



16^a Giornata del Sollievo

**PERCHE' IL DOLORE NON SIA IL COMPAGNO
NEL VIAGGIO DELLA VITA**

27.05.2017 ore 9.30 – 13.00 Ospedale Maggiore

- A.S.U.I.Ts “Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste”
 - Associazioni di Volontariato: LILT – sez. prov. di Ts.; AIMaC; AMeC; ANVOLT; Ass. Amici della Pineta del Carso; G.A.U. - Compagnia dell'Arpa a Dieci Corde;
- Con la collaborazione di: “La Forza e il Sorriso” – L. G. F. B. Italia; “Coldiretti TS-GO”



MOTIVAZIONE DELLA GIORNATA

In molte malattie croniche, come nella vita del paziente oncologico, il dolore può diventare un compagno di viaggio sempre presente. Da anni nel nostro Paese si celebra la **GIORNATA NAZIONALE DEL SOLLIEVO**. Il “Solllievo” non viene inteso come negazione definitiva del dolore fisico, piuttosto come sostegno sollecito ed amorevole, psicologico e spirituale al malato, soprattutto se cronico in evoluzione di malattia.

Un alleato importante per il sollievo può svilupparsi nella relazione di aiuto che si crea nei contesti sanitari e di volontariato. Quindi non solo farmaci, ma anche buone relazioni, tecniche antiche e moderne e suggerimenti per stili di vita tesi a ridurre la sofferenza che le persone sperimentano in situazioni di malattia.

L'evento è rivolto principalmente ai pazienti oncologici, ai pazienti affetti da malattie con dolore cronico ed ai loro famigliari . I temi trattati e le attività proposte riguardano dunque tutte le situazioni in cui il dolore investe le sfere dell'esistenza fisica, psichica e sociale, considerando la persona in un'ottica olistica. Operatori sanitari e volontari saranno a disposizione per dare informazioni, illustrare strategie e tecniche utili per alleviare il dolore e trovare sollievo, aiutando a lasciare, per quanto possibile, la sofferenza fuori dal viaggio della vita.

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

09.00 - 9.30: saluto delle Autorità, dei Responsabili delle strutture ASUITs organizzatrici dell'evento e delle associazioni presenti

Presso il museo delle Scienze Sanitarie (Polo tecnologico – Ospedale Maggiore)

09.30 - 10.00 incontro di introduzione alla giornata aperto alla popolazione con relazione della prof.ssa Aurelia Tubaro “La fitoterapia e il sollievo”

Presso il museo delle Scienze Sanitarie (Polo tecnologico – Ospedale Maggiore)

10.00 - 10.40: concerto del coro “I giocosi di Trieste” diretti dal Maestro Severino Zannerini

Presso il museo delle Scienze Sanitarie (Polo tecnologico – Ospedale Maggiore)

11.00 - 13.00: Professionisti, operatori e volontari svolgeranno delle attività per il sollievo a cui i pazienti potranno partecipare in piccoli gruppi o individualmente.

Attività con prenotazione: agopuntura, auricoloterapia, training autogeno, pranayama, la forza e il sorriso.

Attività senza prenotazione: alimentazione, i diritti del paziente e dei familiari, clown dottori, touch, olii essenziali, mostra fotografica degli Amici dell'Hospice.

ASUITs “Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste” AMBULATORIO DI PSICOLOGIA OSPEDALIERA e PSICONCOLOGIA

CONTATTI	
SITO	www.asuits.sanita.fvg.it
INDIRIZZO	Pz. Ospitale, 1 – Trieste
TELEFONO	040.3992561 – 040.3992868

L'Ambulatorio eroga supporto psicologico, psicoterapico e formativo; coordina i Volontari del Servizio Civile; ospita tirocinanti e specializzandi con i quali organizza eventi, gruppi di psicoeducazione e svolge attività di ricerca



