

Giugno-agosto 2017
Anno 1 — n. 2
Con il contributo dei volontari ACP

L'inserto



2



INDICE

3	Editoriale	Prendersi cura e curare, sempre e comunque: non ci sono malattie incurabili, tutt'al più inguaribili
4	Come funziona il reparto	Il Day Hospital di oncologia del Papa Giovanni XXIII
6	La parola a	Il primo colloquio: dialogo e ascolto
8	Novità	Musica per l'Oncologia Acceleriamo insieme
12	Il bello fuori e dentro di noi	Quattro passi nella Valle d'Astino
14	Alimentazione	Consigli e ricette
18	Facciamo Chiarezza	Il Vero e Falso delle Cure Palliative
19	Save the date	
20	Come aiutarci	

“Le cure palliative non si spiegano,
si raccontano”

Cicely Saunders

Prendersi cura e curare, sempre e comunque: non ci sono malattie incurabili, tutt'al più inguaribili

Di *Arnaldo Minetti*,
Presidente Associazione Cure Palliative
ONLUS



Negli anni passati le vie della guarigione erano assai ristrette e la mortalità elevatissima, soprattutto per quelle malattie che oggi ci sembrano banali: guarire era quasi un miracolo e le cure erano insufficienti al punto che gli antichi ospedali venivano chiamati “degli incurabili”.

Passando attraverso percorsi caratterizzati da poderose evoluzioni della medicina, della farmacologia, della chirurgia (pur con parentesi di epidemie devastanti, dalla spagnola all'AIDS) abbiamo conquistato traguardi insperati, pur non riuscendo ad estirpare la radice stessa del termine “incurabilità”, nel senso che molti giornalisti la usano ancora come defini-

zione (“è morto di un male incurabile”) e così anche alcuni medici (“purtroppo questa malattia è incurabile”): addirittura rischiamo tutti di accettare questa dichiarazione come un dato di fatto.

Non c'è nulla di incurabile: ci sono molte malattie inguaribili o perché prive di soluzione (che vanno dalle fasi avanzate di patologie neurologiche, oncologiche, cardiovascolari) o perché malattie croniche come il diabete o molte malattie degenerative: è con ciascuna di esse che la comunità deve fare i conti e garantire quantità e qualità di cura e assistenza.

Medici, infermieri, psicologi, operatori sanitari e sociosanitari, malati, famigliari, volontari, cittadini devono in egual modo porsi l'obiettivo di ragionare e agire nel senso della cura, ponendo una costante attenzione a tutti gli aspetti legati alla sofferenza fisica, psicologica, sociale e spirituale, per accompagnare in tutte le fasi della malattia, nella quotidianità di una relazione che non si ferma ai farmaci, alle medicazioni, agli interventi, ai massaggi e quant'altro, ma si nutre anche di ascolto, compagnia, racconti, pensieri, sfoghi, svaghi ... vita.

Vale a dire che tutto ciò è da considerarsi molto più complesso e articolato del tema della guarigione e del generico “curare”, perché non ci si fermi alla pratica sanitaria di cura, ma si vada molto più in là, verso una presa in carico a 360 gradi in una relazione che accompagni in tutti gli aspetti della vita chi sta attraversandola con sofferenza.

E' così che operatori, malati, famigliari, amici, volontari costruiscono insieme una alleanza terapeutica che migliora la cura e migliora la vita.

Ormai lo abbiamo imparato dalle Cure Palliative e si sta affermando in tutta la medicina.

Come funziona il reparto

Il Day Hospital di oncologia del Papa Giovanni XXIII

Al primo piano della torre 6 si trova il D.H. dell'Oncologia che condivide gli spazi con il D.H. dell'Ematologia. Il servizio di D.H. è attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 07.00 alle ore 17.00, in realtà la chiusura avviene quando l'ultima persona termina la terapia, a volte alle 18.00 o alle 19.00 o anche alle 20.00.

All'ingresso è attivo il punto accoglienza con presente l'infermiere e il volontario; essi assolvono le richieste dei malati ed organizzano il loro accompagnamento ai servizi diagnostici o di cura specialistica. Lo abbiamo chiamato punto accoglienza perché è il servizio che il malato incontra dalla prima volta che accede al D.H. ed è qui che attende il colloquio precedente all'avvio del ciclo di terapie

Il ciclo di terapia deciso dal medico viene tradotto dalle infermiere del punto infermieristico in date ed orari di appuntamento.

Un po' prima delle 07.00 arrivano le prime persone per sottoporsi al prelievo ematico e pian piano i corridoi, le sale d'attesa, gli ambulatori, le stanze, si riempiono e il via vai del personale, dei malati e dei loro accompagnatori, diventa nelle ore centrali del giorno, molto intenso. Il tempo scorre fra visite mediche, terapie infusive, prelievi ematici, esami di controllo e attese fra uno e l'altro dei vari impegni.

