Passaparola

Il Magazine di LILT Biella
N° 37 - 1° Sem. 2019

RIABILITAZIONE ONCOLOGICA
Progetto Wellness Outdoor
p.07

HOSPICE
Le declinazioni dell'amore in Hospice
p.16

Reg. Trib. di Biella n. 462 - Decreto del Presidente del 24/06/97. Spedizione in A.P. art. 2 comma 20/c legge 662/96. Filiale di Vercelli - Pubblic. semestrale gratuita.
In caso di mancato recapito inviare al CCR di Biella per la sostituzione al mittente previo pagamento resi.

Nel cuore di LILT Biella vive la speranza

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Scopri tutte le storie

SOMMARIO

Direttore Responsabile: Luisa Benedetti

Redazione a cura della Lega Italiana per la lotta contro i Tumori - Sezione Provinciale di Biella ONLUS nelle persone di: Claudia Pozzi, Dott.ssa Antonella Fornaro

Hanno collaborato alla redazione di questo numero:
Marina Antoniotti, Luisa Benedetti, Antonella Fornaro, Giuseppe Franco Girelli, Chiara Moranino, Claudia Pozzi, Giuliano Scrivano, Gabriella Sinigaglia, Pamela Sinigaglia, Aldina Trombini, Clotilde Tucci, Mauro Valentini.

Progetto grafico: Maria Giulia Moranino - PEG SoluzioniCreative

3 **EDITORIALE**
Prevenzione e riabilitazione
Nuovi orientamenti e sviluppi per Biella e i Biellesi

4 **PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE**
Storie di vita a Spazio LILT
L'esperienza di Giuseppe

Storie di vita a Spazio LILT
L'esperienza di Maria Pia

6 **RIABILITAZIONE ONCOLOGICA**
Al fianco di LILT Biella
I grandi donatori per vincere nella lotta conto i tumori

Progetto Wellness Outdoor
A Spazio LILT una palestra di salute a cielo aperto

8 **SHOPPING SOLIDALE**
Quando le occasioni importanti hanno il colore della solidarietà
Le bomboniere e i gadget solidali

9 **INSERTO SALUTE**
Integratori alimentari: sì o no?
Una gamma sempre più ampia di vitamine e minerali in pasticche. Quando prenderli?

Obiettivo passi!
Il "numero di passi" come unità di misura del proprio stile di vita

Le ricette di LILT Biella
Golosità di Primavera

Farfalle integrali con sugo di asparagi, ricotta e pepe verde

13 **LA NOTIZIA BUONA**
Immunoterapia
Terapie contro i tumori con molte prospettive

14 **AZIENDE**
L'imprenditoria incontra LILT
Storia di un imprenditore biellese

Il programma Corporate di LILT Biella
Quando il welfare aziendale incontra opportunità di salute e benessere

16 **HOSPICE**
Le declinazioni dell'amore in Hospice
La storia di Marina

Accogliamo a braccia aperte grandi sofferenze
All'Hospice di Biella, l'esperienza "umana" della coordinatrice infermieristica

18 **VOLONTARIATO**
Essere volontari sul territorio
Una scelta che fa bene al cuore

19 **SOSTENERE LILT BIELLA**

Inviaci i tuoi commenti o suggerimenti all'indirizzo **online@liltbiella.it**

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere
Sezione Provinciale di Biella - Onlus

Sede ambulatori e uffici:
Via Ivrea 22, Biella
Tel. 015 8352111 - Fax. 015 8352112
info@liltbiella.it
www.liltbiella.it
Orari di apertura:
dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 18.00

Servizi ed attività di Spazio LILT

AREA PREVENZIONE PRIMARIA
- Educazione alla salute nelle scuole
- Ambulatorio Dietologico
- Centro Antifumo
- Informazione Sanitaria
- Esercizo Fisico Adattato
- Ambulatorio di prevenzione e trattamento di sovrappeso e obesità in età evolutiva

AREA DIAGNOSI PRECOCE
- Ambulatorio Dermatologico
- Ambulatorio Senologico
- Ambulatorio Urologico
- Ambulatorio Otorinolaringoiatrico e Stomatologico
- Ambulatorio Colonproctologico
- Ambulatorio Ginecologico
- Ambulatorio Ecografie

AREA RIABILITAZIONE
- Ambulatorio Fisiatrico
- Ambulatorio Resecati Polmonari
- Ambulatorio Riabilitazione Pavimento Pelvico
- Ambulatorio di Psiconcologia
- Palestra
- Trattamenti Individuali

SPORTELLO INFORMATIVO ONCOLOGICO

Delegazione LILT di Ronco Biellese
Via Martiri della Libertà 2
Tel. 015 8460458
Delegazione LILT di Mongrando
Via alle Scuole 6
Tel. 015 666715
Punto Territoriale
Via Martiri della Libertà 89
Occhieppo Inferiore
Orari di apertura delle delegazioni
Lunedì 15.00 - 18.00
Martedì 9.00 - 12.30
Giovedì 15.00 - 18.00

HOSPICE
Struttura residenziale di cure palliative per malati oncologici

Via Dei Ponderanesi 2, Ponderano (BI)
C/O Nuovo Ospedale degli Infermi
Terzo Piano - Blocco D
Telefono: 015 8352111
info@hospicebiella.it
www.liltbiella.it/hospice-biella
Orari di visita
8.00 - 20.00

Servizi dell'Hospice
Assistenza medico - infermieristica
Assistenza psicologica
Assistenza sociale e spirituale

I dati personali forniti a LILT Biella vengono trattati ai soli fini amministrativi e contabili nonché per l'invio di comunicazioni inerenti alle attività e ai servizi di LILT Biella, ai sensi del Regolamento U.E. 2016/679. L'informativa completa è visibile sul sito liltbiella.it e si potrà comunicare la volontà di non ricevere più comunicazioni a info@liltbiella.it

Prevenzione e riabilitazione

Nuovi orientamenti e sviluppi per Biella e i Biellesi.

A cura di: Dott. Mauro Valentini, Dott.ssa Antonella Fornaro

Prevenire i tumori. Non lasciare a se stesso chi ha avuto l'impatto con la malattia cancro. Recuperare un buono stato di salute. Sono questi i tre concetti fondamentali attorno ai quali ruota tutta la nostra operatività. Un lavoro fatto per far star bene e che guarda ai cambiamenti della nostra società.

Non è retorica il dire che *"Ogni punto di arrivo non è una fine, ma un punto di partenza"* perché, da sempre, è questo che ci ha fatto aprire lo sguardo nei confronti del futuro. Un futuro per le persone, per il nostro territorio e per chi è al di là dei nostri confini biellesi.

Oggi abbiamo in cantiere **importanti progetti** che guardano ai bisogni della popolazione: sono partiti i lavori per **una nuova palestra esterna (il Progetto Wellness Outdoor)** con attrezzature che non solo migliorano lo stato di salute, ma danno benessere; **entro l'anno saranno pronte una seconda palestra,** nella quale sarà trasferito l'Esercizio Fisico Adattato, attualmente ospitato nella palestra riabilitativa, e **una terza palestra di circa 200 metri quadri, posizionata al piano terra, per l'Attività Fisica Adattata** con un insieme di programmi di attività fisica, appositamente predisposti e indirizzati sia al mantenimento delle abilità motorie residue, sia al cambiamento degli stili di vita, sia alla promozione di attività motoria regolare. Si tratta di un'attività che, in ambito oncologico, è utile non solo a prevenire la malattia, ma anche a ritardare l'eventuale ripresa di malattia.

