



Azienda Ospedaliera
Ospedale S. Anna

Sistema Sanitario  Regione
Lombardia

Tornare a casa



**Guida dedicata ai pazienti dell'area
Maxillo-Facciale-Otorino**

A cura del
Gruppo Operativo Interdipartimentale Permanente
Head and Neck Cancer Unit

Premessa

È bello **TORNARE A CASA**, riprendere possesso dei propri spazi, delle proprie cose e rivedere gli amici.

Ci sono, però, ancora problemi da affrontare, terapie da iniziare o proseguire. Tutto adesso dipende da voi, dal modo in cui affronterete questa fase. Voi dovrete prendere le medicine, voi - con la preziosissima collaborazione di familiari o amici - dovrete fare la spesa e cucinare i pasti, continuare a fare gli esercizi che vi hanno insegnato, occuparvi dell'igiene, portare avanti le piccole pratiche burocratiche per esercitare i vostri diritti.

Questo libricino vuole esservi d'aiuto in questo delicato momento.

Ci auguriamo di essere riusciti nel nostro intento e, soprattutto...

vi auguriamo un buon rientro a casa!

il personale del
Gruppo Operativo Interdipartimentale Permanente
Head and Neck Cancer Unit

Indice



1. L'alimentazione

Pag. 6

2. Il servizio sociale

Pag. 28

3. La riabilitazione

Pag. 34

4. Le funzioni deglutitorie e fonoarticolatorie

Pag. 48

5. L'igiene orale

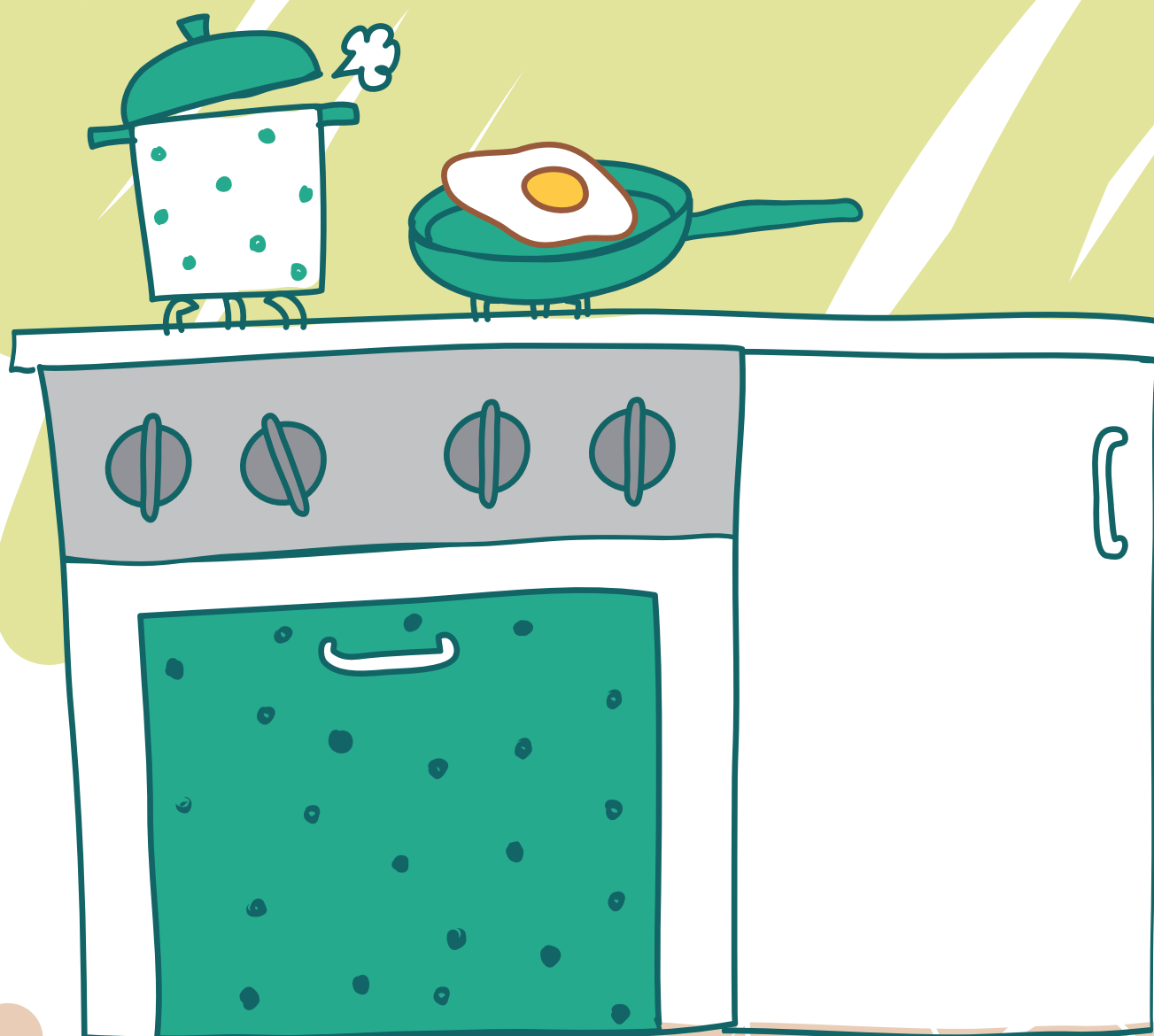
Pag. 58

Tra Capo e Collo Onlus

Pag. 63



L'alimentazione





Introduzione

Quando per alimentarsi è necessario modificare la consistenza dei cibi, è facile creare degli squilibri nutrizionali perché si tende a mangiare sempre le stesse cose e magari non nelle giuste proporzioni.

La conseguenza di questo comportamento può essere la malnutrizione, caratterizzata da un peso corporeo insufficiente, da un abbassamento delle difese dell'organismo e da una costante sensazione di stanchezza e affaticamento.

Per questo motivo è importante seguire con attenzione l'aspetto della preparazione dei pasti e dedicarvi il tempo necessario per garantire la copertura dei fabbisogni nutrizionali.