TRAINING AUTOGENO

Il Training Autogeno è una tecnica di rilassamento nata agli inizi del '900, grazie agli studi dello psichiatra tedesco Johannes H.Schultz. Egli mise a punto la tecnica che attribuisce al soggetto-paziente un ruolo molto attivo ed indipendente dal terapeuta nel raggiungimento dello stato di rilassamento. Il T. A. (abbreviazione) consiste in una serie di esercizi di concentrazione che si focalizzano su diverse zone corporee, allo scopo di ottenere un generale stato di rilassamento sia fisico che psichico. La caratteristica fondamentale del T. A. è che attraverso la costanza degli esercizi si determinano delle reali modifiche corporee che influenzano la sfera psichica e viceversa. Gli esercizi sono studiati allo scopo di portare progressivamente delle modificazioni organiche esattamente opposte a quelle dello stress. Il T. A. studiato come EBP, si utilizza per ridurre molti disturbi fra cui: nevrosi, problemi cutanei, gastrointestinali, alimentari ecc, ... Un'ulteriore obiettivo del T. A. riguarda l'attenuazione della percezione del dolore. La sensazione dolorifica è caratterizzata dall'alterazione di alcuni apparati: il battito cardiaco e la frequenza respiratoria aumentano, si produce tensione muscolare, ecc. Il T. A. normalizza e distende proprio quegli apparati, pertanto, pur non cancellando la fonte di dolore, aiuta il soggetto a percepirlo meno intenso. Inoltre, alla componente sensoriale del dolore, si accompagna anche una componente emotiva traducibile in termini di paura e ansia, intensificando la percezione dolorifica. Il T. A. agisce sull'ansia, la paura e l'angoscia rendendo quindi più tollerabile la sensazione del dolore.



**Associazione Nazionale Volontari Lotta contro i Tumori –
ANVOLT
Sezione di Trieste**

CONTATTI	
SITO	www.anvolt.org
E-MAIL	trieste@anvolt.org
INDIRIZZO	Viale Miramare 3, 34136 TS
TELEFONO	Tel. 040 416636 Fax 040 418677

L'ANVOLT è una organizzazione di volontariato fondata a Milano nel 1984 da privati cittadini, costituitasi come ONLUS, (Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale). Gli obiettivi dell'ANVOLT sono: fornire aiuto ai malati di tumore

mediante iniziative di assistenza sanitaria, psicologica e sociale; sostenere le famiglie dei malati di tumore; svolgere attività di prevenzione rivolte alla popolazione generale; svolgere corsi di formazione e di orientamento al volontariato; svolgere e sostenere attività di ricerca; organizzare conferenze e convegni sui tumori; operare in collaborazione con istituzioni nazionali ed internazionali. **La dottoressa Anna Poggi** sarà a disposizione della popolazione per esperire la tecniche dell'auricoloterapia.



AURICOLOTERAPIA

L'auricoloterapia è una forma di medicina complementare che si basa sull'assunto per cui il padiglione auricolare riproduce in maniera dettagliata l'insieme dell'organismo umano.

L'auricoloterapia è indicata in quasi tutte le sindromi dolorose e può essere uno strumento terapeutico integrativo che aiuta nell'abbassamento della percezione del dolore.

AMeC – Associazione Medicina e Complessità

CONTATTI	
SITO	www.amec.eu
E-MAIL	amec@smileservice.it
INDIRIZZO	Via Malcanton 4 c/o Smile Service, TRIESTE
TELEFONO	040 3499050

L' AMeC è un'associazione medico-scientifica con tre scopi principali: 1. Lo studio e la ricerca sull'integrazione delle medicine secondo le prospettive della complessità; 2. La divulgazione delle ricerche e di metodi di sostegno alle cure tradizionali; 3. Il sostegno ai pazienti affetti da patologie

oncologiche e neurodegenerative croniche. Il **dr. Roberto Cocchi** e la **dr.ssa Marzia Cinerari** sono medici che praticano l'agopuntura da molti anni; prestano la loro opera presso l'Associazione a favore di pazienti con problematiche oncologiche e di dolore cronico.

AGOPUNTURA



L'Agopuntura rappresenta la parte centrale della Medicina Tradizionale Cinese. Si pratica mediante l'infissione di aghi molto sottili in punti specifici distribuiti su tutto il corpo lungo i meridiani, che la tradizione identifica come vie preferenziali di scorrimento dell'energia. L'agopuntura si pratica da sola e/o in associazione con le altre terapie farmacologiche che un paziente può assumere nello stesso periodo.