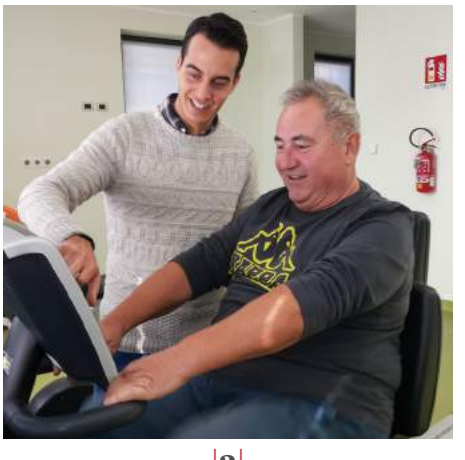
La nostra crescita tumultuosa ci porta a scegliere di puntare, quindi, alla prevenzione terziaria e all'attività motoria; si tratta di una scelta fatta con l'ambizione di diventare un Centro di riferimento per il Nord Italia.

Lo sguardo di LILT Biella si fonda su attente considerazioni di politica sanitaria: **sino ad oggi si è privilegiato il fatto di spendere tanto per la cura e poco per la prevenzione. Perché LILT inverte questa prospettiva?** Perché se si previene o si ritarda la comparsa di malattia c'è un enorme vantaggio per l'individuo che può mantenere a lungo un buono stato di salute o lo può ripristinare il più possibile, anche dopo l'evenienza di malattia. Tuttavia, c'è anche un altro motivo che è importante considerare: se si imbocca questa politica sanitaria, nel medio-lungo termine si ottiene una riduzione della spesa sanitaria e socio-assistenziale.

Per fare un esempio: quando si ha a che fare con un'alluvione, non basta riparare i danni, è indispensabile intervenire su quello che ha provocato il dissesto idrogeologico. Non è difficile trasferire questa similitudine all'approccio che LILT ha attuato da tempo e che oggi potenzia con nuovi progetti e servizi.

Per fare questo cambiamento cosa serve? Innanzitutto investimenti economici, cioè procedere in una direzione completamente diversa da quella dettata dall'attuale austerity sulla quale sono state improntate le scelte della sanità pubblica.

Per contenere i costi e gli investimenti una soluzione è quella di utilizzare al meglio la riforma del terzo settore; il non profit avrà uno spazio che andrà ad interporsi tra la sanità pubblica e accreditata da un



lato e quella privata dall'altro.

Tutta la nostra attuale attività si deve alla benevolenza e al supporto che ci viene dato da privati, Aziende, Farmacie, Banche, Fondazioni, Enti, Associazioni, Comuni, Pro Loco, Gruppi che credono nell'importanza della prevenzione, della diagnosi precoce e della riabilitazione in oncologia.

Il futuro di LILT Biella e della sanità non solo locale parte da questa base. Sono solide fondamenta e linfa vitale per cambiare davvero il nostro modo di guardare. Di guadare alla vita.

Il Presidente
Dott. Mauro Valentini

VUOI RESTARE SEMPRE INFORMATO?

Iscriviti alla nostra Newsletter
sul sito **liltbiella.it**

Storie di vita a Spazio LILT

L'esperienza di Giuseppe

A cura di: Aldina Trombini, Antonella Fornaro

Giuseppe e la moglie Maria Pia sono una coppia affiatata; quasi sempre insieme, hanno scoperto Spazio LILT e i numerosi servizi che possono essere loro di supporto. Sempre sorridenti e spesso mano nella mano, questa coppia speciale è rimasta sorpresa nello scoprire una realtà come quella di Spazio LILT: un Centro che si distingue per la qualità, ma anche per l'accoglienza.

In alcuni momenti della vita è necessario sapere che c'è qualcuno che, di fronte alle tue paure, ti può aiutare, sostenere e che vuole condividere con te un pezzo di strada. Giuseppe l'ha sperimentato quando, dopo essere stato operato di tumore al rene, ha conosciuto LILT Biella.
È proprio qui, a Spazio LILT che ha deciso di affrontare le sue paure. Sì, **perché il cancro fa paura.** Non solo durante la malattia, ma anche dopo. Quando, per un qualsiasi banale dolore, ritorna in mente lo spettro della ripetibilità. Quando ritorna in mente la fatica fatta e le battaglie superate.
A LILT Biella Giuseppe ha partecipato e partecipa ancora oggi alle attività dell'**ambulatorio Psico-Oncologico** che lo hanno aiutato a **rielaborare paure e traumi** all'interno di una visione più globale del percorso della vita e dei tanti rischi ad esso associati, che ognuno di noi è chiamato ad affrontare.
A LILT Biella Giuseppe viene con sua moglie. Insieme, partecipano alle attività di Esercizio Fisico Adattato. Insieme proseguono il proprio cammino. Con a fianco LILT Biella che, da un po' di tempo a questa parte, li accompagna.

Ambulatorio di psiconcologia

• • •

"Dopo una diagnosi di tumore tutto cambia."
Affidarsi ad un professionista aiuta ad affrontare i cambiamenti e le difficoltà.
Supporto psicologico ai pazienti oncologici e/o ai loro familiari.

Ambulatorio di riabilitazione del pavimento pelvico

• • •

"La riabilitazione migliora per davvero la qualità della vita."
Grazie alla fisioterapia e a specialisti del settore oltre il 70% delle persone può recuperare funzionalità compromesse.

Per donne in gravidanza, neo-mamme, anziani, pazienti con isterectomia o prostatectomia, giovani che praticano particolari sport.

L'esperienza di Maria Pia

A cura di: Aldina Trombini, Antonella Fornaro

Spazio LILT non è "solo" un luogo. È un ambiente fatto da persone per le persone dove la professionalità si coniuga a sensibilità, attenzione, individualizzazione. La cura e il prendersi cura diventano un tutt'uno e la volontà di fare del bene, si unisce alla volontà di far stare bene.
Perché la cura del corpo passa anche attraverso la cura di altre parti non fisiche. Emozioni, sentimenti, prospettive e una nuova direzione. Anche questo è Spazio LILT. Tutto questo è LILT Biella.

Ce lo aveva detto ridendo Giuseppe *"LILT me l'ha fatta conoscere mia moglie Maria Pia. È lei che ha iniziato a venire da voi. Poi io l'ho seguita."*
E sorride anche Maria Pia quando glielo diciamo. Nonna e orgogliosissima proprietaria del piccolo Hector, Maria Pia si era rivolta a LILT su consiglio del suo medico curante per fare una colonscopia.
"È successo quasi un anno fa", ci racconta, *"e per quanto la colon sia un esame invasivo, in LILT non ho provato dolore, superando con molta tranquillità l'esame e sentendo la vicinanza di medici e infermieri".*
Una vicinanza che Maria Pia ha scoperto essere davvero importante quando ha dovuto iniziare a frequentare l'Ambulatorio di Riabilitazione del Pavimento Pelvico.

"Qui ho trovato due dottoresse meravigliose, la dott.ssa Natale e la dott. ssa Balducci. Loro sono state davvero preziose perché non si sono occupate solo dei miei problemi fisici, ma hanno curato anche le mie emozioni. In LILT non ho trovato solo medici preparati sul piano fisico, ma anche e soprattutto pronti ad ascoltarmi e a supportarmi a livello psicologico. E trovo che questa capacità di sostenere le persone a livello emotivo sia la grande forza di questa realtà del nostro territorio".
E Giuseppe? Insieme a lui Maria Pia ha iniziato a frequentare la palestra di SPAZIO LILT
dando vita ad un percorso di Esercizio Fisico Adattato.
"È molto importante anche questo passaggio per me – conclude Maria Pia. *Adesso le nostre giornate sono molto più… movimentate!"*

Ambulatorio colon proctologico

"Il medico e tutto il personale, infermieri e volontari mi hanno fatto sentire a mio agio. Non ho sentito alcun dolore."
La colonscopia può ridurre l'incidenza dei tumori del colon retto dal 76 al 90% dei casi.

A partire dai 50 anni e per chi ha familiarità di tumore o poliposi del colon.

