rilievo: «Le parole vanno dosate per non generare illusioni», ha spiegato Elena Loewenthal, scrittrice e filosofa torinese. I medici quindi devono «saper scegliere la giusta strategia comunicativa», ha sottolineato lo psicologo Nicola Grignoli, così da rispondere sia alle attese sia alle scelte del paziente. Non bisogna perciò «togliere il beneficio dell' "in-cerchezza"», come ha sostenuto l'oncologo e specialista in cure palliative Hans Neuenschwander.

Analizzando tutti questi aspetti, si può concludere che la speranza – come ha suggerito lo psichiatra e psicoanalista Graziano Martignoni – non è altro che un acrobata sospeso in aria: «deve guardare avanti per non cadere, ma ha anche bisogno di sentire il filo teso sotto i suoi piedi».



La bella stagione,
photo & copyright by Poletti Aymone, www.aymonepoletti.ch

Il 28 agosto scorso la nostra Associazione ha tenuto la sua tradizionale passeggiata estiva con visita dell'isola di San Giulio sul lago d'Orta dove ha incontrato Suor Maria Emmanuel nell'Abbazia Mater Ecclesiae, un'abbazia benedettina femminile di clausura. Suor Maria Emmanuel ha preso i voti religiosi dopo aver concluso gli studi di medicina, come medico si prende cura delle consorelle. Suor Emmanuel ci ha parlato della sua visione del volontariato con la relazione che qui riproduciamo.



Gratuitamente avete ricevuto gratuitamente date...

Isola di San Giulio sul lago d'Orta con la Basilica e il Monastero

«Ciascuno di noi, fin dalla nascita ha bisogno della presenza dell'altro... e Dio stesso creandoci, ha dato forma a questo «bisogno» comunicando a ciascuno di noi la Sua presenza e il suo amore. In tutto il corso della nostra vita avremo sempre un Altro accanto a noi e dentro di noi; l'altro come colui che sopperisce alle nostre esigenze, condivide le nostre fatiche, illumina il nostro cuore, asciuga le nostre lacrime, raccoglie i nostri silenzi, fa verità nei nostri sentimenti, poiché mai come il vivere in comunione o in relazione con gli altri mette in luce quello che uno è realmente come persona. Fare volontariato implica quindi conoscere prima di tutto se stessi e chiedersi se la forma di volontariato che esercito è in funzione di un mio appagamento personale o è in realtà una disposizione del cuore cioè, una "necessità" ad uscire da se stessi e riconoscere che nell'altra persona o nella carità espressa come servizio, vi è una circolazione di bene che dona vita, mentre la mancanza d'interesse per l'altro, l'egoismo, porta ad un arresto del bene e ad una «morte» spirituale e umana del medesimo. Nel disporsi quindi ad esercitare volontariato, credo opportuno saper offrire: ascolto, semplicità, fede.

Ascolto: non è facile sapere ascoltare veramente perché tante volte ascoltiamo quello che vogliamo sentire. L'ascolto implica svuotarsi da noi stessi dai nostri pensieri, sentimenti e progetti e porsi in una disposizione interiore dove le parole, le sofferenze, gli smarrimenti o i silenzi dell'altro, diventano nostri. Il vero ascolto implica empatia, cioè che la parola ascoltata diventi "nostra" e assuma in noi una tale gravidanza da portare a una piena condivisione e comunione. Non a caso nella realtà sociale ed ecclesiale le persone che sanno ascoltare veramente sono anche quelle che amano di più perché l'altro viene accolto nella totalità del suo mistero umano e spirituale.

Semplicità: agire nei confronti dell'altro con naturalezza offrendo quello che si è, quello che siamo senza artifici o secondi fini. In sostanza

noi possiamo andare verso l'altro solo nella misura in cui noi offriamo noi stessi nella totalità della nostra persona che ha in sé grandezze e fragilità, luce e ombre, certezze e dubbi. Il nostro servizio di volontariato sarà vero solo nella misura in cui il nostro cuore diviene il motore del nostro essere e agire, mettendo a servizio di esso sia la ragione che la professionalità. Il cuore però a sua volta deve essere guidato dall'amore, cioè da un cuore purificato dalle passioni e, dall'anima che per un cristiano trova nei sentimenti di Gesù la sua sorgente. Quando si ama e si cerca il vero bene dell'altro si tralasciano sentimenti superficiali o fittizi. Dobbiamo liberarci di quel falso rispetto umano che a volte ci "avvolge" e fare invece posto a gesti semplici fatti silenzio, di preghiera, di umiltà e compassione, di sguardi e carezze che rendono l'altro uomo nella sua totalità e compiono il vero miracolo... quello della riconciliazione con se stessi con la propria storia e con Dio. Fede e speranza cristiana: Gesù non è venuto per "spiegare" il senso della sofferenza, della fragilità e del patire umano in tutte le sue forme, ma per farsi prossimo ad esse, annunciando così la prossimità e la sol-