Le regole d'oro

- fare almeno tre pasti (colazione, pranzo, cena) e uno/due spuntini al giorno, anche se prima non si era abituati a farlo
- cercare di assumere porzioni sufficienti a soddisfare il fabbisogno nutritivo. La quantità del primo piatto deve essere di almeno 80 g (peso a crudo di pasta/riso), il secondo piatto di 100/200 g (carne o pesce). Condire generosamente
- l'ideale è fare dei pasti completi: un primo, un secondo, un contorno, frutta o dessert. Se non si riesce, si possono preparare dei "piatti unici" completi (vedi ricette che seguono)
- porre molta attenzione al bisogno di acqua dell'organismo. L'acqua (oltre a quella di bottiglia o del rubinetto) è contenuta nelle verdure, nella frutta, nel latte, tè, tisane, succhi di frutta. La quantità minima di acqua di bottiglia (o del rubinetto) da assumere in un giorno è almeno un litro (da aumentare in estate). Si consiglia di assumere quotidianamente frutta e verdura (frullate o in purea) anche se non in porzioni abbondanti, soprattutto se il peso sta calando e il nostro bisogno primario è quello di assumere alimenti energetici. Se l'acqua crea grossi problemi alla deglutizione o risulta difficile assumerla così com'è, il consiglio è di fare uso di un addensante (incolore e insapore, da acquistare in farmacia) per modificarne la consistenza, oppure di bere acqua gelificata (anche questa disponibile nelle farmacie)
- Se invece occorre addensare il latte, il tè o lo yogurt utilizzate del biscotto granulare o frullate finemente i biscotti più graditi e aggiungeteli al liquido che sarà così anche più nutriente. In alternativa, aggiungete della crema di riso o multicereali istantanea che non va cotta. Un'altra possibilità è quella di usare la gelatina in fogli (colla di pesce) o agar-agar, oppure della farina di semi di carrube reperibili nei negozi alimentari