PRENOTA IL TUO ESAME

Stampante per endoscopio

Durante la colonscopia è necessario effettuare delle stampe fotografiche precise e di elevata qualità, indispensabili quando si rilevano polipi, lesioni precancerose o sospette neoplasie. In questo momento a Spazio LILT non abbiamo una stampante in grado di realizzare questo tipo di immagini.
Il costo della stampante è di 2.700 euro.

Con 30, 50, 100 euro o con qualunque cifra deciderai di donare, contribuirai a dotare l'ambulatorio colonscopico di una stampante per l'endoscopio. Aiutaci anche tu a salvare vite.

Al fianco di LILT Biella

I grandi donatori per vincere nella lotta conto i tumori

A cura di: Aldina Trombini, Gabriella Sinigaglia, Antonella Fornaro

Ci sono date che non si scordano. Lo sa bene Mariagrazia che, mentre racconta la sua storia, scandisce con molta precisione il suo incontro con il cancro. E con LILT Biella.

C'è il 2012, quando ha dovuto salutare una sua amica e, in sua memoria, ha partecipato all'iniziativa **"Accendi una stella"** di LILT Biella.

C'è il 2015, quando decide di entrare nel programma Corporate Donors e sostenere LILT Biella attraverso l'azienda commerciale di macchine tessili Nictech Srl, che gestisce con il marito.

E poi c'è il 2016, quando le viene diagnosticato un **tumore al seno.**

Mariagrazia è forte e piena di energia e con le caratteristiche che la contraddistinguono da sempre affronta l'ennesima sfida della vita: lei è la prova di quanto la **prevenzione sia fondamentale per battere il tumore** e sa che dopo la malattia è fondamentale la fase della **riabilitazione.** Superata brillantemente l'operazione, **Mariagrazia e LILT Biella si incontrano di nuovo.** Questa volta all'interno di Spazio LILT dove Mariagrazia decide di intraprendere un percorso di **recupero** attraverso l'**Esercizio Fisico Adattato** che le offre l'opportunità di recuperare non solo fisicamente, ma anche psicologicamente. Questo le ha permesso di recuperare le capacità fisico funzionali che l'operazione aveva inibito e inizia ad avvicinarsi allo sport e alle tematiche collegate con il benessere e lo stare in forma. Allo stesso tempo oggi Maria Grazia corre e ha già partecipato a gare non competitive. E la sua lotta, che aveva iniziato con la perdita di una delle persone più care e vicine, continua: come **sostenitrice** delle attività LILT Biella, come donna che **ha vinto la sfida della vita.**

Se Maria Grazia ha vinto la sua sfida è stato anche grazie al fatto di aver potuto usufruire di alcuni dei servizi presenti a Spazio LILT. Questo lo hanno reso possibile anche tutti coloro che hanno scelto di sostenerci con un contributo economico nella realizzazione del Nuovo Centro e, ancora oggi ci sostengono e ci permettono di coprire una parte dei costi di gestione degli stessi.

Per LILT Biella ricevere un aiuto concreto, significa, poter continuare ad offrire a tutta la popolazione servizi di qualità che spesso salvano la vita e con medici di alta professionalità.

Un ruolo importante in tutto questo lo hanno avuto **i Grandi Donatori.**

Ma cosa significa per LILT Biella essere "Grandi Donatori"?

Donare e ricevere sono gesti che spesso non notiamo e che diamo per scontati; ma tutti noi sappiamo che riempiono di valore e sentimenti la nostra vita e quella di chi amiamo.

Donare è un gesto semplice, spontaneo che rende felice chi lo fa e chi lo riceve.

LILT Biella questo lo sa e lo fa, grazie a chi decide di mettere a disposizione le proprie sostanze in favore del bene di chi ne ha bisogno

Un grande donatore è colui che, insieme a LILT, fa un investimento etico conoscendo il forte impatto che la sua donazione ha sulla vita delle persone. Questo perché chi fa questa scelta valuta gli effetti della sua donazione e la differenza che la sua donazione fa sulle persone che aiuta.

Se anche tu vuoi unirti a noi alla lotta contro i tumori e desideri avere informazioni sulle attività e sui progetti di LILT Biella, chiedi di **Gabriella Sinigaglia** telefonando al numero **015-8352111** oppure inviando una mail a **g.sinigaglia@liltbiella.it.**
Saremo lieti di fornirti tutte le informazioni in merito.

Progetto Wellness Outdoor

A Spazio LILT una Palestra di Salute a Cielo Aperto

Giuliano Scrivano

A qualsiasi età ed in svariate condizioni psico-fisiche, l'**Attività Fisica è una preziosa alleata per la salute**, ma più di due terzi degli Italiani sono ancora parzialmente attivi o sedentari. Fra i consigli per ridurre le attività sedentarie e aumentare i livelli di attività fisica, la raccomandazione di svolgere esercizio fisico all'aperto (outdoor) acquisisce una posizione di rilievo. È stato dimostrato che, indipendentemente dall'età, praticare attività motoria all'aria aperta può apportare maggiori benefici in termini di benessere mentale rispetto alla pratica in ambienti al chiuso (indoor). Inoltre, **alcune ricerche scientifiche hanno dimostrato che praticare esercizio fisico in ambienti outdoor (Palestre a cielo aperto) migliora l'umore e l'autostima anche nelle persone anziane**, aumentando il piacere nello svolgimento di attività fisica e divenendo così un utile strumento nella promozione del cambiamento verso stili di vita più attivi e salutari.
A partire da tali presupposti e usufruendo di una delle aree verdi presenti **a Spazio LILT, è stata realizzata un'innovativa "Palestra di Salute a cielo aperto" caratterizzata da attrezzature in grado di allenare i movimenti funzionali della vita quotidiana (spingere, tirare, accovacciarsi, ecc.)** a garanzia di una maggiore funzionalità ed autonomia. Grazie alla dotazione di pistoni idraulici bidirezionali appositamente

brevettati, tali attrezzi permettono di far lavorare più gruppi muscolari in un'unica stazione di lavoro e, grazie alla loro disposizione a circuito, consentono un allenamento che apporta **benefici anche a livello cardiovascolare e metabolico, migliorando forza, resistenza, equilibrio e ottimizzando il peso corporeo.** Inoltre, la Palestra di Salute a cielo aperto di Spazio LILT, permette lo svolgimento di sessioni di allenamento in gruppi da 6-12 persone, aumentando le opportunità di socializzazione e divertimento durante la pratica di esercizio fisico e promuovendo un benessere psico-sociale, oltre che fisico.
Attraverso la sua Palestra a cielo aperto, LILT Biella ha pensato anche a tutti i suoi collaboratori. Infatti, questa innovativa area Wellness Outdoor potrà essere utilizzata da tutto il personale prima e dopo gli orari di lavoro e durante la pausa pranzo, migliorando il benessere di tutti coloro che, in prima persona, sono chiamati a promuovere salute presso Spazio LILT.

8 tto per mille
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESI

Un grazie davvero speciale alla Chiesa Valdese che ha sostenuto la realizzazione del progetto "Wellness Outdoor", l'area deputata alla palestra esterna di Spazio LILT.
Un contributo derivato dai fondi dell'Otto per Mille della Chiesa Valdese che si trasforma in servizi utili per i pazienti e tutta la popolazione biellese.

LEG PRESS

SQUAT

Quando le occasioni importanti hanno il colore della solidarietà

Le bomboniere e i gadget solidali

A cura di: Antonella Fornaro, Marina Antoniotti, Pamela Sinigaglia

Tutti noi lo sappiamo: fare il regalo "giusto" o scegliere una bomboniera che abbia un che di speciale è sempre complicato. Come fare per non essere scontati? Come rendere la propria scelta adatta a chiunque la riceverà?