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI Sezione provinciale di TRIESTE

CONTATTI	
SITO	www.legatumoritrieste.it
E-MAIL	legatumoritrieste@gmail.com
INDIRIZZO	Piazza dell'Ospitale 2, Trieste
TELEFONO	040 398 312

La Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori (LILT) è un Ente Pubblico su base associativa che opera senza fini di lucro e ha come compito istituzionale primario la

prevenzione oncologica.

L'impegno della LILT nella lotta contro i tumori si dispiega principalmente su tre fronti: la prevenzione primaria (stili e abitudini di vita), quella secondaria (promozione di una cultura della diagnosi precoce) e l'attenzione verso il malato, la sua famiglia, la riabilitazione e il reinserimento sociale. Nella 16^a giornata del sollievo l'associazione sarà presente con materiali informativi, volontari e la psicologa **dott.ssa Michela Zorzetto** che condurrà dei gruppi per pazienti ove sarà possibile sperimentare una sessione di Pranayama.

PRANAYAMA

Nel corso dei secoli le pratiche dello yoga sono state approfondite in modi diversi a seconda dei periodi storici, delle zone geografiche, delle influenze culturali. Se prendiamo come riferimento il sistema dell'Astanga Yoga, possiamo rintracciare in che modo le varie pratiche legate a questa disciplina hanno dato vita ai diversi percorsi evolutivi conosciuti oggi come le varie forme di yoga. In particolare durante la Giornata del Sollievo si praticheranno tecniche di respirazione (pranayama) e una breve meditazione.



LA FORZA E IL SORRISO

CONTATTI	
SITO	www.laforzaeilsorriso.it
E-MAIL	contact@laforzaeilsorriso.it
INDIRIZZO	Via Accademia, 33 – Milano
TELEFONO	02.281773.67/80

La forza e il sorriso è un programma completamente gratuito dedicato a donne sottoposte ai trattamenti oncologici.

Lo scopo è di aiutarle a migliorare il proprio aspetto fisico durante e dopo le cure. Il programma nasce in Italia sotto il patrocinio di

COSMETICA ITALIA – associazione nazionale imprese cosmetiche – ispirandosi all'esperienza internazionale di "Look Good Feel Better", analogo programma varato negli Stati Uniti nel 1989 ed esteso, da allora, in altri 24 paesi. Ad oggi sono 26 i Paesi che aderiscono nel mondo al programma.

TECNICHE DI TRUCCO



La forza e il sorriso prevede l'incontro di 6/8 donne in un'atmosfera informale e piacevole sotto la guida di esperti competenti e sensibili, per imparare in poche ore il make-up giusto o per provare nuovi trattamenti di bellezza viso e corpo. Negli incontri vengono offerte informazioni, idee e consigli pratici e dimostrazioni. Le consulenti di bellezza (truccatrici professioniste) che partecipano ai gruppi, nella realtà triestina, sono: **Adriana Pestel e Cecilia Carbonelli di Letino.**

ASUITs “Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Trieste” Servizio di dietetica aziendale

CONTATTI

SITO	www.asuits.sanita.fvg.it
INDIRIZZO	Ospedale di Cattinara, st. di Fiume 447
TELEFONO	040 3994389

ALIMENTAZIONE

Una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo è uno strumento valido per la

prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie. Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di assumere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni patologiche. Verranno date informazioni e consigli di tipo nutrizionale.



La dott.ssa **Debora Picerno**, dietista del Servizio di Dietetica della Direzione Medica, illustrerà le principali informazioni utili sull'alimentazione in relazione alle patologie croniche ed il sollievo. I quesiti dei pazienti e loro famigliari potranno esser posti in sessioni di gruppo a cui si potrà partecipare senza prenotazione.

GAU– Gruppo Azione Umanitaria

CONTATTI	
SITO	www.clown-arpa.it
E-MAIL	elidegau@gmail.com
INDIRIZZO	Strada Vecchia dell'Istria, 1 - Trieste
TELEFONO	040 275399

La G.A.U. è un'Associazione **ONLUS** di volontariato, costituita a Trieste nel 1977 con lo scopo di aiutare in qualsiasi maniera, individualmente o collegialmente, sia materialmente che spiritualmente, chiunque si trovi in stato di bisogno, senza

discriminazione alcuna per quanto riguarda religione, razza, età, sesso o ideologia politica.