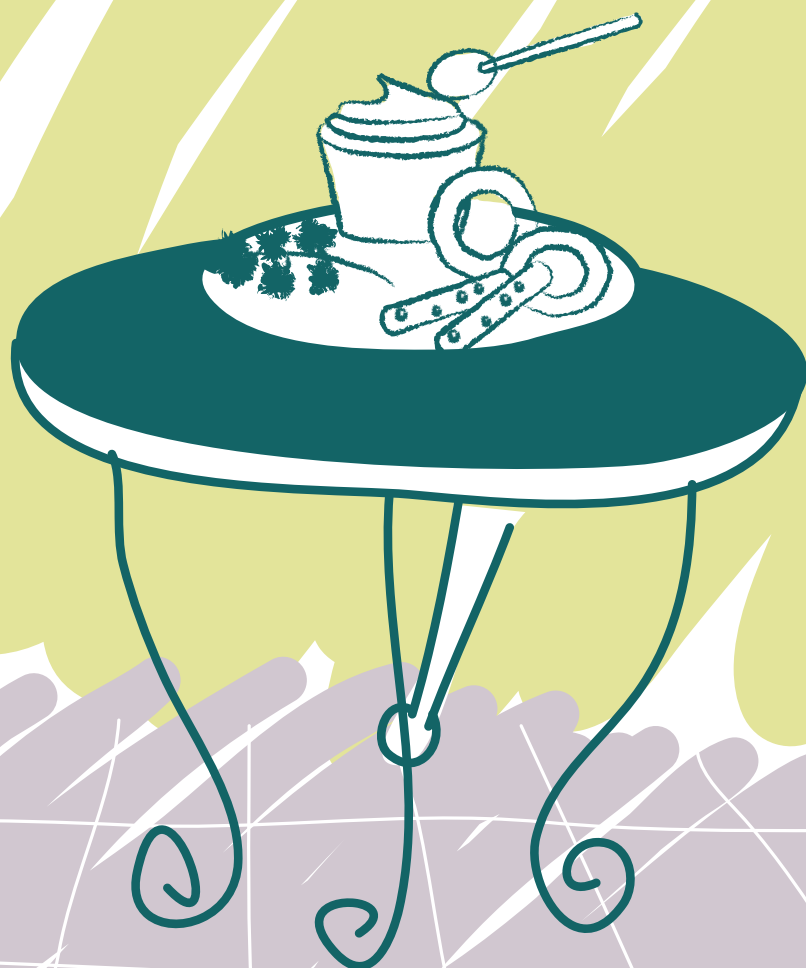
- la base energetica della dieta è costituita dagli alimenti a base di carboidrati: pasta, riso, polenta, patate, semolino, fagioli, lenticchie, biscotti, grissini e pane. A pranzo e a cena deve essere sempre presente una bella porzione di almeno uno di questi alimenti. Bisogna individuare i formati di pasta che meglio si adattano alle proprie esigenze, condirli con un sugo gradito, preparato con olio di oliva e arricchito con formaggi o altri accorgimenti. Potrebbe essere necessario frullare il tutto
- se la carne o il pesce e le verdure vengono frullati non bisogna dimenticare di condirli con olio di oliva. Variare gli alimenti secondo la stagionalità
- la colazione può essere a base di latte, yogurt, budini o formaggi freschi e pane morbido
- la merenda può essere a base di frutta frullata, frappé o latte e biscotti
- se necessario (in caso di basso peso corporeo o comunque su indicazione del medico) si può assumere un integratore alimentare completo (come quello che probabilmente si è provato in ospedale) nella quantità di una o due confezioni al giorno
- controllare il proprio peso settimanalmente.

Di seguito vengono riportate alcune ricette che possono servire da spunto. Ne potete sperimentare altre, vostre, con gli ingredienti che preferite.

Quando si presenta una forte difficoltà ad alimentarsi causata da malattie che interessano il capo-collo o causata da interventi chirurgici o trattamenti per debellarle (chemioterapia, radioterapia, ecc.) si devono organizzare i pasti in modo che siano facilmente assumibili e il più possibile gradevoli. Può essere necessario fare riferimento anche a quegli alimenti che avevate escluso dalla dieta abituale perché ricchi di colesterolo o di grassi in generale (burro, maionese, formaggi cremosi, panna, uova, ecc.) che rendono i cibi più appetibili e adatti alla circostanza da affrontare. Si tratta di un provvedimento temporaneo, l'importante è cercare di non perdere peso, muscoli e forza per continuare a stare bene!

NB: La realizzazione di alcune ricette richiede l'utilizzo di addensanti naturali (agar-agar, colla di pesce, farina di semi di carrube, ecc.), sostanze che danno consistenza ai cibi frullati in modo da renderli più omogenei, gradevoli alla vista e di facile deglutizione. Anche se non li avete mai usati prima d'ora non preoccupatevi, sono di facile utilizzo e reperibili nei negozi di alimentari.

Mousse, paté e creme



Paté di ricotta e prosciutto

Ingredienti per 3 porzioni

ricotta fresca 250 g
prosciutto cotto 120 g
burro 50 g
2 fogli di gelatina (detta colla di pesce) oppure polvere di agar-agar
brodo 50 cc

Frullare bene il prosciutto e la ricotta aggiungendo 2-3 cucchiaini di brodo. Se gradita, aggiungere un pizzico di cannella.

Far ammolare i fogli di gelatina in acqua fredda, strizzarli leggermente e scioglierli completamente in poco (50 cc) brodo riscaldato mescolando lentamente. Far intiepidire, quindi aggiungere al frullato di ricotta e prosciutto. Ricoprire il fondo di una terrina con pellicola trasparente e aggiungere il composto preparato. Lasciare in frigorifero un paio d'ore e sformare.