È il colore della solidarietà quello che rende un regalo davvero originale e speciale. L'idea di ricevere un dono o un pensiero che, oltre ad essere bello, aiuti altre persone, colpisce sempre chi lo riceve e fa riflettere non solo su determinate realtà, ma soprattutto sulla sensibilità di chi ha fatto quella scelta.

Le bomboniere e i gadget solidali di LILT Biella nascono proprio con questa duplice finalità: fare un dono a persone che sono per noi importanti e dare un aiuto nella lotta contro i tumori.

Le bomboniere sono tutte realizzate a mano dalle volontarie e uniscono l'unicità di ogni singolo pezzo alla delicatezza della confezione. Ogni bomboniera, inoltre, viene personalizzata con una pergamena che spiega il gesto fatto da chi festeggia la sua ricorrenza (Battesimo, Comunione, Cresima, matrimonio, laurea).

I gadget seguono due linee: da un lato ci sono i gadget solidali che sostengono i servizi presenti a Spazio LILT, dall'altro c'è la linea "Pensieri vivi", pezzi originali e unici, realizzati dalle volontarie LILT, che garantisce l'esistenza dell'ambulatorio che aiuta i bambini e le famiglie a tornare in salute e in forma.

BOMBONIERE SOLIDALI

Se desideri conoscere le bomboniere di LILT Biella scrivi a Marina Antoniotti:
m.antoniotti@liltbiella.it

• • •

SHOPPING SOLIDALE

Se vuoi fare il tuo shopping solidale scrivi a Pamela Sinigaglia:
iniziative@liltbiella.it

• • •

SCOPRI I PRODOTTI

Guarda tutti i prodotti sul sito
www.donazioni.liltbiella.it
oppure chiamaci al numero:
015-8352111

LILT SEZIONE PROVINCIALE DI BIELLA - ONLUS
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

P INSERTO SALUTE

MAGGIO 2019

Integratori alimentari: sì o no?

Una gamma sempre più ampia di vitamine e minerali in pasticche. Quando prenderli?

Luisa Benedetti

In compresse, capsule, flaconcini, bustine: gli integratori compaiono ormai già da un po' di anni sugli scaffali dei supermercati, dopo quelli delle erboristerie e delle farmacie. Un segnale di un consumo sempre più vasto, e i dati parlano chiaro: oltre centoventi milioni di prodotti venduti all'anno. Una schiera di consumatori che con una media di utilizzo di almeno due anni, acquista un'ampia gamma di integratori per il benessere psicofisico (46%), la salute (43%), il dimagrimento (3,3%). Nei dati delle vendite, infatti, troviamo soprattutto vitamine e minerali, poi fermenti lattici e integratori energetici, quindi prodotti antiobesità e a base di erbe. E tra questi ultimi fanno la parte del leone l'aloe vera, il finocchio e la valeriana.

A fronte di questo successo, gli studi più recenti di alcuni scienziati concludono che in realtà gli integratori, soprattutto i multivitaminici, hanno un'efficacia limitata, sia nel caso di prevenzione delle malattie, sia in quello di un miglioramento del nostro stato di salute. Insomma, se davvero pensiamo che molti problemi di salute possano essere risolti con una pillola, allora siamo davvero un po' illusi. È proprio la natura, infatti, così varia e ampia nel suo assortimento di verdura e di frutta (ma ci inseriamo anche gli animali), a darci tutte le vitamine e le sostanze di cui abbiamo bisogno. Ormai dovremmo saperlo: una dieta ricca e varia, completa di tutti gli alimenti, unita ad un costante esercizio fisico, è in grado di farci stare in buona salute.

Ciò non toglie che, come riportato anche nella pubblicazione scientifica della Integratori Italia (AIIPA) del 2016, "Nelle condizioni di aumentato fabbisogno o di apporto inadeguato di nutrienti con la dieta, gli integratori possono rappresentare una valida e sicura opportunità per favorire l'assunzione ottimale di una o più sostanze e/o il sostegno di funzioni fisiologiche". Un esempio potrebbe essere la vitamina D, spesso insufficiente soprattutto nelle donne in menopausa, e la cui carenza può portare all'osteoporosi (in questo caso le fonti alimentari sono piuttosto limitate); oppure minerali come il calcio, il ferro, il selenio e lo iodio, carenti in alcuni soggetti e in alcuni periodi della vita, nonché in alcune zone geografiche.

Altri esempi di integratori di cui si è provata l'efficacia e l'utilità dell'utilizzo sono alcuni antiossidanti (nel caso di segnali d'insorgenza delle prime fasi dell'arteriosclerosi) e i prebiotici, rivelatisi positivi per il buon funzionamento del nostro intestino e della flora batterica.

Occorre invece fare attenzione soprattutto per quanto riguarda i botanicals, ovvero gli integratori esclusivamente a base di erbe. La legislazione dell'Unione Europea indica chiaramente le norme da rispettare per la sicurezza alimentare e igienica degli integratori, fissando anche il tipo di sostanze nutrizionali e le quantità minime e massime autorizzate, secondo le direttive dell'EFSA (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare). Alcune erbe contenute negli integratori, soprattutto quelli non confezionati ma venduti in polvere a peso, potrebbero infatti essere tossiche o contaminate da batteri e muffe. Altra attenzione deve essere rivolta infine all'etichetta, che deve riportare chiaramente le indicazioni d'uso e le eventuali controindicazioni.

Un punto di riferimento importante è comunque sempre il nostro medico di fiducia, il quale, conoscendoci bene, può indicarci se sia davvero necessario un supporto di integratori, oppure sia sufficiente cambiare il nostro regime alimentare non sufficientemente completo. Una spremuta di due arance a metà mattina e un kiwi a metà pomeriggio, ad esempio, ci forniscono già una quantità ottimale di vitamina C, ideale per rinforzare quotidianamente le nostre difese immunitarie e mantenere il nostro benessere.

Puoi staccare e conservare questo inserto.

Il "numero di passi" come unità di misura del proprio stile di vita

Una guida pratica per una vita più attiva e in salute

Dott. Giuliano Scrivano

Nonostante le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sull'attività fisica siano state diffuse utilizzando i parametri di tempo (minuti/settimana) e intensità (moderata-vigorosa), quando si parla di attività fisica in ambito di promozione della salute è sempre più comune sentire parlare di "numero di passi" come unità di misura del movimento e indicatore dello stile di vita di una persona. Inoltre, grazie anche all'utilizzo di svariate tecnologie che permettono di ottenere questa misura in modo sempre più facile, **numerose ricerche scientifiche stanno dimostrando l'associazione tra il numero di passi e altri indicatori di salute.** Basta pensare che, oltre ai dispositivi appositamente progettati a questo scopo, come pedometri e fitness-tracker, tutti gli smartphone sono ormai dotati di un'applicazione che si occupa di salute e tiene traccia dei passi fatti durante la giornata. Alcuni studi hanno stabilito che **accumulare meno di 5.000 passi al giorno significa avere uno stile di vita pienamente sedentario**, mentre riuscire a raggiungere dai 10.000 ai 12.500 passi al giorno dovrebbe essere l'obiettivo per uno stile di vita che può essere considerato attivo.