G.A.U. è cofondatore e aderente della Federazione Nazionale Clown Dottori.

Il gruppo clown dottori della "Compagnia dell'arpa a dieci corde", nata nell'ottobre 2002 ed entrata a far parte dell'Associazione G.A.U. nel 2003. I clown dell'associazione intervengono in tutta la Regione, in particolare nella Provincia di Trieste.

LA “TERAPIA” DEL SORRISO



I Clown-dottori sono volontari che valorizzano e diffondono la cultura-clown, nella convinzione che il sorriso è una modalità da usare nelle vicissitudini del mondo, che contribuisce a migliorare le condizioni di chi sta male e il mantenimento in buona salute di chi sta bene. I clown-dottori promuovono la cultura-clown come strumento educativo, pedagogico e terapeutico.

I clown dottori volontari, al termine di corsi di formazione specifici, svolgono il loro servizio presso ospedali, case di riposo, comunità, missioni estere e ovunque regni uno stato di disagio e di bisogno.

Quest'anno ci allieteranno con la “Visualizzazione guidata con una passeggiata nel bosco”.

L'ASSOCIAZIONE AMICI HOSPICE PINETA ONLUS E L'HOSPICE

CONTATTI	
SITO	www.hospicepineta.ts.it
E-MAIL	info@hospicepineta.ts.it
INDIRIZZO	Viale Stazione, 26 - Duino Aurisina (TS)
TELEFONO	040-3784.150

L'associazione "Amici Hospice Pineta Onlus" sostiene, sin dal suo esordio, l'Hospice della Casa di Cura Pineta del Carso.

Questo è una struttura residenziale socio-sanitaria convenzionata con il Sistema Sanitario Regionale.

La struttura, prende avvio nel 1999

per offrire una risposta alle esigenze delle persone che non sono più responsive alle terapie specifiche e sono idonee alle simultaneous care e alle cure palliative.

L'Hospice è parte integrante della Rete assistenziale di Cure Palliative e soddisfa così quanto previsto dalla Legge 39 del 1999 e la più recente Legge 38 del 2010, per la presa in carico globale del paziente in fase avanzata di malattia e della sua famiglia.

Attualmente l'Hospice ricovera persone affette da differenti patologie e offre le cure palliative che rappresentano l'attiva presa in carico funzionale ai differenti bisogni fisici, psichici, assistenziali sociali e spirituali del malato e della sua famiglia.

MOSTRA FOTOGRAFICA



L'Associazione porterà il suo contributo alla 16° Giornata del Sollievo con la presentazione di alcune fotografie della loro esperienza relativa alla realizzazione del progetto "MARZO - IL MESE DELLA CURE PALLIATIVE A TRIESTE" iniziativa volta a divulgare la cultura delle cure palliative a livello locale, nella quale si inserisce anche la prima mostra fotografica itinerante nazionale (che ha coinvolto venti città) "ISTANTANEE SULLO SCORRERE DELLA VITA IMMAGINI CHE CATTURANO EMOZIONI."

Attività realizzate dal personale infermieristico dell'ASUITs

CONTATTI PER LE ATTIVITA' DEL PERSONALE INFERMIERISTICO DELLA S.C. ONCOLOGIA	
SITO	www.asuits.sanita.fvg.it
INDIRIZZO	Osp.Maggiore, 1° piano
TELEFONO	040 399 2375

La Struttura S.C. Oncologia è organizzata in una parte dedicata alle terapie ambulatoriali ed una parte dedicata alle degenze. In ognuna di esse il personale infermieristico, oltre alle competenze proprie del ruolo, si prende carico della persona e della famiglia cercando di realizzare attività che possano rispondere al maggior numero di bisogni che emergono considerando la persona in un'ottica olistica e di umanizzazione delle cure.

Il signor **Franco Naglein** ci mostrerà la tecnica del Touch.