Paté di carne o di pesce

Ingredienti per 1 porzione

carne bianca 100 g o pesce 150 g
brodo q.b.
pane in cassetta 20 g o patata 80 g
tonno in scatola 30 g
mezzo cucchiaino di capperi
burro 30 g

Cuocere della carne bianca in acqua insaporita con aromi oppure in umido e portare a cottura. Se preferite i filetti di pesce alla carne, cuocere il pesce a vapore. Frullare con un po' di brodo, olio, pane in cassetta o patata lessata, un po' di tonno in scatola e qualche capperi. Aggiungere del burro ammorbidito. Mettere il composto in una coppetta dopo averla rivestita con pellicola trasparente da cucina e far riposare in frigorifero per un paio d'ore, quindi sformare.

Crema dolce

Amalgamare lo yogurt greco (yogurt compatto, più nutriente dello yogurt comune) e un elemento aromatico gradito, ad esempio, cannella in polvere, cacao, caffè solubile, polvere di cocco, farina di mandorle e zucchero o miele.

Lo stesso si può fare partendo da ricotta fresca di mucca o di pecora. Si può aggiungere della panna.

Crema salate

Si può partire da latte o brodo caldi in cui si sciolgono farine istantanee di riso, semolino, di avena o multicereali. Aggiungere un uovo, formaggio grana o altro formaggio che si scioglia (pezzetti di emmenthal o altri graditi) e olio di oliva.

VARIANTI: per ottenere creme colorate preparare delle verdure cotte in padella (carote, zucchine, piselli, ecc). Frullare e aggiungerne un paio di cucchiaini alla crema base.

Polpettone di patate e tonno

Ingredienti per 2 porzioni

patate 400 g
tonno in scatola 160 g
brodo q.b.

Sciogliere un foglio di colla di pesce (precedentemente ammollato in acqua fredda) in un po' di brodo caldo. Unire le patate lessate e ben schiacciate e il tonno in scatola ben sminuzzato. Aggiungere un po' di brodo preparato intiepidito. Mettere in forma in uno stampo da plum cake o coppette e sistemare in frigorifero per almeno un'ora. In alternativa alla colla di pesce inserire un uovo al composto di patate e tonno, avvolgere il polpettone in carta da forno, chiudere e immergere in acqua bollente per 5 minuti. Lasciar raffreddare e mettere in frigorifero.

Spuma arlecchino

Ingredienti per 3 porzione

petto di pollo 200 g circa
burro 130 g
prosciutto cotto 120 g
alloro, cipolla, brandy

Lessare il pollo in acqua salata aromatizzata con alloro e cipolla. Una volta cotto, scolate la carne e fatela raffreddare.

Frullare il prosciutto fino a renderlo una purea, aggiungere metà del burro ammorbidito e lavorate fino a ottenere una spuma.

Ripetere il procedimento con il pollo: frullarlo e amalgamarvi l'altra metà del burro. Insaporire, se gradito, con un cucchiaino di brandy. Mettere i due composti uno sopra l'altro, all'interno di uno stampo da plum cake precedentemente rivestito di pellicola trasparente per alimenti. Mettere in frigorifero un paio d'ore e poi tagliare a fette, che risulteranno bicolori.

Semifreddo ai lamponi

Ingredienti per 4 porzioni

lamponi 400 g
panna da montare 150 g
zucchero 130 g
farina bianca 60 g
4 tuorli
2 fogli di gelatina o agar-agar in polvere
una bustina di vanillina
mezzo litro di latte

In una terrina montare i tuorli con 100 g di zucchero, la farina e la vanillina. Aggiungere poco alla volta il latte freddo. Cuocere 5 minuti mescolando. Unire alla crema i fogli di gelatina precedentemente ammollati in acqua fredda e strizzati.

Lavare i lamponi, asciugarli velocemente su carta da cucina bianca e metterli nel mixer con lo zucchero rimanente.

Intanto montare la panna e unirla alla crema raffreddata. Mettere in frigorifero un paio d'ore in coppette e servire con il frullato di lamponi.