Per iniziare ad utilizzare un qualunque dispositivo che conta i passi come strumento per aumentare i propri livelli di attività fisica, bisogna innanzitutto stabilire un obiettivo individualizzato che parta dal livello di attività fisica abituale e che sia in linea con le raccomandazioni OMS (150 minuti/settimana di attività fisica aerobica a intensità moderata o 75 minuti/settimana a intensità vigorosa). Per far questo, è utile seguire i seguenti passaggi:

1.
misurare il numero di passi fatti durante una giornata ordinaria, senza contare eventuali sessioni di allenamento specifico come la camminata veloce o la corsa. Supponiamo che tale valore sia di 5.000 passi, tutti svolti ad un'intensità leggera durante le attività della vita quotidiana incluso i lavori domestici, gli spostamenti casa-lavoro, le commissioni, ecc.;

2.
misurare il numero di passi fatti durante una camminata veloce/corsa di 10 minuti e quindi ad un'intensità moderata/vigorosa. Supponiamo che durante una camminata veloce di 10 minuti siano stati fatti 1.000 passi. Quindi, si procede moltiplicando tale valore per l'obiettivo giornaliero di attività fisica che ci si è prefissati ottenendo il numero di passi da aggiungere a quelli fatti durante una giornata ordinaria. Ipotizzando che l'obiettivo quotidiano sia di 20 minuti di camminata veloce, il relativo numero di passi è 2.000 (1.000 x 2);

3.
calcolare il proprio obiettivo quotidiano sommando il numero di passi fatti durante una giornata ordinaria a quelli eseguiti durante una specifica sessione di allenamento in camminata veloce/corsa. Utilizzando i due esempi dei punti precedenti, l'obiettivo quotidiano sarebbe di 7.000 passi (5.000 + 2.000).

Progressivamente, **l'obiettivo di passi giornalieri deve essere incrementato fino al raggiungimento dei livelli suggeriti per uno stile di vita attivo.** Per chi svolge già almeno 5.000 passi al giorno, il suggerimento è quello di provare ad aggiungere 500 passi al dì ogni settimana; mentre per chi parte da uno stile di vita più sedentario, è possibile ridurre l'incremento giornaliero pur mantenendo una progressione su base settimanale.

Le ricette di LILT Biella

Dott.ssa Clotilde Tucci

Golosità di primavera

Ricetta per 6 persone
Preparazione: circa 1 ora

INGREDIENTI
330 gr di mandorle pulite ,
150 gr di zucchero grezzo di canna,
60 gr di farina non raffinata tipo 1 o di avena/farro
20 ciliegie
2 uova
Sale iodato q.b.
Zucchero a velo per guarnire

PROCEDIMENTO
Lavate bene le ciliegie, privandole del picciolo e snocciolatele.
Tritate le mandorle con un cucchiaio di zucchero grezzo di canna, ottenendo una farina abbastanza fine.
Mettete le mandorle tritate in una ciotola aggiungendo la farina, lo zucchero di canna rimasto, le uova e un pizzichino di sale.
Lavorate l'impasto con l'aiuto di una frusta elettrica fino ad ottenere un impasto omogeneo leggermente appiccicoso.
Appoggiate l'impasto ottenuto su di una superficie leggermente infarinata e modellatelo cercando di dargli una forma a cilindro che successivamente taglierete in 18 pezzetti uguali.
A questo punto lavorate con le mani i 18 pezzetti di impasto cercando di formare delle palline di medie dimensioni.
Praticate in ciascuna pallina un incavo in cui inserirete una ciliegia e poi richiuderete, formando nuovamente una pallina.
Ricoprire una teglia con carta da forno e adagiatevi sopra le palline realizzate, infornatele a 170° per circa 12-15 minuti finché saranno dorate.
La cottura dipende dalla grandezza della pallina, quindi valutatela anche voi.
Le golosità di primavera vanno servite fredde e possibilmente spolverate con un po' di zucchero a velo.
Potete guarnire il piatto di portata con ciliegie fresche e magari qualche foglia di menta.

Ciliegia

Preziose, irresistibili ciliegie, non solo una golosità!

Non sono solo squisite, ma anche un prezioso alleato per la salute: secondo uno studio dell'Università del Michigan, un ricco consumo di ciliegie può infatti ridurre i fattori di rischio associati a malattie cardiache e diabete di tipo 2.
Inoltre, i flavonoidi in esse contenuti sono utili per combattere i radicali liberi.
Contengono fruttosio, uno zucchero che non ha controindicazioni per i diabetici, i quali però non devono abusarne. Depurative, disintossicanti, diuretiche e lassative, contengono solo 60 calorie per 100 grammi.
Ottime anche le ricette cosmetiche a base di ciliegie: frullandole con olio extravergine di oliva si ottiene una maschera antirughe e rivitalizzante; con yogurt e cetrioli, invece, una maschera che stimola la produzione di collagene, perfetta per il contorno occhi. Da ciliegie secche e acqua si ottiene infine una lozione ideale per rinfrescare la pelle e renderla vellutata.

Le ricette di LILT Biella

Dott.ssa Clotilde Tucci

Farfalle integrali con sugo di asparagi, ricotta e pepe verde

Ricetta per 4 persone
Preparazione: 25 minuti

INGREDIENTI
280 gr di pasta corta integrale o con farine non raffinate
500 gr di asparagi
120 gr di ricotta vaccina fresca
4 cucchiai di latte parzialmente scremato
5 cucchiai di olio EVO
1 scalogno
Basilico e sale iodato q.b.
1 cucchiaio di pepe verde conservato in salamoia
Pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO
Mondate gli asparagi e tagliateli in pezzetti di circa 1/2 centimetro.
Sbucciate e tritate lo scalogno, poi prendete delle foglie di basilico, lavatele e asciugatele.
In un tegame largo mettete i 5 cucchiai di olio evo e rosolate lo scalogno e gli asparagi.
Aggiungete un pizzico di sale e il pepe verde che avrete precedentemente dissalato e pestato.
Coprite completamente il tutto con dell'acqua calda e cuocete per circa 15 minuti.
Mettete in una ciotola la ricotta fresca e lavoratela con il latte fino ad ottenere una crema.
Intanto iniziate a cuocere la pasta, possibilmente al dente.
A fine cottura scolate la pasta e versatela nella pentola con gli asparagi.
A questo punto aggiungete la ricotta e mescolate il tutto a fuoco alto per circa un paio di minuti.
Prima di servire il piatto di pasta potete guarnirlo ed insaporirlo con una macinata a piacere di pepe nero e con qualche fogliolina di basilico, precedentemente lavata.

Asparago

Il re delle tavole di primavera, con poche calorie e alto potere drenante, è l'ortaggio amico delle donne.

Appena compare sulle bancarelle del mercato, è primavera. Non c'è ortaggio, infatti, che come lui sappia anticipare i primi tepori nell'aria. Coltivato in varie aree geografiche con diverse dimensioni e colori (bianco di Bassano, verde di Altedo e di Santena, violetto di Albenga, rosa di Mezzago), l'asparago è originario della Mesopotamia, e da qui si è diffuso in tutto il Mediterraneo divenendo una verdura molto apprezzata per le sue qualità officinali. È infatti ricco di acqua, di fibra, di manganese, di vitamine A e C, ed essendo povero di sodio, è ideale per gli ipertesi. Lessato o cotto al vapore, ha proprietà depurative, diuretiche e lassative, contiene poche calorie e aiuta a eliminare le scorie dall'organismo: insomma, **è proprio la verdura giusta al momento giusto, quando cioè l'organismo richiede una disintossicazione dopo aver accumulato tossine nel corso dell'inverno.** Non solo, ma è grande amico delle donne in quanto aiuta a eliminare i liquidi in eccesso, e quindi anche gli accumuli adiposi e cellulitici. Occorre però specificare che **l'asparago è sconsigliato a chi soffre di diabete, gotta e infiammazioni ai reni**, in quanto contiene acido urico.
Gustato sulle tavole pasquali assieme alle uova sode, ma presente fino all'inizio dell'estate, è ottimo condito con burro fuso e grana grattugiato (alla parmigiana), perfetto accompagnato anche da prosciutto cotto o carni bianche, ed è complemento ideale per piatti elaborati di pasta, vellutate, crespelle e superbi risotti.