4

L'attesa è spesso pesante da sopportare perché lunga e inopero-

sa. Si vorrebbe fare tutto in mattinata e invece non sempre questo è possibile. Nell'attesa crescono l'ansia, la fatica, non si sopporta più di stare seduti, non si vede l'ora di tornare a casa.

Il personale sa quanto costa aspettare e si adopera per pensare costantemente a soluzioni organizzative migliorative, ci sono tempi necessari per realizzare l'iter di cura che non permette facili abbreviazioni

I medici iniziano le visite alle 8.30 e dopo ogni visita si prescrive la terapia, tale prescrizione arriva attraverso i sistemi informatici, alla farmacia (UFA) che, in locali appositi e con personale addestrato, prepara i farmaci secondo le indicazioni mediche e garantisce la completa sterilità; gli operatori li trasportano in un frigorifero in D.H. dove viene completato l'allestimento dei preparati, messi su un vassoio e inviati al gruppo di infermiere che li somministra.

Il lavoro che tutto ciò comporta richiede concentrazione, precisione e anche una certa calma per lavorare senza incorrere in errori.

Tv, riviste, libri, giochi da tavolo non sono certo sempre utili ad alleviare la fatica dell'attesa e accogliamo le proposte che pervengono da persone singole o dalle nostre associazioni di volontari che servono ad ingannare un po' il tempo come la musica, il lavoro a maglia ed ogni altra iniziativa che si intuisca utile. La presenza dei volontari è fondamentale per il malato anche per chiacchierare un po' e per dar sfogo ai propri pensieri.

È impagabile la nostra soddisfazione professionale quando il malato termina con beneficio la propria terapia sia essa settimanale o mensile oppure conclude un lungo ciclo che ha comportato mesi di

sedute. È grande la gioia del traguardo raggiunto che coinvolge insieme al malato, chi lo accompagna, tutti noi operatori e i nostri volontari.

Per facilitare e favorire il percorso della cura, a fianco del medico oncologo in D.H. lavorano gli psicologi, le nutrizioniste, i terapisti del dolore che si occupano anche di altri problemi che possono insorgere durante la terapia stessa e l'assistente sociale con i funzionari dei patronati che cercano di risolvere i problemi relativi al

lavoro, alle pensioni e ad alcuni problemi socio-assistenziali.

Verso sera i locali si svuotano ma non delle ansie, delle speranze, delle preoccupazioni, della forza per vincere la malattia o per accettarla, della gioia di chi torna solo per un controllo o solo per un saluto, restano a stimolo per noi sanitari e per tutti coloro che si occupano dei malati oncologici perché l'impegno professionale ma anche volontaristico sia il più elevato possibile, sempre.

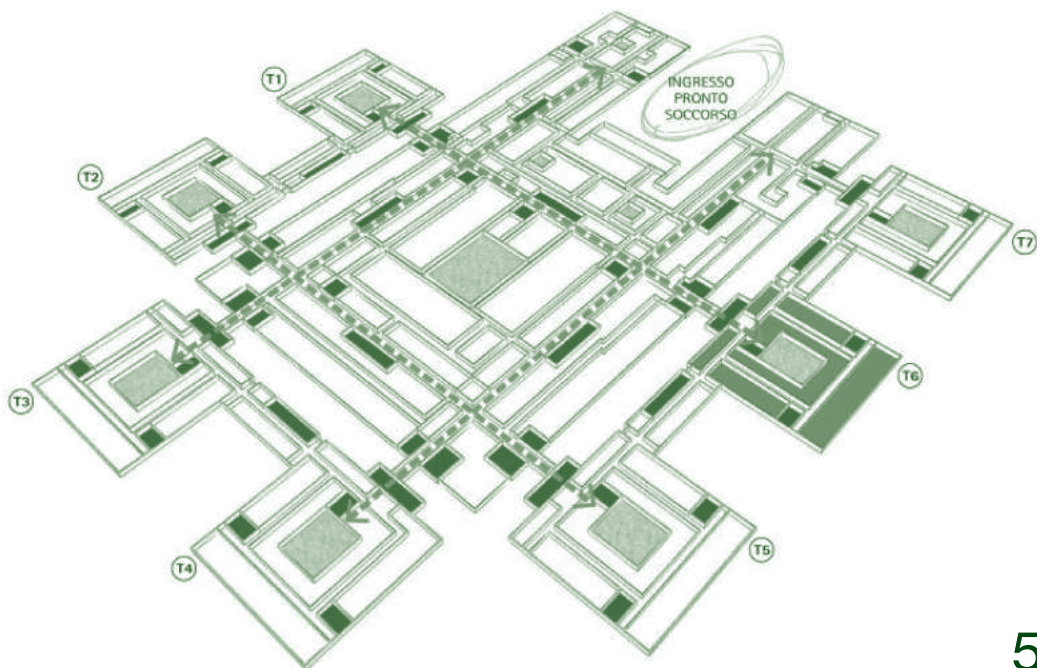
PIANO +1

Day-hospital di oncologia
degenze di oncologia

Informazioni reparto:

- Piano: 1
- Civico: 41

- Ingresso: Nord Est
- Loc: torre 6
- Tel: 035.267 3634



La parola a...