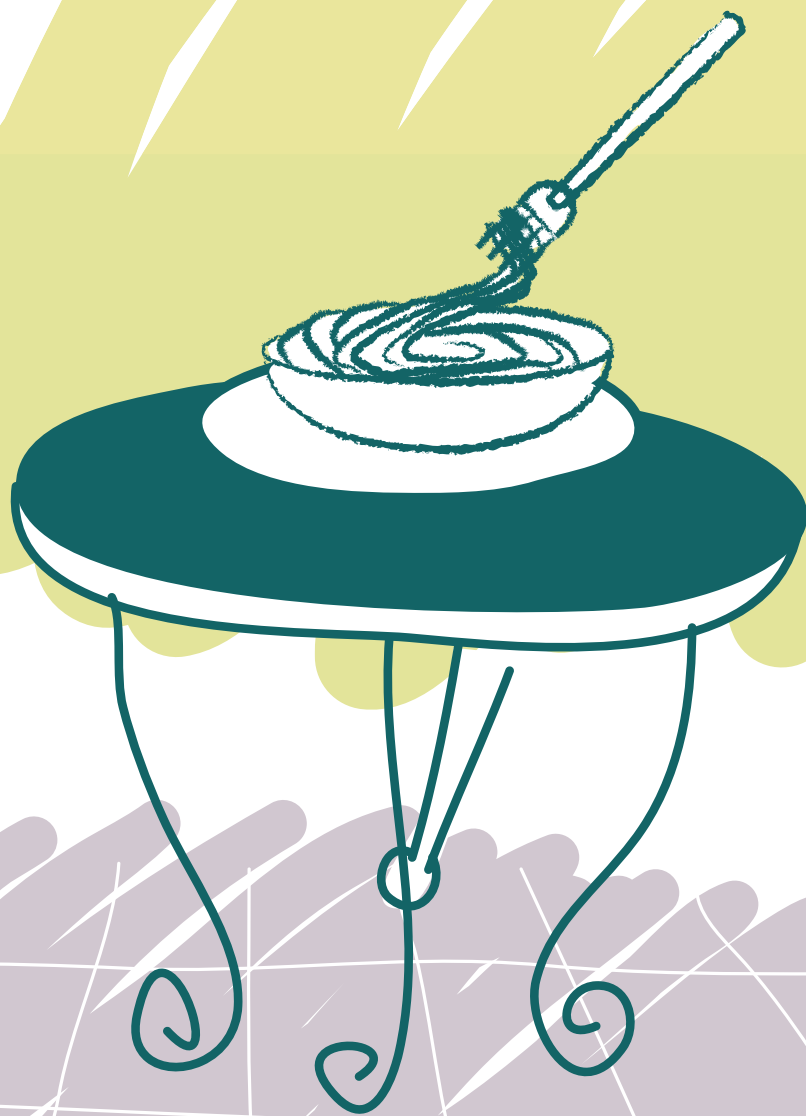
Semifreddo al cioccolato

Ingredienti per 4 porzioni

panna fresca 300 g
 zucchero 100 g
 cioccolato fondente 75 g
 savoiardi 50 g
 gelatina in fogli g 10 o polvere agar-agar
 latte 250 cc
 3 tuorli d'uova
 una stecca di vaniglia (o aroma)

Ammollare in acqua fredda i fogli di gelatina e tagliuzzare il cioccolato. Porre sul fuoco il latte (lasciandone da parte mezzo bicchiere) con la stecca di vaniglia che andrà successivamente tolta. In un'altra terrina sbattere bene i tuorli e lo zucchero con la frusta. Unire il latte freddo e poi lentamente quello caldo sempre mescolando con la frusta. Unire i fogli di gelatina strizzati e amalgamare bene. Far raffreddare mescolando di tanto in tanto. Sciogliere il cioccolato nel microonde o a bagno maria e incorporarlo al composto che poi metterete in uno stampo per budini imburrato. Quando sarà quasi freddo, montare la panna e incorporarla al composto. Immergetevi i savoiardi leggermente bagnati con caffè o marsala e porre in frigorifero per almeno un paio d'ore.

Piatti classici
di facile
masticazione
e deglutizione



Pur 

Lessare le patate e schiacciarle nello schiacciap patate ancora calde. Aggiungere latte intero e burro e miscelare bene.

Per un pur  pi  ricco aggiungere del prosciutto cotto tritato o frullato.

Lasagne

Procedere alla preparazione delle lasagne come di consueto: utilizzare i fogli di pasta fresca oppure di pasta secca (in quest'ultimo caso procedere prima all'immersione dei fogli di pasta in acqua bollente). Preparare della besciamella molto liquida e usare del rag  di carne fatto con carne macinata finemente e salsa di pomodoro. Componete le lasagne a strati spolverizzando di parmigiano e infornare senza far seccare la superficie. In alternativa, al posto del rag , potete utilizzare delle fette di prosciutto cotto. Siate generosi nei condimenti (burro, olio e besciamella).

Cr pes

Ingredienti per una quindicina di cr pes

3 uova

farina 250 g

latte 500 cc

burro 40 g

sale q.b.