Immunoterapia

Terapie contro i tumori con molte prospettive

Dott. Franco Girelli,
Oncologo Radioterapista

Immagine: www.hhmglobal.com

L'immunoterapia trova sempre più spazio nel trattamento dei tumori.
I farmaci immunoterapici agiscono aiutando il sistema immunitario a sconfiggere il cancro. Il nostro sistema immunitario è costituito dai globuli bianchi e da organi e tessuti del sistema linfatico; svolge un ruolo importantissimo nella lotta contro i tumori e non solo, ma talvolta non riesce nel suo compito. A questo possono ovviare i farmaci che aiutano il sistema immunitario a combattere le cellule cancerogene.
L'immunoterapia è una terapia di tipo biologico che fa uso di anticorpi in grado di combattere un tumore. Vengono utilizzate svariate sostanze che agiscono direttamente contro il tumore oppure che sono in grado di stimolare il sistema immunitario del paziente a reagire contro la malattia.
I tipi di immunoterapia che aiutano il nostro corpo a lottare direttamente contro il cancro sono vari: ci sono **farmaci che stimolano il sistema immunitario** a combattere con più forza il tumore, ma non lo combattono direttamente. Vi sono poi gli **anticorpi monoclonali ovvero proteine del sistema immunitario prodotte in laboratorio;** il loro compito è quello di attaccare siti specifici presenti sulle cellule cancerogene. Alcuni anticorpi monoclonali sono in grado di segnalare le cellule neoplastiche in modo da facilitare la loro distruzione da parte del sistema immunitario.
Poi vi sono **i vaccini che lavorano contro il cancro rafforzando il sistema immunitario** rendendolo più attivo nella lotta contro le cellule neoplastiche. Questi vaccini sono diversi da quelli che utilizziamo abitualmente per prevenire numerose malattie infettive.
Tra le immunoterapie è bene ricordare **le citokine, ovvero proteine prodotte dalle nostre cellule che giocano un ruolo importante nel combattere le cellule tumorali.** Sono citokine le interleuchine e l'interferone. L'interleuchina è una proteina prodotta in piccole quantità dal nostro organismo, aiuta il sistema immunitario rafforzandolo nella lotta contro le infezioni, viene utilizzata nel carcinoma renale metastatico e nel melanoma, l'aggressivo tumore della pelle. Nella lotta contro il carcinoma della vescica utilizziamo **il bacillo di Calmette-Guerin,** meglio noto come BCG. É una forma debole del batterio che provoca la tubercolosi, viene instillato in vescica mediante un catetere. Il BCG causa una risposta immunitaria in grado di combattere il tumore della vescica.
Al momento l'immunoterapia, se confrontata con altre armi nella lotta contro i tumori come la chirurgia la chemioterapia o la radioterapia, è agli esordi e sta muovendo i primi passi. Ma rappresenta un'arma contro i tumori ricca di prospettive.

L'imprenditoria incontra LILT

Storia di un imprenditore biellese

A cura di: Aldina Trombini

Ci sono persone che, con la loro intelligenza, l'intuizione e il coraggio hanno dato una svolta incredibile alla loro vita. Spesso queste persone hanno anche una sensibilità tale da non tralasciare il bene che, con la loro azienda , possono fare per la nostra comunità.
Vi presentiamo la storia di Massimiliano Vercellino, un grande imprenditore biellese che, insieme a LILT Biella ha **donato visite di prevenzione** ai suoi dipendenti, ha realizzato **iniziative di co-marketing** e ha scelto di **donare il 5x1000 per la lotta contro i tumori.**
Una volta all'anno Massimiliano e la sua famiglia vengono a Spazio LILT per sottoporsi alla visita di prevenzione dermatologica.
Lo fanno ormai da tanti anni, da quando ancora LILT Biella operava nella struttura di Via Belletti Bona.
Ed è proprio in quei corridoi in cui Massimiliano ha iniziato a portare la sua famiglia che è nata una partnership tra la sua azienda famosa in tutto il mondo e LILT Biella.
L'amore e la cura per i suoi cari sono, infatti, diventati per Massimiliano desiderio di prendersi cura dei propri dipendenti e di sostenere il territorio in cui lavora e vive.
Lo fa sin dal 2014. Lo fa attraverso il suo e-commerce e lo fa attraverso un'attività ormai pluriennale di co-marketing con LILT Biella.
Da sempre nel mondo dell'ottica, **Massimiliano non solo ha sensibilizzato le sue dipendenti sull'importanza della prevenzione sostenendo le loro visite presso Spazio LILT, ma propone nel carrello di tutti coloro che acquistano sul suo e-commerce di aggiungere una piccola donazione da destinare a LILT Biella. Donazione che egli stesso integra per sostenere la lotta ai tumori.**
E-commerce, carrello virtuale, co-marketing: chissà cosa ne penserebbe il nonno di Massimiliano, che ha avviato l'azienda di famiglia due generazioni fa, e nel cui negozio Massimiliano ha imparato i segreti del mestiere, di tutte queste "nuove parole" che hanno fatto e fanno di questa realtà un'eccellenza biellese nel mondo. Un'eccellenza sempre pronta a donare e a sostenere chi è più in difficoltà.
Massimiliano destina il suo 5x1000 a LILT Biella perché, come dice lui, sostenere LILT significa sostenere servizi per tutta la comunità.

Ambulatorio Dermatologico

A Spazio LILT, con un'attenta visita e con l'ausilio di un videodermatoscopio digitale, viene ispezionata l'intera superficie corporea.

A partire dai 16 anni il controllo della pelle e la mappatura dei nei è indicata a scopo preventivo.

Il programma Corporate di LILT Biella

Quando il Welfare Aziendale incontra opportunità di salute e benessere

A cura di: Gabriella Sinigaglia, Antonella Fornaro

Oggi si parla molto di welfare perché sono sempre più numerose le aziende che desiderano migliorare il clima aziendale e rendere i propri dipendenti soddisfatti dell'azienda per la quale lavorano.
Certamente il welfare rappresenta un modo eccezionale per migliorare la qualità della vita ed è spesso rivolta non solo ai dipendenti, ma anche alle famiglie.
Lo sguardo alla salute è importante: la salute permette di realizzare le proprie potenzialità ed è una grande risorsa. Il fatto di puntare alla salute di un proprio dipendente, significa offrire la possibilità di sottoporsi a controlli che non solo proteggono la vita, ma danno serenità.

Quali sono i vantaggi per l'azienda?
Quando l'azienda spende in favore dei propri dipendenti, trasmette un maggior senso di valore e di considerazione nei confronti delle persone: esprime un interesse ed una tutela che fanno sentire considerati, premiati e anche sollevati da alcune incombenze extralavorative. Per contro, questo si trasforma in un clima lavorativo migliore, in un incremento della concentrazione e della motivazione, nella possibilità di esprimere al meglio le proprie capacità.

Quando ci si sente riconosciuti e valorizzati, si lavora di più, meglio e con maggior piacere.

Per le aziende che scelgono il welfare aziendale, non sono da sottovalutare i vantaggi derivanti dalle detrazioni fiscali, previste dalla Legge di stabilità 2017.

LILT Biella studia e organizza in collaborazione con le aziende percorsi di sensibilizzazione, informazione e giornate dedicate alle visite dei dipendenti.
Se sei un'azienda e vuoi avere informazioni relative al **Programma Corporate di LILT Biella** e approfondire le iniziative relative al **Welfare Aziendale**, contatta **Gabriella Sinigaglia Responsabile Corporate**, telefonando al numero **015 8352111** oppure scrivi a **corporate@liltbiella.it.**
Sarà lieta di rispondere a tutte le tue domande e di collaborare per la progettazione di azioni personalizzate.