Nei viottoli dell'isola di San Giulio

lecitudine di Dio nei confronti dell'uomo. Ora nella storia di oggi nelle sue varie forme di volontariato la nostra presenza accanto a chi ha bisogno diviene segno e testimonianza di questa prossimità di Dio. Da qui nasce la speranza cristiana perché il dolore, la morte con Cristo non sono l'ultima parola. La Pasqua di Gesù è il compimento del vangelo del Regno e anticipazione, promessa del «destino» che tutti ci attende, al di là della morte. È all'interno delle relazioni quotidiane che si decide il nostro "destino" di salvezza. La cura, la sollecitudine, la prossimità di Gesù, deve essere accolta e riconosciuta anzitutto da noi stessi, per poi divenire testimonianza per tutti gli altri».

L'Associazione Triangolo Sottoceneresi e la Clinica Sant'Anna di Sorengho ospitano presso il reparto di Oncologia della Clinica

L'ESPOSIZIONE
DELL'ARTISTA
AYMONE POLETTI
«UN RACCONTO TRA I COLORI»
presenta Gilberto Isella
VERNICE GIOVEDÌ 29 MARZO
ORE 18.30

La mostra sarà visitabile tutti i giorni dalle 15 alle 19 fino al 20 giugno 2012.

Il libro

scelto da Raffaella Agazzi

Non invitarmi al tuo matrimonio

di Matteo Pelli
Edizioni Tea, 2011



Dopo la pubblicazione di due romanzi brevi, Matteo Pelli ci regala un romanzo a tutti gli effetti, con le caratteristiche del caso: una trama variegata, tanti personaggi che intersecano le loro azioni, una sfumatura giallo-rosa, un tuffo nel passato con i ricordi, la quotidianità di un giovane uomo, un aggancio all'interiorità e alla spiritualità. Il tutto con un linguaggio semplice ma curato, con alcuni momenti gergali come d'obbligo in un'atmosfera «giovane».

Ecco il Protagonista: «Io sono un freelance in campo musicale, ho un piccolo studio di registrazione che funge da etichetta per artisti emergenti e lavoro in una radio locale». Sempre circondato da tanti amici, non sempre coetanei, deve «subire» sovente feste di matrimonio che, a lungo andare, gli risultano odiose e gli fanno pensare che lui non si sposerà mai. (Ma un vecchio adagio recita: Mai dire mai!).

Tenerissimo è il ricordo dei nonni, soprattutto della nonna, presente più volte e concretizzata in una chiesetta dove lui si rifugia nei momenti negativi, rasserenandosi accendendo una candela, il che gli fa sentire vicina la nonna, sempre pronta a capirlo: «Mia nonna era una donna minuscola ma fortissima. Passava le sue giornate a cucinare, ordinare, organizzare e vestire suo marito, mio nonno». La sfumatura gialla fa almeno sorridere, pur con un inizio che, a prima vista, potrebbe preoccupare dato che si comincia con la sparizione di un collega... e si finisce in uno svolgimento totalmente imprevedibile; e che dire del matrimonio con «due spose»?!

Si sostiene che ogni scrittore rifletta momenti suoi quando scrive, ma Matteo fa qualcosa di più: chi lo conosce appena, troverà numerosi tratti autobiografici in questo romanzo.

Intrigante quel tanto che basta e avvincente: si fa leggere d'un fiato!

Albero di Bice Biancardi Alberti

Hai resistito
nudo, intirizzito ai rigori del gelo,
alle sferzate del vento.

Ora, rinverdito,
smagliante,
ti ripresenti al caldo sole.

Uomo deluso
riavrà anche tu la tua primavera.

Bice Biancardi Alberti è nata nel 1926 a Rivera, ma è cresciuta sul Monte Ceneri.

Ha sempre amato la lettura e la poesia, in particolare.

Ha scritto parecchie poesie, alcune delle quali sono state pubblicate su riviste varie, in italiano e in dialetto.

Vive alla Casa dei ciechi di Ricordone, a Lugano.