Con una frusta miscelare la farina setacciata al latte, poi aggiungere le uova precedentemente sbattute, il burro sciolto e il sale. Lasciare riposare per una mezz'oretta e poi cuocere le cr pes ad una ad una in un pentolino basso antiaderente della giusta misura. Le cr pes possono essere usate con ripieni diversi, l'importante   preparare composti morbidi e ben conditi e cospargere il tutto con besciamella prima di passare in forno. Esempi:

- Cr pes al formaggio e prosciutto (prosciutto cotto tritato finemente)
- Cr pes ai funghi e formaggio (funghi secchi messi a bagno e tritati finemente)
- Cr pes ricotta e erbe (con erbe cotte tritate e passate al burro e mischiate alla ricotta e parmigiano)

Pasta alla carbonara

Mettere sul fuoco una pentola con l'acqua, unire il sale e far cuocere la pasta, scegliendo il formato in base alle vostre esigenze. Usare farfalline, filini, rigatini o spaghetti fini spezzettati se avete problemi di masticazione. Intanto che la pasta cuoce preparare il condimento: tagliare un po' di guanciale a dadini piccoli e far soffriggere in un poco di olio. In una tazza mischiare le uova (una a porzione) con abbondante formaggio grana e qualche cucchiaino di panna. Scolare la pasta, rimetterla in pentola, unire immediatamente a fuoco spento il composto di uovo, mescolare e, da ultimo, unire il guanciale. Servire subito.

Pizza di patate

Cuocere le patate e schiacciarle. Unirvi la farina bianca, sale e mezzo cucchiaino di lievito per torte salate. Impastare e rivestire il fondo di una teglia unta di olio o coperta con carta forno. Guarnire il "fondo pizza" con mozzarella e salsa di pomodoro, olio di oliva e infornare per 10-15 minuti a forno caldo.

Uova strapazzate al pomodoro

Prendere dei pomodori ben maturi, spellarli e tagliarli a tocchetti. Farli saltare in una padella bassa antiaderente con olio di oliva e, se vi piace, aglio. Quando si saranno un po' asciugati aggiungere due uova che avrete leggermente sbattuto con qualche cucchiaino di panna o di latte. Usare la frusta per amalgamare le uova al pomodoro. Togliere dal fuoco appena si rapprendono, altrimenti il composto tenderà a seccare.

Tagliolini al salmone

Prendere del filetto di salmone fresco o surgelato (150 g per 2 porzioni) e cuocerlo in padella con aromi e poco olio spruzzando con vino bianco oppure cuocere a vapore. Togliere la pelle, schiacciarlo bene ed eliminare ogni traccia di lisce. Aggiungere della panna liquida (100 cc). Condire la pasta all'uovo con il composto e servire subito.

Gnocchi alla romana

Preparare un semolino cotto nel latte, aggiungere un uovo intero a persona, del formaggio tipo emmenthal e del burro. Prendere una pirofila, ungerla bene o usare carta forno, e porvi il composto (che deve risultare morbido) a cucchiainate semi sovrapposte. Condire con burro e parmigiano e infornare senza far seccare.

Gateau di patate

Far lessare le patate e sbucciarle. Successivamente passarle nello schiacciapatate, insaporirle con noce moscata, se gradita, e aggiungere del formaggio tipo emmenthal e 3 rossi d'uovo (dose per una pirofila tonda). Montare a neve gli albumi e aggiungerli al composto piano piano. Spolverizzare con grana e pezzetti di burro. Infornare senza far seccare.

Pancotto saporito

Utilizzare del pane raffermo, romperlo a tocchetti o, se si preferisce, grattugiarlo e versarlo in una pentola con brodo caldo di carne o di verdure. Se rimangono pezzetti di pane passarlo con un frullatore a immersione e rendere la preparazione cremosa. Condire con parmigiano abbondante, olio extra vergine di oliva e un tuorlo d'uovo. Se è gradito aromatizzare con un battuto di basilico o con spezie.

Passato di verdura nutriente

Cuocere la verdura (un solo tipo o più varietà insieme) in **poca** acqua. Frullare il tutto appena giunto a cottura e aggiungere della besciamella (latte, burro, farina) miscelandola bene con una frusta. Aggiungere parmigiano e olio di oliva.

Vitello tonnato

Cuocere del vitello in acqua insaporita con aromi (alloro, cipolla, chiodi di garofano, ecc.) e un bicchiere di vino bianco. Far raffreddare e tagliare con affettatrice o con un coltello adatto a rendere delle fettine molto sottili. Disporre le fettine su un piatto da portata. Preparare la salsa tonnata: frullare insieme tonno, maionese, qualche capperi o, se piace, cetriolino sott'aceto e diluire con un po' di brodo di cottura della carne. Cospargere la salsa sopra le fettine di carne e porre in frigorifero. In alternativa, acquistare la salsa tonnata già pronta in vasetti.