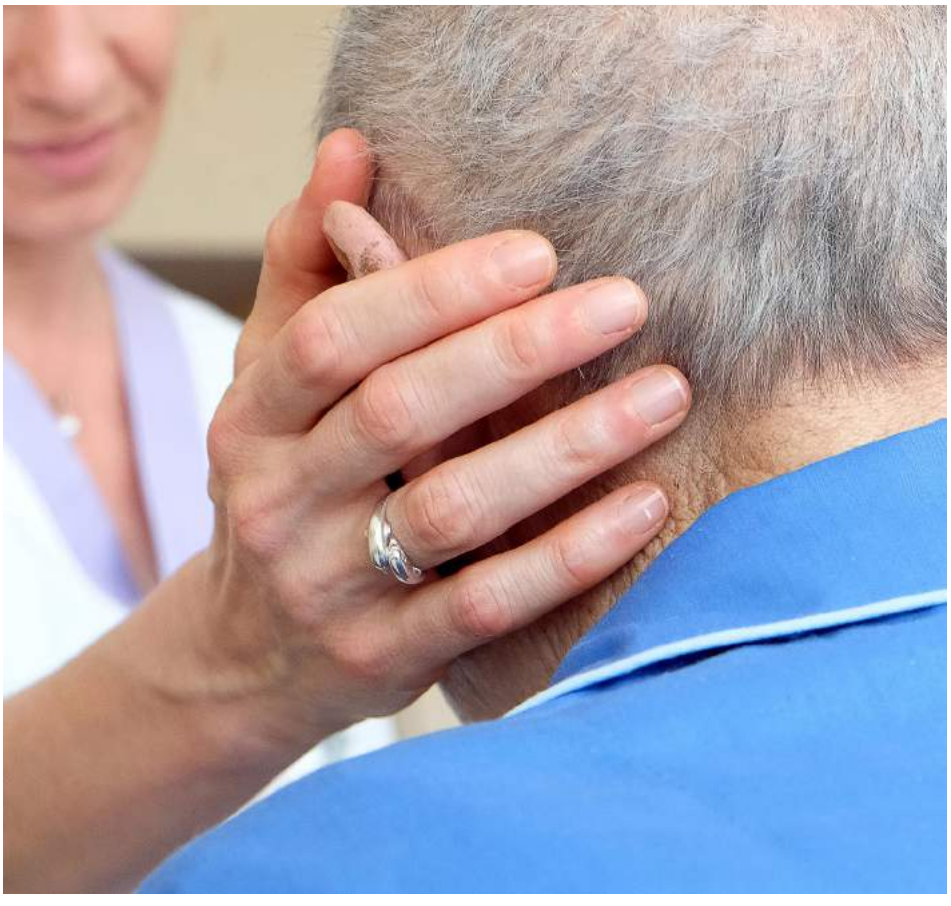
Le declinazioni dell'amore in Hospice

La storia di Marina

Dott.ssa Antonella Fornaro

Stare accanto ai familiari che affrontano la fine della vita di una persona amata passa attraverso gesti, parole, silenzi.
Questa è una parte della realtà dell'Hospice di Biella dove passano storie di vita e anche storie di amore.
Scopriamo tutto questo nel racconto di Marina.

"Lo scorso dicembre mia mamma è stata trasferita in Hospice.
"È l'inizio della fine", ho pensato, "Il luogo che segna il passaggio verso la fine, il posto dell'attesa della fine".
Quando lei ed io siamo giunte all'ingresso dell'Hospice, mi è di nuovo comparsa davanti agli occhi la parola "fine".
Poi, giorno dopo giorno, durante il lungo periodo di dolore trascorso con lei, mi sono resa conto che quel luogo era anche un inizio: di conoscenze, di contatti, di incontri, di relazioni, di amore.
Un inizio di nuovo amore nei confronti della mia mamma, che potevo coccolare, accarezzare (per carattere sono sempre stata un po' riservata, restia alle esternazioni di affetto), accudire, aiutare.
Un inizio di conoscenza diretta della struttura, dove ho toccato con mano che la vera dimensione dell'amore è PRENDERSI CURA.
Un inizio di incontri con tutte le persone che lì si prendono cura degli ospiti a loro affidati, con mansioni differenti e in modi diversi, ma sempre caratterizzati dall'amore.
A cominciare dalle due dottoresse, pronte a intervenire e a spiegare con pazienza, sensibilità e umanità, a tutte le infermiere e gli infermieri, che con premura, attenzione e devozione comparivano anche solo per chiedere se avevamo bisogno di qualcosa; al personale OSS, in grado di fare di tutto (come la messa in piega o la "Spa", modo scherzoso per definire la cura del viso), alla psicologa, che si è presa carico della nostra sofferenza con professionalità e amicizia; a Padre Fabio, la presenza spirituale che ha confortato la mamma con la sua vicinanza amorevole, ai volontari che, oltre ad offrirti caffè e tisane, ti donavano il loro tempo e le loro parole.
E così è stato anche l'inizio di una nuova dimensione di vita per la mia mamma: una vita dignitosa, pur nella malattia, una vita utile, pur nella sofferenza, una vita piena di amore che lei ha percepito e sperimentato.
Di questo sono sicura perché, la sera del giorno di Natale, che abbiamo trascorso con lei all'Hospice, la mia mamma ha sussurrato: "È stato il più bel Natale della mia vita!". Poi abbiamo capito: era contenta perché aveva ricevuto la visita delle persone a lei più care, tutta la nostra (bella) famiglia, dai suoi adorati nipoti fino ai parenti di varie generazioni, ma soprattutto perché SI ERA SENTITA AMATA….Anche da tutte le persone che gravitano nella costellazione dell'Hospice e che riflettono le varie declinazioni in cui l'Amore si manifesta su questa terra.



Grazie a tutti!"

Marina

“Accogliamo a braccia aperte grandi sofferenze”

All'Hospice di Biella, l'esperienza “umana” della coordinatrice infermieristica

Luisa Benedetti

Quando l'impegno assistenziale diventa troppo difficile e gravoso per la famiglia, ecco che l'Hospice diventa l'ambiente di accoglienza più adatto per il malato che necessita di cure palliative. Una struttura dedicata alla cura e all'assistenza del malato in fase purtroppo terminale, che prevede anche ricoveri temporanei per le famiglie. Un esempio è l'Hospice, dal 2017 presso l'Ospedale di Biella, che accoglie pazienti oncologici arrivati all'ultima fase della loro vita. Un momento difficile, sia per il malato stesso che per i suoi famigliari, sorretto dal grande e umano lavoro dei volontari e degli infermieri. Ma qual è lo spirito che anima queste persone che lavorano all'interno dell'Hospice a contatto con i malati e le loro sofferenze? Sabrina Ravinetto, 39 anni, Biellese, lavora all'Hospice dal 2003 come coordinatrice infermieristica ed è entusiasta della sua difficile professione che affronta quasi con il sorriso sulle labbra.

Le chiediamo di raccontarci la sua esperienza e le sue sensazioni.

“Qui si accolgono a braccia aperte grandi sofferenze. L'utente che arriva in Hospice è una persona con il suo bagaglio di vita, lungo o corto che sia, ma con la consapevolezza che il suo percorso sta alla fine. A volte c'è rabbia, frustrazione, ognuno esprime il dolore in maniera diversa. Noi li ascoltiamo, li curiamo, ma il lavoro più impegnativo è spesso con i famigliari, non con i pazienti”.

Avrà visto tante situazioni, tutte diverse e difficili. Quali l'hanno colpita di più?

“Mi toccano in ugual misura sia la famiglia piena d'amore che è vicina al proprio caro fino all'ultimo, sia quelle disastrate, molto problematiche. Ho avuto maniera di vedere, purtroppo, che spesso la fine di una persona non riesce a riunire le famiglie: ho in mente un uomo con 4 figli che è mancato da solo, con noi attorno e basta. Può accadere che in seguito i figli si pentano di non aver messo da parte antichi dissapori, e allora qualche rimpianto c'è. Anche se può sembrare strano, cerchiamo sempre di chiamare i famigliari vicino al paziente nel momento più difficile, quello della fine: in realtà, spesso, è infatti un momento dolce e non traumatico. E loro poi ci ringraziano”.