Il primo colloquio: dialogo e ascolto

Di Ines Morandi,
Coordinatore Infermieristico
D.H. Oncologico



La mia giornata di Coordinatore infermieristico in D.H. scorre sempre velocemente fra un'attività e l'altra ed è anche molto frenetica; ma c'è un momento al quale mi dedico con tutta calma e serenità ed è quello del primo colloquio con la persona che giunge da noi per la prima terapia. Una parte di questo colloquio, quello più tecnico, lo svolge l'infermiere e la parte illustrativa del percorso, dei luoghi e dell'organizzazione la svolgo io. A questo impegno mi dedico soprattutto perché ritengo corretto che il malato incontri chi ha una buona parte di responsabilità nell'organizzazione del servizio che utilizzerà e perché l'incontro con il malato aggiunge sempre insegnamento alla mia professione.

6

Una delle preoccupazioni più frequenti che molti malati esprimono

è quella di non sentirsi più utili a causa della malattia; mi chiedono se saranno ancora in grado di accudire ai loro impegni quotidiani, sentono la malattia come ostacolo alla loro quotidiana attività, un ostacolo a quello che vorrebbero continuare a fare ed hanno la sensazione che la malattia li porterà all'inattività, li porterà a fare "il malato" e a non essere più utili al ménage familiare.

Le riflessioni che faccio in proposito mi fanno tornare all'antica domanda: cos'è la salute e cos'è la malattia come impatto sulla propria vita. Al di là di quello attribuito dalle leggi e dai documenti istituzionali, il significato che attribuiamo a ciascuno dei due termini, è molto personale.

In latino "salus" significa: fortuna, benessere, prosperità ma anche vita, salvezza, sicurezza. Salute si lega quindi soprattutto al concetto di assenza o di superamento di una malattia, ci si è salvati o conservati da un evento rischioso. La traduzione greca porta invece la nostra riflessione più sul significato di benessere, dello star bene. Non per tutti noi star bene indica la stessa condizione. Per alcuni può voler dire stare a proprio agio in famiglia, oppure avere un buon lavoro, per altri invecchiare bene, per altri avere una buona vita di relazione, per altri ancora non conoscere malattie. Su questo relativismo, legato alla esperienza personale, influiscono molti elementi che danno vita ad un concetto complesso di salute di cui il personale che assiste deve tener conto.

Influente è sicuramente anche il contesto sanitario, l'approccio degli operatori all'esperienza di malattia della persona in cura.

In ogni campo del sapere si sono sviluppate teorie e concezioni che hanno consolidato l'idea che lavorare per la salute

vuol dire solo in parte arginare la malattia, vuole dire anche potenziare relazioni e situazioni che permettano alla persona di sviluppare capacità che forniscano il necessario sostegno anche nelle situazioni limitanti. Lavorare per la salute vuol dire rendere potente l'individuo anche se indebolito dalla malattia, anche nell'esperienza del limite, nella costruzione continua della sua storia, aiutarlo ad adattarsi alla realtà mantenendo un progetto, relazioni positive con sé e con gli altri. Lavorare più sulle sue risorse che sulle mancanze. Salute non è l'obiettivo della vita, salute è una risorsa per raggiungere obiettivi, ma se la salute non è solo assenza di malattia, un individuo deve sentire ancora di poter raggiungere delle mete anche se indebolito dalla malattia stessa.

Scrive Montaigne:

“il mio progetto è di passare dolcemente e non faticosamente ancora il tempo che mi sarà concesso di vita. Non faccio nulla senza gioia”

Queste considerazioni mi sono da guida nella mia professione, alla cui base deve esserci sempre il dialogo e l'ascolto.

Il tempo della giornata lavorativa sembra tiranno a scapito di queste buone pratiche supporto indispensabile alle decisioni anche terapeutiche e garantite da un forte lavoro d'equipe, nel quale più professionalità sono integrate verso due obiettivi: il malato e la crescita professionale.



Novità

Musica per l'Oncologia

Musica per l'Oncologia è un progetto che nasce dalla collaborazione tra l'Unità di Oncologia, l'Associazione Cure Palliative Onlus, L'Associazione Oncologica Bergamasca e l'Istituto Superiore di Studi Musicali "Gaetano Donizetti" di Bergamo.