Polenta

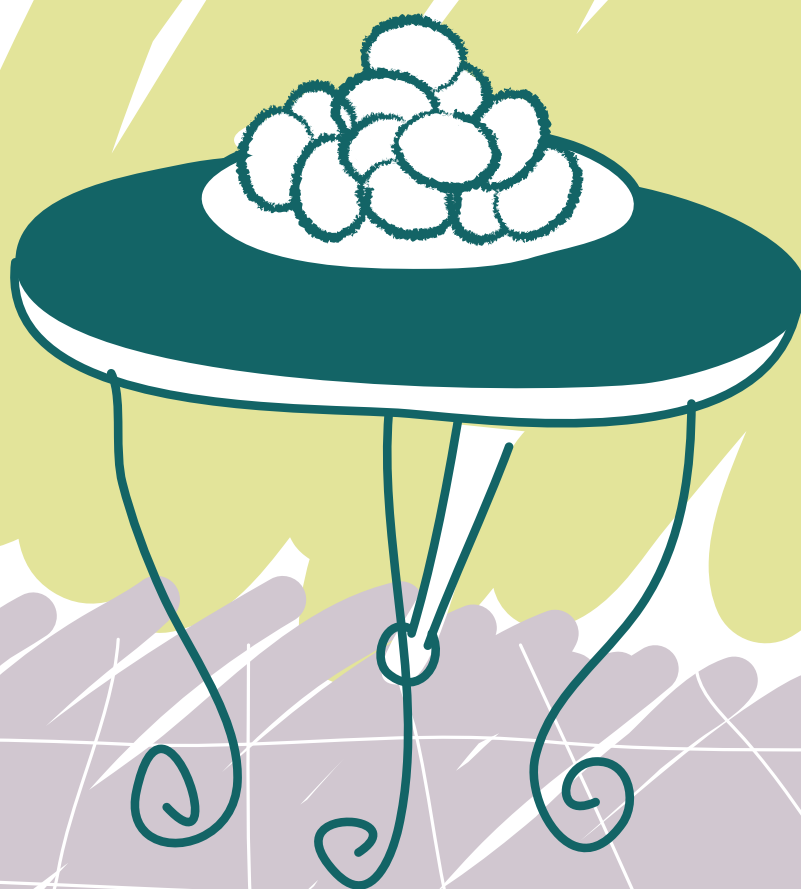
È possibile usare la farina gialla di mais bramata, quella di grano saraceno, quella da cuocere nel paiolo almeno 40 minuti o quella precotta che è pronta in breve tempo. Pochi ingredienti: acqua, farina, sale.

Si può accompagnare a un secondo piatto con sugo (spezzatino, carne alla bolognese), a strati in una pirofila con formaggi, come primo piatto condita con burro fuso e parmigiano o alla maniera contadina: polenta e latte. In questo caso, immergete la polenta morbida fumante a cucchiaiate in una tazza contenente latte freddo.

Insalata russa

Per realizzarla utilizzare le verdure miste surgelate per insalata russa (carote, patate, piselli) o quelle in scatola (macedonia di verdure) o partire dalle verdure fresche, tagliate a piccoli tocchetti e cotte a vapore o lessate. Far raffreddare le verdure, unire la maionese e, se il composto risultasse troppo compatto, diluire con qualche cucchiaio di brodo.

Polpette



Polpette di carne

Usare della carne cruda macinata finemente (100 g circa a porzione), aggiungere della patata lessa, della ricotta fresca o della mollica di pane bagnata nel latte. Aggiungere l'uovo (uno ogni due porzioni), gli aromi graditi (prezzemolo, scorza di limone grattugiata, zenzero, cannella in polvere, ecc.) e formare delle polpette che passerete nella farina se fritte o cotte al forno, oppure cuocerle a vapore senza infarinarle.

Carne alla tartara

Macinare o far macinare dal macellaio della carne rossa fresca magra. Condirla con olio di oliva in una bacinella, aggiungere sale, aromi graditi come il prezzemolo e un cucchiaino di grana fresco. Miscelare bene e dare la forma di una polpetta o di piccole polpettine che consumerete semplicemente così o che guarnirete a piacere con un po' di maionese o con falde di peperone sott'olio.

ATTENZIONE:

- fate attenzione alla temperatura, la carne non deve prendere calore e deve essere trattata subito
- la carne deve essere freschissima.

Se non vi piace la carne...

Polpette di lenticchie o ceci

Far cuocere i legumi dopo averli messi a bagno una notte (in alternativa usare i prodotti in scatola già cotti liberati del loro liquido). Frullarli bene e aggiungere della ricotta fresca, della farina, del formaggio grattugiato e un uovo ogni due porzioni. Unire degli aromi a piacere. Infarinare se si desidera friggere o cuocere in forno, oppure cuocere a vapore senza infarinare.

Polpette di patate

Lessare delle patate, sbucciarle e schiacciarle bene con la forchetta o lo schiacciapatate. Unire uno o due uova, del formaggio duro a dadini e un aroma tipo prezzemolo tritato o dello zenzero in polvere o cannella, secondo i gusti. Formare delle polpette con l'impasto ottenuto, senza salare (durante la frittura non aggiungete mai sale, semmai dopo cottura) passarle nella farina bianca e poi nell'olio caldo (di arachide o d'oliva) precedentemente insaporito con del rosmarino o della salvia. Far prendere colore da un lato e poi dall'altro e far asciugare su panno-carta per assorbire l'olio di frittura.