TOUCH

Costituisce un mezzo di comunicazione, un ponte che consente al paziente di non restare solo con le proprie paure, riducendo la tensione e l'isolamento. Il "Touch" è uno speciale tipo di massaggio che trasmette attenzione, gentilezza ed energia positiva, contribuendo al benessere globale del malato e dei suoi cari. Mostra ai familiari e agli amici come il contatto fisico sia un ottimo mezzo per comunicare con il malato.

CONTATTI PER LE ATTIVITA' DEL PERSONALE INFERMIERISTICO DELLA S.C.CLINICA PATOLOGIE DEL FEGATO

SITO	www.asuits.sanita.fvg.it
INDIRIZZO	Osp. di Cattinara, 12° Piano Torre Medica
TELEFONO	040 399 4044

Inaugurato il 21 gennaio 2005, la Clinica delle Patologie del Fegato è una struttura di riferimento nazionale ed internazionale in campo epatologico sia per la popolazione che per i ricercatori. Si compone di locali adibiti ad ambulatorio, day hospital e uffici per il personale siti al XII piano della torre medica dell'Ospedale di Cattinara.

Da struttura semplice dipartimentale afferente al Dipartimento delle Medicine Specialistiche, è divenuta Struttura Complessa affiliandosi al Dipartimento di Medicina Interna. La sua attività clinica è supportata dalla forte attività di ricerca svolta presso i laboratori del Centro Studi Fegato attivo ubicati nel comprensorio dell'Area di Ricerca di Basovizza.

La dott.ssa **Milva Pagotto**, nella 16^a giornata del sollievo, illustrerà ai partecipanti il benessere ottenibile dall'uso degli oli essenziali.

OLII ESSENZIALI

L'uso degli oli essenziali e la conoscenza delle tecniche di distillazione sono molto antichi perché risalgono, forse, a 4000 anni fa. Ma è solo dal 1700 che un piccolo gruppo di resine e di oli essenziali sono impiegati con sistematicità nella cura delle malattie dell'uomo. Da allora il loro numero è progressivamente aumentato, fino a raggiungere gli oltre cento oli essenziali oggi disponibili, sebbene in terapia se ne utilizzino da 30 a 40.



CONCERTO DEL CORO “I GIOCOSI DI TRIESTE” diretti dal Maestro **Severino Zannerini**



Il Coro "I Giocosi di Trieste", una emanazione dell'Associazione Opera Giocosa del F.V.G. è stato fondato a Trieste nel 2014 ed ha raggiunto in breve tempo una notevole notorietà. Il repertorio spazia dall'Opera Lirica agli spiritual, dalle canzoni popolari a quelle d'Autore rielaborate in chiave polifonica, scenografica e coreografica. Su invito dell'Università di Tor Vergata di Roma, nel dicembre 2016 ha eseguito un importante concerto presso Sala Ennio Morricone, Auditorium dell'Università. Il Coro è reduce di due applauditi Concerti eseguiti per il noto Festival internazionale "Puccini e la sua Lucca", nella città toscana. Fondatore e Direttore del Coro è il M° Severino Zannerini, musicista di chiara fama.

Partecipano, inoltre:



Dall'inizio della partecipazione di ASUITs e delle iniziative svolte per il Sollievo in S.C. Oncologia la Coldiretti Ts-Go, impegnata nella campagna Amica per un'alimentazione sana ed a km zero, partecipa alle attività.

Anche quest'anno, grazie all'Azienda Ferula di Staranzano e l'Azienda Vivai Pinese di Monfalcone, saranno offerti succhi di frutta, mele ed un omaggio floreale a tutti i partecipanti.

ORGANIZZAZIONE DELL'EVENTO:

DOTT.SSA L. DUDINE, DOTT.SSA E. DURIZZOTTO
(PSICOLOGA DIREZIONE SANITARIA E PSICOLOGA
S.C. ONCOLOGIA)

**DOTT. LUCA BOSISIO, MARIJA NEDIC, SARAH SAMEZ,
GIULIA SANTINI**
(TIROCINANTE PSICOLOGO E VOLONTARIE SERVIZIO CIVILE
AIMAC)

SI RINGRAZIA TUTTO IL PERSONALE S.C. ONCOLOGIA



Riedizione maggio 2017 Ufficio Comunicazione

LB