Nella sala d'attesa del Day Hospital di Oncologia del Papa Giovanni XXIII, si esibiranno a turno allievi e maestri del Conservatorio Gaetano Donizetti. Lo scopo è quello di creare un momento di ascolto musicale per rendere più gradevole l'attesa dei pazienti, amici e parenti costretti spesso a lunghi tempi di attesa. L'idea prende le mosse da altre esperienze, ma si presenta nuova e interattiva. I musicisti che si esibiranno in piccoli gruppi di strumenti, presenteranno diversi repertori. I volontari al termine delle esibizioni distribuiranno un questionario di gradimento che consentirà di valutare possibili interventi per migliorare l'iniziativa. Nessuna particolare intenzione terapeutica, solo musica da ascoltare, per ingannare il tempo, per favorire pensieri belli, per godere della bellezza della vita anche durante la malattia. Bellezza che ci parla sempre nel presente e nei ricordi attraverso la musica.

Novità

Acceleriamo insieme

IORT per l'ospedale di Bergamo è un progetto di raccolta fondi per consentire l'aggiornamento tecnologico dell'acceleratore lineare utilizzato per la radioterapia intra-operatoria (IORT) all'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo nella cura del tumore al seno.

L'iniziativa è promossa da Cancro Primo Aiuto Onlus, in collaborazione con l'Associazione Oncologica Bergamasca Onlus e l'Associazione Cure Palliative Onlus.

Un macchinario importante, unico nella nostra provincia, utilizzato per la radioterapia inter-operatoria nella cura del tumore al seno. La radioterapia fatta in contemporanea all'intervento permette di annullare i tempi di operazione e inizio cure e di effettuare un'unica radiazione anziché un lungo ciclo, evitando così continui spostamenti alla paziente.

L'aggiornamento dell'acceleratore lineare ha il costo di circa 500.000 euro: una grossa cifra che ci stiamo impegnando a raccogliere. Molti i partner che si stanno attivando per aiutarci: Fondazione Banca Popolare di Bergamo, Fondazione Credito Bergamasco, Atalanta Bergamasca Calcio, Volley Bergamo, Foppapedretti.



Il gruppo dei volontari dell'Associazione Cure Palliative Onlus.



Serata di musica e solidarietà lo scorso 18 maggio al Teatro Donizetti per il Gran Galà organizzato dall'Associazione Cure Palliative Onlus. Anche questa sedicesima edizione ha avuto lo scopo principale di ringraziare la comunità bergamasca per il sostegno prezioso che dà all'Associazione Cure Palliative Onlus, all'Hospice Kika Mamoli di Borgo Palazzo e, più in generale, alla qualità di cura e assistenza, in degenza e a domicilio, ai malati inguaribili in fase avanzata, per la miglior qualità di vita possibile, sempre.

Complesso Monumentale di Astino,
Via Astino - Bergamo.
Tel +39 035 211355
Fax +39 035 211222
email: info@astino.it

Valle della Biodiversità - Sezione di Astino,
Via Astino, incrocio via Allegrezza - Bergamo
Tel +39 035 286060/061/062
email: ortobotanico@comune.bg.it
web: www.ortobotanicodibergamo.it

ORARI: dal 1 aprile al 31 ottobre. Tutti i giorni
festività comprese
APRILE: 10.00-12.00 e 14.00-18.00,
MAGGIO: 10.00-12.00 e 14.00-19.00,

GIUGNO - LUGLIO E AGOSTO: 10.00-12.00 e
15.00-20.00
SETTEMBRE: 10.00-12.00 e 14.00-19.00,
OTTOBRE: 10.00-12.00 e 14.00-17.00





Il bello fuori e dentro di noi

Quattro passi nella Valle d'Astino

Di Elena Bigoni

*"...La bellezza non sbaglia, la bellezza ti dà
la via giusta da seguire..."*

*Coltiviamo la bellezza dentro, cerchiamola
nelle persone, nelle architetture, nella
creatività, nell'arte"*

da *L'Idiota* di Fedor Dostoevskij

Nelle vicinanze dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII, si aprono alcune passeggiate, che con l'arrivo della bella stagione, ci portano a scoprire luoghi e paesaggi di notevole bellezza naturalistica e artistica.

Una prima gita, può essere fatta nella splendida Valle d'Astino.

Non so quanti visitatori, che in estate prendono d'assalto il Complesso Monumentale di Astino, per lo più alla ricerca di un po' di refrigerio dalla calura, sono consapevoli del gioiello che questo luogo rappresenta. Luogo della spiritualità, di arte, di storia e di biodiversità.

Ecco allora che proprio una tranquilla e silenziosa passeggiata può aiutarci a conoscerlo meglio e a farci trascorrere un paio d'ore in quella pace che i monaci vallombrosiani, che hanno vissuto qui per sette secoli, probabilmente conoscevano bene. La consiglio in primavera, dal 1 Aprile in poi, perché sentirci in armonia con la natura è sempre un'esperienza rigenerante, soprattutto in questa stagione di rinascita. Stare a contatto con il

12 bello, in qualsiasi sua forma, infine ci arricchisce senza chiederci in

cambio quasi nulla.