Le news

di Antonello Calderoni

Appetito del dopo dieta: questione ormonale

«New England Journal of Medicine», ottobre 2011

Il fenomeno è risaputo: i chili persi, grazie a una dieta, si riprendono poi rapidamente, a cura conclusa. Responsabili di questa sconfitta, nella lotta contro il soprappeso, sarebbero gli stessi pazienti che mancano di volontà. La causa, invece, è ben diversa. Secondo uno studio, condotto da ricercatori australiani, l'intensa sensazione di fame, frequente fra i reduci da una dieta, ha un'origine ormonale. Infatti, ormoni, quali leptina, colecistochinina, insulina, grelina, ecc., che svolgono un'azione stimolante sull'appetito, subiscono durante la dieta un'alterazione prolungata. I suoi effetti si fanno sentire per oltre un anno, dopo la conclusione della dieta. Questo scompenso sollecita l'appetito provocando poi una ripresa di peso. È un fattore di cui, in avvenire, si dovrà tener conto nei programmi di diete dimagranti a lungo termine.

Cancro al polmone: la radiografia annuale non basta

«Journal of American Medical Association», ottobre 2011

La radiografia convenzionale del torace, effettuata una volta all'anno, non protegge efficacemente dal rischio di contrarre la malattia: è quanto risulta da un'operazione di screening durata quattro anni compiuta su 154.901 persone, poi seguita per un decennio. Infatti, l'incidenza di affezioni tumorali ai polmoni non era minore in questo gruppo sotto controllo rispetto a quello non seguito. Si è giunti alla conclusione che, presumibilmente, la radiologia tradizionale non è in grado di individuare, con la dovuta precisione, il cancro polmonare allo stadio precoce e quindi non può offrire maggiori prospettive di sopravvivenza. Altre ricerche hanno, per contro, confermato l'efficacia degli esami polmonari effettuati con la TAC.

In USA: vaccinazione precoce contro il virus HPV

«Jama», ottobre 2011

L'HPV (Human papillomavirus) è considerato l'agente responsabile di tumori quali i carcinoma dell'ano, della bocca e della gola. Proprio per queste sue caratteristiche, negli Stati Uniti, la Commissione consultiva per le pratiche immunologiche (ACIP) ha lanciato una campagna di sensibilizzazione rivolta soprattutto ai giovanissimi. Ai ragazzi, fra gli 11 e i 12 anni, si consiglia quindi di farsi vaccinare. In tal modo, sarà possibile limitare il pericolo di trasmissione del virus alle ragazze e alle donne, alle quali, per altro, già da diversi anni si raccomanda questo tipo di protezione.

Il cibo sano protegge dal rischio cardiovascolare anche genetico

«Jama», ottobre 2011

È ormai scientificamente accertata la correlazione fra DNA e predisposizione a malattie cardiovascolari e attacchi cardiaci: è attribuita a una variante del cromosoma 21, chiamata «inter Hart». Sinora, però, s'ignoravano gli influssi di altri fattori sullo sviluppo di queste patologie. Un recente studio, effettuato da ricercatori canadesi su 8.114 partecipanti, ha messo in evidenza l'importanza del fattore alimentare. Si è, infatti, potuto verificare che fra i partecipanti, abituati a consumare frutta e verdura in abbondanza, si registrava una minore incidenza del rischio cardiovascolare. Quest'effetto protettivo è stato osservato anche in persone con predisposizione genetica a queste malattie.

Il racconto

Come gli uomini presero le parole

di Manuela Mazzi

Manuela Mazzi è nata a Locarno nel 1971. Giornalista professionista, ha scritto per più testate ticinesi e ha collaborato con il Giornale di Milano. Attualmente è responsabile del settore Ambiente e Benessere per il settimanale Azione. Cinque sono i libri già pubblicati, «Di brogli, di risate e di altre storie» è l'ultimo, uscito nel luglio 2011 con le Edizioni Ulivo di Balerna

Ma, sì, dai, in fondo io sono uno di quelli che stanno benone. I miei fratelli, loro, sono nati e subito scomparsi, mentre dei miei cugini di primo grado, quelli della mia epoca, ne sono sopravvissuti davvero pochi. Se poi penso alla gioventù del giorno d'oggi. Oh! Certo! Invadono case, negozi, biblioteche... insomma, sia nei luoghi pubblici sia in quelli privati i miei simili pullulano, gremendo gli spazi a loro riservati. Alcuni si vendono a caro prezzo, altri preferiscono abbracciare una nuova filosofia di vita, che vorrebbe tutti noi liberi di viaggiare ovunque, spaziando nel tempo, senza limiti di sorta.

Così, gli adepti di questa nuova tendenza sfilano su mezzi pubblici come treni, bus, tram, aerei e via enumerando, il tutto gratis. «Sti giovani! Ma che cosa pensano di fare? Pure io ho girato il mondo, che credono? Che possono farlo solo loro grazie a questa gran pensata? Faccessero almeno incontri interessanti».