Quali sono gli aspetti, se si può dire, più gratificanti di questo lavoro?

“Sicuramente i piccoli successi nelle cure, e poi far mantenere una dignità a queste persone ormai poco indipendenti, rispettando i loro tempi. Sono aspetti che non si possono affrontare in altri reparti ospedalieri per tante ovvie ragioni. Qui, invece, vogliamo vedere la persona nella sua interezza, affrontare le loro fragilità, la loro ansia. Può sembrare strano ma amo moltissimo il mio lavoro, mi dà serenità e forza.”

Cosa vuole essere quindi l'Hospice?

“Questo è un luogo di cura quando di cura non si può più parlare. Molte persone negli altri reparti si sentono abbandonate, qui trovano invece la dedizione, la sensibilità e l'aiuto di cui hanno bisogno per affrontare gli ultimi momenti. Le cure palliative sono ormai fondamentali per il malato oncologico arrivato a fine vita. E sono convinta che, soprattutto per il futuro, strutture come queste andrebbero decisamente potenziate”.

Nuovi letti per l'Hospice

Il letto è molto importante per chi è ammalato, soprattutto per chi, alla fine della vita, non si può più alzare.
I 10 letti dell'Hospice hanno ormai 18 anni ed è ora di sostituirli.
Aiutaci anche tu a donare i letti all'Hospice.

DONA

30,00– 50,00 – 100,00 euro usando il bollettino allegato al Passaparola.

Online su www.liltbiella.it

Contatta Deborah Sidari:
d.sidari@liltbiella.it
Tel. 015-8352111

Essere volontari sul territorio

Una scelta che fa bene al cuore

A cura di Aldina Trombini, Gabriella Sinigaglia, Antonella Fornaro

I volontari che donano le loro energie e il loro operato sul territorio svolgono un ruolo speciale. Lo sappiamo bene noi di LILT Biella perché è anche grazie a loro se abbiamo raggiunto grandi obiettivi.
Le attività di chi svolge questo tipo di volontariato sono davvero diversificate: raccolta fondi, confezionamento gadget e bomboniere, supporto nelle attività dello staff e tanto tanto altro.
Essere volontari di LILT significa sentirsi partecipi e protagonisti dei risultati raggiunti, significa condividere con l'associazione la mission e la causa, significa lottare contro i tumori in modo attivo ed utile, significa farsi portavoce insieme a LILT Biella, di un messaggio importante: "Prevenire è Vivere".

Il sorriso di Susanna è dolce e cordiale. E, da oltre 10 anni, accoglie i cittadini biellesi durante gli eventi e le iniziative che LILT Biella organizza su tutto il territorio. Susanna è infatti una nostra volontaria e supporta sia le campagne di sensibilizzazione che di raccolta fondi dell'associazione.
Lo fa perché crede fermamente che **la prevenzione sia la migliore arma per combattere il cancro.** Lo fa perché ha sperimentato in prima persona quanto la prevenzione e la diagnosi precoce possano salvare la vita.
Lo fa perché, in passato, **prevenzione e diagnosi precoce hanno salvato la vita della sua mamma e di sua sorella.**
Quando sorride Susanna pensa a loro, alle lotte e alla battaglie fatte per superare "il male del secolo" e **attraverso il suo sorriso racconta a chi incontra che è possibile anticipare la malattia, che è possibile sconfiggere il cancro, che LILT Biella lotta da più di 20 anni contro i tumori.**
59 anni, libera professionista, moglie e soprattutto mamma, Susanna sorride anche quando destina il suo 5x1000 a LILT Biella perché sa che anche attraverso una semplice firma può essere di aiuto alla lotta contro il cancro.
È proprio in questi momenti che il sorriso di Susanna si illumina ancora di più. E non è solo un sorriso di gioia, è un sorriso di Vita.

AAA
Volontari cercasi

Se sei una persona dinamica a cui piace stare a contatto con la gente, vuoi essere utile alla tua comunità e conoscere nuove persone, diventa parte della nostra squadra.

Per maggiori informazioni contatta Gabriella Sinigaglia, Responsabile Volontari di LILT Biella (015-8352111-g.sinigaglia@liltbiella.it) oppure compila il form sul nostro sito.

UNA DONAZIONE È MOLTO PIÙ DI UNA SEMPLICE SOMMA PERCHÈ REGALA...

VITA

PREVENZIONE DIAGNOSI PRECOCE
E RIABILITAZIONE A SPAZIO LILT

COCCINELLA ROSSA

con 25,00 € doni una visita

COCCINELLA ARANCIONE

con 25,00 € contribuisci alla riabilitazione di un paziente oncologico

QUALITÀ DI VITA

CURE PALLIATIVE E ASSISTENZA IN HOSPICE

CON 30,00 € copri il costo annuale dell'assicurazione di un volontario

CON 65,00 € contribuisci al costo di formazione del personale

CON 105,00 € contribuisci al costo di tre colloqui psicologici

5X1000
CF 90033250029

con una firma nella tua dichiarazione dei redditi sostieni la prevenzione e l'Hospice

UN RICORDO NEL TEMPO

LASCITO TESTAMENTARIO

un gesto importante
che non muore mai

DONAZIONI IN MEMORIA

per far continuare a vivere
una vita che finisce

STELLE VIRTUALI

CON 50,00 € STELLA RED
personalizzabile con nome

CON 100,00 € STELLA GOLD
personalizzabile con nome, foto e dedica

Scelgi i nostri GADGET SOLIDALI per le tue occasioni: scoprili **www.donazioni.liltbiella.it/proposte-solidali/**

DIVENTA PERSONAL FUNDRAISER DI LILT BIELLA

Se vuoi impegnarti in prima persona nella lotta contro i tumori, in occasioni di incontro o momenti speciali come un compleanno, promuovi una raccolta fondi a favore di LILT Biella.
Scegli se avviarla sul sito **www.donazioni.liltbiella.it/campagne/** o sulla **pagina Facebook di LILT Biella**.
Per informazioni: Pamela Sinigaglia, iniziative@liltbiella.it

Scegli la modalità di versamento che preferisci:

- CONTO CORRENTE POSTALE
  n° 13749130
- DONAZIONE ON-LINE
  sul sito www.liltbiella.it
- BONIFICO BANCARIO
  BANCA PROSSIMA
  IT77Z0335901600100000124255

- BONIFICO PERMANENTE

  Per garantire un aiuto continuativo alla lotta contro i tumori, scegli la quota (20,00 euro - 35,00 euro - etc.) e la periodicità che desideri.
  Scarica il modello per effettuare il bonifico permanente sul sito ***www.donazioni.liltbiella.it/campagne/donaora/*** e consegnalo compilato alla tua Banca.

BENEFICI FISCALI

Le erogazioni effettuate a favore di LILT Biella Onlus, escludendo quelle in contanti, sono deducibili o detraibili ai fini fiscali in base al D.lgs n. 117/2017 – Art 83. Per questo è necessario conservare la contabile di versamento bancario o il bollettino postale quietanzato.

LILT
SEZIONE PROVINCIALE DI BIELLA - ONLUS

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

5x1000 NOI FIRMIAMO CONTRO IL CANCRO...e tu?

Nella prossima Dichiarazione dei Redditi
destina il tuo **5x1000 a LILT Biella***

C.F. 90033250029

Scopri perchè donare il tuo 5x1000 a LILT Biella:
leggi le storie di Maria Grazia, Massimiliano, Susanna, Giuseppe e Maria Cristina
sul sito **5x1000.liltbiella.it**

* compila il riquadro *"Sostegno delle organizzazioni non lucrative di utilità sociale"*.

LILT Sezione Provinciale di Biella ONLUS
SPAZIO LILT Via Ivrea 22, 13900 Biella • Tel. 015 83 52 111 • info@liltbiella.it • www.liltbiella.it