Questo percorso presenta inoltre il vantaggio della massima accessibilità. Sebbene il contesto rurale, con le sue ortaglie, i frutteti, il vigneto, il reticolo idrico con relativi corridoi naturalistici, i due boschi di Astino e dell'Allegrezza, ci rimandi ad un paesaggio ameno, siamo in realtà molto vicini a Bergamo, tanto che il complesso può a tutti gli effetti essere considerato un "Monastero della città". Agevolmente raggiungibile sia in macchina, parcheggiando davanti alla trattoria "Lozza" o presso il vicino parcheggio a pagamento, sia con i mezzi pubblici (in cinque minuti con la linea n. 10 dell'ATB dal parcheggio della Croce Rossa) e, per i più valorosi, anche in bicicletta o a piedi. Persino all'interno della "Valle della biodiversità - sezione di Astino" dell'Orto Botanico alcune parti sono addirittura pavimentate per agevolare la visita proprio di tutti.

Non dimentichiamo di portare con noi una macchina fotografica, un taccuino con matita e un sacchettino nel caso trovassimo qualche piccolo tesoro: una foglia caduta particolarmente bella, una ghianda vuota... senza deprecare la natura.

Prediligiamo un giorno infrasettimanale, di primo mattino se desideriamo osservare come il sole prende il posto delle ombre ed illumina la conca pian piano fino a farla brillare come un diamante o di primo pomeriggio se desideriamo assistere al termine della passeggiata ad un bel tramonto che inonda e scalda di luce dorata i campi e l'architettura del Monastero.

Prendiamo il comodo sentiero che fiancheggia sulla sinistra la strada asfaltata e predisponiamoci all'incontro. Facciamo attenzione ai rumori che ascoltiamo: lo scricchiolio dei ramoscelli sotto i nostri passi, i richiami degli uccelli, sforziamoci

di identificarli. Allertiamo il nostro olfatto ai profumi più vividi nell'aria tersa: di fiori, di erba. Tocchiamo le cortecce degli alberi e cerchiamo i segni della primavera: le gemme, i nuovi germogli, i colori, i particolari e la bellezza della valle nel suo complesso, non limitiamoci a guardare.

I monaci della Congregazione di Vallombrosa, ordine benedettino fondato da San Giovanni Gualberto vicino a Firenze, propugnatori della riforma gregoriana della Chiesa, giunsero a Bergamo in un periodo di forte crisi politica e religiosa durante l'episcopato "ribelle" di Arnolfo (1077–1098) con il compito di riportare la città all'obbedienza. Il Monastero fondato, probabilmente, nel 1107 divenne punto di riferimento religioso e culturale per tutta l'Italia Settentrionale, basti pensare che la biblioteca per lo studio e la formazione dei monaci poteva contare ben 579 titoli, anche grazie alla carica morale dei diversi abati che si sono succeduti e che hanno saputo interloquire con il potere temporale rivestendo anche ruoli diplomatici nella storia di Bergamo e contribuendo all'ampliamento del grande patrimonio fondiario.

In puro stile vallombrosiano, in quanto dediti alla creazione di enti assistenziali per i poveri, fu qui istituito uno dei principali ospedali della città e forse il primo gestito da un Consorzio laico, il Consorzium Sancti Sepulcri, i cui beni confluirono nel 1305 nel patrimonio della MIA. Consiglio vivamente la lettura del breve testo citato in bibliografia e della sitografia prima della visita per l'utile approfondimento della storia millenaria e delle vicende che hanno toccato non poco anche i nostri monaci. Basti pensare alla forte epidemia di peste del 1630, alla soppressione (napoleonica) del monastero nel 1797 o alla diffusione della pellagra o mal de la rosa durante l'800 che a causa della scorretta alimentazione maidica delle classi meno

abbienti conduceva l'organismo ad uno stato di deperimento e alla demenza, tanto che l'ex Monastero di Astino fu adibito dal 1832 al 1892 anche a manicomio, come ben documentato dal bergamasco dott. Filippo Lussana. La successiva privatizzazione e la trasformazione in azienda agricola, l'abbandono, il degrado ed infine l'acquisto nel 2007 da parte della MIA e la recente riqualificazione sono momenti importanti anche per la storia di Bergamo.

A chi desidera approfondire dal punto di vista artistico suggerisco di soffermarsi sulle caratteristiche peculiari dell'architettura romanica, ed in particolare dello stile vallombrosiano, di visitare la Chiesa del Santo Sepolcro (segnalo che nei giorni festivi alle ore 16.00 si celebra la S. Messa) e di recarsi al Palazzo della Ragione in Città Alta per osservare l'originale del dipinto a olio su tela "Ultima cena" del 1582 commissionato per il refettorio, qui presente in copia, al pittore Alessandro Allori.

