





CAPITOLO IV

L'Associazione

È dalla consapevolezza di quanto sia pesante rimettersi in piedi dopo una malattia che nacque *Voglia di Vivere*, nel 1989. Da allora sono trascorsi **30 anni**, durante i quali l'Associazione non è mai venuta meno ai suoi intenti istituzionali per informare i pazienti e sostenerli nel tornare nel modo migliore alla quotidianità. L'impegno richiesto per raggiungere questi obiettivi è stato tanto, ma ripagato sia dal consenso delle tante persone che aderiscono volontariamente alle nostre iniziative, sia dalle istituzioni sempre più presenti a fianco di *Voglia di Vivere*. Le attività svolte in questi anni sono molte, e altre si stanno via via affiancando a quelle ormai "istituzionali" svolte dalla associazione, a cominciare dall'ambulatorio di prevenzione secondaria del tumore al seno per andare alle attività di riabilitazione e prevenzione primaria attraverso attività fisiche ed educazione alimentare. Inoltre, da sempre gestiamo un servizio di ascolto psicologico, attivo sia alla nostra sede sia – a seguito di una apposita convenzione con l'Azienda Sanitaria – presso il Day Hospital oncologico dell'ospedale San Jacopo.

Andiamo anche molto fiere dell'ambulatorio di consulenza nutrizionale – pure questo presso la nostra struttura di via Gentile come al Day Hospital dell'ospedale – grazie al quale ogni persona affetta da tumore può completare l'assistenza dei sanitari con quella di un professionista esperto di nutrizione che (come spiegato nelle pagine precedenti di questa guida) sa indicare la dieta più appropriata alle sue esigenze. Per ogni paziente, infatti, è valutato il quadro complessivo (quindi dopo anamnesi alimentare, misurazione del peso, altezza, circonferenze...) prima di definire un percorso nutrizionale il più possibile aderente alle sue specifiche necessità, quindi idoneo a sostenerlo durante le terapie: si tratta di un percorso altamente personalizzato, cucito sulle esigenze individuali e, per questo, certamente più efficace. E' il progetto Nutrirsi in terapia, nato dall'esigenza manifestata da molti soggetti (donne e uomini) di avere maggiori informazioni sui temi dell'alimentazione, sia per alleviare gli effetti collaterali delle terapie – e quindi favorirne l'adesione e l'efficacia - sia per adottare abitudini alimentari utili a scongiurare eventuali ricadute, un servizio al quale (dal 2016 a tutto il 2018) si sono rivolte oltre un centinaio di persone e dove si parla delle cose più importanti da sapere sull'alimentazione:

- educazione al cibo (piramide alimentare, diari alimentari, schede personalizzate, menù, ricette...)
- controllo del peso (perdita, mantenimento, recupero)
- nutrizione del corpo durante le terapie, per affrontare meglio gli effetti (come abbiamo riassunto in questo manuale)
- menopausa
- ogni altra necessità specifica del paziente.

Altri progetti

Andiamo piuttosto fiere di sostenere questi progetti, perché concorrono a fortificare le ragioni per cui *Voglia di Vivere* è nata. In particolare, al momento siamo attive su due progetti mirati alle donne con cancro alla mammella: *Elisa*, specifico per le "under 40", e *Nastro verde* indirizzato alle pazienti metastatiche.



30 ANNI

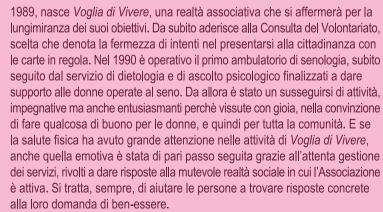
Non da meno le altre attività che a questi si vanno aggiungendo, servizi di supporto alla salute e al vivere meglio le terapie. Si tratta, in breve:

- agopuntura, sia per la riduzione agli effetti collaterali di chemioterapia e terapie ormonali, sia per il controllo della sintomatologia dolorosa
- gruppo piscina, in cui ai benefici del movimento in acqua si associa quello di esercizi di allenamento e di riprogrammazione motoria attraverso la "camminata in acqua"
- gruppo di cammino, per camminare insieme all'aria aperta, svago e benessere fisico insieme
- laboratorio di creatività, dove si svolgono attività ludico-creative di gruppo
- spazio beauty, perché sentirsi belli aiuta a star bene
- voglia di leggere, punto prestito decentrato realizzato in collaborazione con la biblioteca San Giorgio.

Queste i principali servizi che Voglia di Vivere offre e che, insieme ai servizi per la prevenzione e ad altri progetti finalizzati a sostenere chi più ne ha bisogno, fanno dell'associazione un riferimento attivo per città e dintorni.

E visto che abbiamo parlato di buone abitudini, una potrebbe essere di consultare il nostro sito www.vdvpistoia.org, dal quale oltre a mantenervi aggiornati sulle nostre attività potrete anche leggere tante informazioni piacevoli.

Accedere ai servizi di Voglia di Vivere
è molto semplice:
è infatti sufficiente rivolgersi alla associazione
(tel. 0573 964 345,
e-mail vogliadivivere@vdvpistoia.org)
oppure
chiedere informazioni al Day Hospital
oncologico presso l'ospedale San Jacopo



A consolidare il rapporto con la comunità è la Camminata in Città, evento giunto nel 2018 alla sua 5ª edizione con il quale si va alla scoperta dei luoghi meno conosciuti di Pistoia, ritrovando allo stesso tempo il piacere della compagnia di amici vecchi e nuovi, ma anche il piacere della bellezza come "farmaco" coadiuvante di ogni bene: alimentazione, attività fisica, socialità.