Quando penso alla gente che ho avuto modo di conoscere io: fior fior di professori, studenti provetti, storici, linguisti, medici, architetti, avvocati, ma anche gente più comune come segretarie, sarte, camerieri e un sacco, ma proprio molti, ragazzi adolescenti.

Vabbè, bando ai dissapori: siamo così in tanti, soprattutto oggi, nell'era della globalizzazione, dove spesso ti trovi a raffrontarti con colleghi d'altre nazioni, d'altre etnie, di altri credi. Ma sia chiaro: ho sempre sostenuto il confronto. Mai una volta ho smesso di divulgare le mie storie intrise di amore, di politica, di eventi tragici, di malattie e pure di battute divertenti, almeno dicono. Fiero come chi sa l'onere che grava su di sé. Ma, in fondo, sì, dai, più ci penso, più mi convinco: io sto proprio bene. Basti pensare che a distanza di decenni e decenni continuano a darmi credibilità senza distogliere le giuste attenzioni a quanto fu, avviando spesso momenti di riflessione comune. Altri miei consimili invece vengono bistrattati da subito, appena vedono la luce, altri finiscono nel dimenticatoio poco dopo essersi fatti notare, moltissimi rimangono degli emeriti sconosciuti, ma tutti avrebbero qualcosa da dire – di questo ne sono certo – anche se a modo loro. Tuttavia, spesso, il destino di un pargolo è legato al nome paterno o materno che lo ha generato.

Mio padre? Oh! Lui la sapeva lunga. Decisamente. Ma che non si pensi che io sia il frutto di una notte frettolosa a candele soffuse, consumata da un uomo di mondo sempre pronto a nuove avventure: no! Certo, che no! Io sono il prodotto di una lunga, ma che dico?, di una lunghissima analisi riflessiva... e forse è stato anche questo dettaglio, non indifferente, a fare la differenza nel corso della mia lunga vita... E ora? Bèh, direi che ho parlato a sufficienza del mio ego proiettato nel passato e come soggetto pregiato e unico. Tutti ricordi che mi convincono, sempre di più, di essere, in fondo, uno che sta benone.

È una sorta di consapevolezza, la mia.

Per non parlare del fatto che io, proprio io, oggi so persino di essere il preferito di qualcuno; nella fattispecie di una giovane donna, che un bel giorno ha deciso di farmi suo. Prima, infatti, stavo con un'anziana signora, molto gentile, ma sempre troppo impegnata in faccende di casa per ricordarsi di me.

Ora invece sento che l'amore ha ricominciato a scorrermi dentro, come la storia che custodisco nel cuore. Lei, in me, vede e trova ciò che le piace, ciò che le serviva per ricordarsi quanto è bello dedicarsi a qualcuno anima e corpo.

Oh!, certo, lo so bene: non mi illudo di potermi dimenticare che oggi,

come da molti anni a questa parte, quelli della mia stirpe, in realtà sono spesso odiati. Ma forse è proprio questa contraddizione a farmi gioire ancora di più: il fatto di essere finito, nonostante tutto, in mani gentili, che sanno come prendermi e apprezzano tutte le mie sfumature, belle o brutte, felici o tristi, romantiche o rozze che siano, in una realtà come quella in cui mi trovo a vivere, mi fa sentire decisamente fortunato. E poi... poi... vedeste con quale riguardo si prende cura di me: è stupenda.

Tuttavia non so fino a quando rimarrò nella sua mente e nel suo cuore: le giovani donne, e non solo loro, hanno bisogno di sentirsi vive con emozioni sempre più forti, e io, diciamo così, ingiallito dal tempo, dentro e fuori, non ho abbastanza energia: sono destinato agli sguardi ingenui, non ancora svezziati, a coloro che vogliono credere nell'amore vero, quello eterno. Ma perché preoccuparmi del domani? Oggi mi sento proprio benone, alla faccia di tanti arzilli e agili rampolli ruspanti, che invece faticano a emergere, a trovare una loro identità, a relazionarsi, ad affermarsi...

Chi sono? Ah! È vero! Sono così noto che a volte mi dimentico persino di presentarmi: sono un libro, un vecchio libro edito in questa veste nel 1953, ma precedentemente venuto alla luce la prima volta nel 1821, poi ripensato e rielaborato nel 1827, per terminare con la revisione definitiva nel 1840/42: ben 20 anni di gestazione. Mio padre, dicevo, è un certo Manzoni. Sì! Esatto! Alessandro Manzoni, proprio lui; e la storia che custodisco è quella dei promessi sposi.



Stagno di notte,

photo & copyright by Poletti Aymone, www.aymonepoletti.ch