Se desideriamo allungare la passeggiata nel bosco e siamo dotati di pedule e bastoncini, possiamo giungere ai ruderi della cascina – fortezza dell'Allegrezza, ma lasciamo un po' di tempo per gustarci con calma una visita alla "Valle della biodiversità – sezione di Astino" dell'Orto Botanico, un vero museo all'aperto dove si possono osservare più di 300 specie e riflettere sulla sostenibilità. Strutturato in un percorso "panoramico" ed in uno "didattico", prevede anche percorsi multimediali, interattivi e sensoriali, a ulteriore riprova che il leit motiv di questa visita è: "annusa, tocca, osserva e ascolta".

Buon viaggio!

Consigli e rimedi

*Di Antonella Crotti,
naturopata e nutrizionista*

Ci sono alcuni sintomi che accomunano molte malattie: nausea, sapore metallico in bocca, afte, inappetenza.

In questa pagina, vogliamo dare alcuni accorgimenti per cercare di lenire questi sintomi, attivando piccoli accorgimenti.

Per quanto riguarda tutte le problematiche esposte, è utile ridurre i cibi animali, latte e latticini e prodotti acidificanti come solanacee, zuccheri - saccarosio, glucosio, sciroppi di glucosio e fruttosio, bevande zuccherate, farine bianche ecc). E' invece utile aumentare il consumo di verdura, soprattutto di verdura a foglia verde, assumere cibi con proprietà anti-infiammatorie. Il cereale più indicato è il riso integrale eventualmente condito con un po' di gomasio. Per evitare irritazioni causate dalle fibbre utile mangiare il riso sottoforma di crema di riso .

ALLEVIARE IL SENSO DI NAUSEA:

Masticare bene una galletta di riso integrale quelle con il sale, spalmando sopra un velo di miso-tahin mescolare un cucchiaino di miso con due cucchiaini di tahin (crema di sesamo) e un poco di acqua. Oppure qualche mandorla tostata e salata.

AFTE IN BOCCA :

Si possono alleviare, sciacquando con una soluzione di acidulato di umeboshi (negozi di prodotti naturali), che si prepara sciogliendo un cucchiaino di acidulato in mezzo bicchiere d'acqua.

14

INAPPETENZA E SAPORE METALLICO:

La zuppa di miso di riso è molto indicata. E' molto nutriente, anti-infiammatorio, facile da preparare.

Bisogna stemperare un mezzo cucchiaino di riso in un po' di acqua tiepida, aggiungere in fine cottura ad un brodo vegetale senza sale e spegnere il fuoco. La zuppa di miso non va mai fatta bollire!

CREMA DI RISO

Ricetta base della CREMA di RISO:

- 1 tazza di riso integrale
- 7 tazze di acqua
- un pizzico di sale marino integrale

Sciacquate il riso. Mettete il riso in una pentola a pressione, chiudete e portate in pressione, ponete una piastra rompi fiamma sotto la pentola e proseguite la cottura a fiamma bassa per circa 2 ore. Se decidete di utilizzare una pentola normale anziché a pressione, usate 12 tazze di acqua e fate cuocere il riso per tre ore. Lasciate intiepidire e poi passate al passaverdure manuale in modo da ridurlo in crema. Come ho detto prima, questo passaggio è fondamentale per chi ha problemi intestinali e stati infiammatori, per tutti gli altri, potete mangiarla anche senza passarla, in base anche ai vostri gusti. La consistenza della crema verrà molto liscia e omogenea più il passaverdure avrà una trama fine e fitta. Anche il tipo di riso influisce sul risultato, eventualmente potete regolarvi e arrivare fino ad un rapporto riso: acqua di 1:10.



Ricette di primavera

*Di Antonella Crotti,
naturopata e nutrizionista*

Con l'arrivo della bella stagione cerchiamo anche con un'alimentazione appropriata di sostenere in maniera adeguata il nostro organismo. Ecco alcuni spunti.

GOMASIO CON SESAMO BIANCO O NERO



Contro la stanchezza, alcalinizza il sangue, rafforza il sistema immunitario, ricco di calcio !

Ingredienti

- 50 gr di sesamo (bianco o nero)
- 5 gr di sale marino integrale

Preparazione:

Lavare il sesamo, tostarlo a secco in una padella finché non rilascia un gradevole aroma e poi tostare per 1 minuto il sale; unire gli ingredienti nel suribachi (mortai con pareti interne zigrinate) e schiacciare con il pestello finché la maggior parte dei semi non siano schiacciati.

Dovrebbe accompagnare ogni pasto.

VELLUTATA DI VERDURE DOLCI

Equilibra il livello dello zucchero nel sangue. Si consiglia di mangiarne una tazza al giorno.

Ingredienti:

- 1 tazza di cipolle a dadini
- 2 tazze di carote a rondelle
- 2 tazze di zucca a cubetti
- sale marino integrale
- erba cipollina

Preparazione:

In una pentola mettere a strati cipolla, carote, zucca e crauti, versare l'acqua 2 cm sotto la verdura, salare e cuocere per una mezzoretta.

Quando la verdura è cotta frullare con un mixer a immersione e servire con un trito di erba cipollina.

TORTINO DI MIGLIO E ZUCCA



Il miglio è un cereale dalle molteplici proprietà, ricchissimo di sali minerali, indicato per quelle persone che hanno necessità di alimenti altamente digeribili. Svolge un'azione alcalinizzante ed è dunque utile anche per quanti soffrono di acidità di stomaco, oltre ad aiutare il corpo nell'eliminazione di liquidi.

Ingredienti (per 2/3 persone):

- 1/2 zucca
- 200 gr di miglio
- 1 piccola cipolla
- 1 spicchio di aglio (facoltativo)
- rosmarino
- 4 foglie di salvia (facoltativa)
- olio e sale rosa
- 2 bicchieri di acqua con 2 cucchiaini di gomasio

Per il croccante: (potete scegliere tra)

- 1 cucchiaino di semi di lino macinati
- 60 gr di noci tritate

Preparazione:

Cucinate la zucca in una padella con olio, cipolla, aglio e salvia.

Lasciate insaporire per 5 minuti. Togliete la salvia e l'aglio e aggiungete il miglio, mescolate e aggiungete due bicchieri di acqua e gomasio (oppure di brodo vegetale). Assaggiare, se necessario, aggiustate di sale. Portate il miglio a cottura, si deve assorbire l'acqua ma non si deve seccare (ci vogliono poco più di 15 minuti). Mentre si cucina il miglio schiacciate un po' la zucca in modo da creare una leggera crema. Spegnete il fuoco e mettete il tutto su una teglia oliata, schiacciate con un cucchiaio creando uno spessore di 2 cm. Cospargete i vostri semi, le noci e il rosmarino.

In forno a 180°/200° per 10 minuti il tempo di far dorare il tutto.

PRALINE DI MANDORLE E COCCO



Dolce energetico ma privo di zucchero e farine. Ottimo come spuntino della mattina o metà pomeriggio.

Ingredienti:

- 2 Tazze di mandorle
- 1 Tazza di uva passa
- Succo di mela q.b.
- Cocco grattugiato per guarnire

Preparazione:

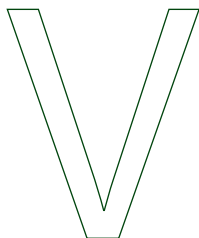
Fate ammollare l'uva passa nel succo di mela per 15-20 minuti. Scolate bene e ponetela insieme alle mandorle in un frullatore. Dovete ottenere una pasta omogenea e lavorabile: se necessario aiutatevi con un po' di succo di mela. Formate delle palline e passatele nel cocco grattugiato. Conservate in frigorifero.

VERO

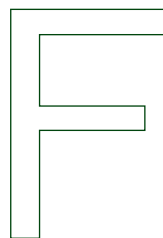
O

FALSO

Le Cure Palliative sono la risposta ai bisogni di oltre 300 mila persone con malattie inguaribili che ogni anno in Italia hanno bisogno di cura e assistenza in degenza e a domicilio



- Le Cure Palliative sono un diritto? Oggi l'accesso gratuito alle Cure Palliative è garantito dalla legge 38/2010. La Federazione Cure Palliative è portavoce di 80 organizzazioni in tutta Italia impegnate a preservare la qualità della vita dei malati e delle loro famiglie offrendo sollievo dal dolore, controllo dei sintomi invalidanti e supporto psicologico.
- Si possono ricevere le Cure Palliative a casa? Un paziente può riceverle nella propria abitazione, in Hospice, in ospedale o in una struttura di lungodegenza.



- Le Cure Palliative sono un placebo e non servono a niente? L'obiettivo delle Cure Palliative quando una persona è colpita da una malattia avanzata e irreversibile non è quello di guarirla ma di permetterle di vivere il tempo che resta nel miglior modo possibile.
- Le Cure Palliative sono esclusivamente per le persone affette da tumore? Dal momento della diagnosi di inguaribilità, le persone malate hanno il diritto di fruire delle Cure Palliative qualunque sia la loro malattia.
- Le Cure Palliative sono destinate esclusivamente alle persone in fase terminale? Le Cure Palliative possono essere attivate tempestivamente quando si presentano sintomi di difficile gestione o dolore anche in concomitanza con le cure specifiche della patologia.



L'associazione Cure Palliative ONLUS aderisce alla:

**FEDERAZIONE CURE
PALLIATIVE ONLUS**
info@fedcp.org
www.fedcp.org

Save the Date!

Luglio–Agosto

- 28 LUGLIO – 6 AGOSTO 2017
Torre Boldone
(zona industriale
Campo sportivo comunale)
Festa amici del Cuore

FESTE E SOLIDARIETA' Spettacoli, musica e buona cucina all'insegna della solidarietà L'Associazione "Amici del cuore" organizza la 27^a edizione della Festa del Cuore da venerdì 26 luglio a domenica 6 agosto 2017 presso la zona Campo Sportivo di Torre Boldone. Sono giorni di solidarietà e di convivialità: partecipate numerosi.

Agosto

- 23-27 AGOSTO 2017
Cologno al Serio
(Zona Industriale)
Festa Bikers

Dal 23 al 27 agosto 2017, a Cologno al Serio, si svolgerà il 20^o raduno motociclistico organizzato dai "Bikers" di Cologno. Anche qui cibo, spettacoli e raduni. Cogliamo le buone occasioni per passare piacevoli serate contribuendo anche a fare del bene: da anni queste iniziative riservano anche donazioni all'ACP.
Li ringraziamo affettuosamente.

Comunicare:comunichiamo

#qualitàdivita

#qualitàdivita è l'hashtag, l'etichetta, che abbiamo scelto come chiave di ricerca e raggruppamento sull'interno dei social.

Lo utilizziamo su FB e Twitter, utilizzatelo anche voi in post, commenti e condivisione di notizie che riguardano il mondo delle cure palliative e ACP.

Grazie al nostro sito

associazioneecurepalliative.it trovate gli aggiornamenti sulla nostra attività, la documentazione di ACP e istituzionale, i nostri periodici Verso Sera e l'Inserito.



Mettete MI PIACE alla nostra pagina FB
[@AssociazioneCurePalliativeOnlus](https://www.facebook.com/AssociazioneCurePalliativeOnlus).



Condividete i nostri post, lasciate i vostri commenti, seguitemi su Twitter in [@ACP_Bergamo](https://twitter.com/ACP_Bergamo).

SOLO INSIEME
SI FANNO GRANDI COSE!

news@associazioneecurepalliative.it
segreteria@associazioneecurepalliative.it
associazioneecurepalliative.it

[@AssociazioneCurePalliativeOnlus](https://www.facebook.com/AssociazioneCurePalliativeOnlus) in FB -
[@ACP_Bergamo](https://twitter.com/ACP_Bergamo) in Twitter

Grazie per il tuo aiuto!

Domanda di ammissione a socio



La quota annua è da versarsi in segreteria o tramite banca o posta sui conti indicati di seguito.

Il/La sottoscritto/a

Nato/a

il

Residente a

CAP

Via

n°

Codice Fiscale

E-mail

Tel. / Cell

chiede di essere ammesso/a
a Socio della:

ASSOCIAZIONE CURE PALLIATIVE
ONLUS
A.C.P. onlus

A tal fine il/la sottoscritto/a:

- dichiara di condividere pienamente le finalità dell'Associazione, di conoscere lo Statuto e di aver preso visione dell'informativa Privacy dell'Associazione;
- autorizza, ai sensi del D. Lgs. 196/2003, il trattamento dei propri dati personali per il perseguimento degli scopi istituzionali e per lo svolgimento di tutte le attività dell'Associazione ed esprime il proprio consenso all'invio secondo le modalità più opportune (postali, elettroniche, via e-mail e/o sms) di materiale informativo, divulgativo e promozionale inerente tutte le attività e gli ambiti d'interesse dell'Associazione.

Luogo e data

Firma leggibile

Staccare, compilare e inviare a:

ASSOCIAZIONE CURE PALLIATIVE
ONLUS

Via Borgo Palazzo, 130
Padiglione 16 E
BERGAMO
Tel. e Fax 035.390687

Il modulo è disponibile anche on line sul sito
www.associazionecurepalliative.it



COME AIUTARCI

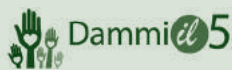
- **DIVENTA SOCIO**
compilando il modulo riportato.
La quota annua di adesione è: € 25 – SOCIO ORDINARIO
€ 50 o più – SOCIO BENEMERITO
- **DEVOLVI IL 5 PER MILLE ALL'ASSOCIAZIONE CURE PALLIATIVE ONLUS**
Indica nella tua dichiarazione dei redditi IL NOSTRO CODICE FISCALE
95017580168 – Casella VOLONTARIATO
- **CON EROGAZIONI LIBERALI**
che sono detraibili (beneficio fiscale aliquota 26%) o deducibili dalla
dichiarazione dei redditi.
Le quote associative, le erogazioni liberali, possono essere versate a favore
dell'Associazione Cure Palliative onlus sul conto corrente:

UBI BANCA IT40E0311111108000000014010

CREDITO BERGAMASCO IT02M0503411102000000018350

CONTO CORRENTE POSTALE 15826241

VERSAMENTI INTESTATI A: "ASSOCIAZIONE
CURE PALLIATIVE ONLUS"



Dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00
Tel. e Fax: 035/390687
news@associazionecurepalliative.it
segreteria@associazionecurepalliative.it