Polpette di pesce

Prendere del filetto di pesce (merluzzo, trota o altro gradito), tritarlo finemente (se si vuole metterlo nel mixer) insieme a della mollica di pane ammorbidita nel latte tiepido. Aggiungere un uovo (su 300 - 400 g di pesce: un uovo e 30 g di pane), del timo fresco o in polvere, qualche cucchiaino di grana grattugiato e una piccola patata appena lessata. Impastare bene, formare delle polpette e cuocerle nell'olio dopo averle infarinate, oppure in un sughetto di pomodoro, al forno o in una pirofila coperta.

NB: Se non si ama la carne il pesce può sostituirla e, se cucinato in modo da mantenerlo morbido (in umido, a vapore, lessato) e ben privato delle lische, può essere adatto alla vostra situazione, magari accompagnato da maionese o condito con olio.

Dolci al cucchiaino



Budini

È possibile usare i preparati in polvere in commercio oppure, per un cibo più nutriente, si può seguire questo procedimento: mettere in un pentolino un uovo, un cucchiaino di farina, della scorza di limone o del cacao in polvere e due cucchiaini di zucchero. Mescolare bene e aggiungere lentamente 200 ml di latte intero. Portare ad ebollizione. Togliere dal fuoco e far raffreddare.

Tiramisù

Procedere come da ricetta classica: mascarpone, uova, zucchero, savoiardi e un liquido per inzuppare (caffè, caffelatte, sciroppo di acqua e zucchero, ecc.).

In alternativa è possibile usare i preparati semi pronti in commercio che contengono le polveri per preparare la crema. Se si vuole che rimanga più morbido abbondare con la bagna e usare biscotti tipo pavesini invece dei savoiardi.

Mattonella dolce al caffè

Preparare una crema al burro: lasciar ammorbidire il burro a temperatura ambiente in una terrina, aggiungere dello zucchero fine o a velo, uno o due tuorli d'uovo e mezza tazzina di caffè molto ristretto (deve risultare una crema facilmente spalmabile). Prendere dei biscotti secchi, metterne sei su un piatto da portata come per formare una mattonella, bagnare con il caffè o caffelatte (se la caffeina disturba, usate il decaffeinato), cospargete di crema al burro e procedete a strati (almeno quattro). Finire con lo strato di crema che potete spolverizzare con caffè in polvere o cacao. Riporre in frigorifero e toglierla un'oretta prima del consumo per farla ammorbidire.

Zuppa inglese

Preparare della crema pasticcera (potete usare i prodotti in polvere in commercio o realizzarla secondo la ricetta classica con tuorlo d'uovo, zucchero, latte, un po' di farina e vaniglia). Inzuppare i savoiardi, o una base per torte tipo margherita, con caffè, liquore o sciroppo di zucchero. Preparare una gelatina di frutta facendo addensare con fogli di gelatina o polveri addensanti un succo limpido di frutta. Comporre la zuppa inglese a strati in una zuppiera procedendo in quest'ordine: biscotti, crema pasticcera e gelatina. Procedere finché non si esauriscono gli ingredienti. Tenere in frigorifero almeno un paio d'ore.

Consigli utili



Se non avete voglia di cucinare...

...e se siete soli in casa, fate comunque in modo di avere in frigorifero e in dispensa gli alimenti giusti per voi. Non devono mai mancare:

- formaggi freschi spalmabili o morbidi
- latte e yogurt di vari tipi (naturali, alla frutta, yogurt greco più compatto e più nutriente)
- budini pronti e preparati per budini e mousse istantanei (senza cottura)
- biscotti tipo plasmon
- marmellate e gelatine di frutta
- pancarré o altri panini morbidi anche confezionati
- uova
- preparati per puré
- creme di cereali Istantanee (quelle che si usano nello svezzamento dei bimbi: semolino, crema di riso, crema di avena, multicereali, ecc.) che non vanno cotte ma solo sciolte nel brodo caldo o nel latte
- legumi in scatola
- passati o creme di verdure in scatola da scaldare
- tonno, salmone, sgombri e carne in scatola
- affettati in vaschetta
- frutta fresca di stagione
- succhi di frutta
- gelato in vaschetta
- maionese, salsa rosa
- frutta sciroppata o frutta frullata in vaschette (mousse)

- minestre e passati di verdura surgelati pronti
- olio, burro
- grana grattugiato

Ricordate inoltre che...

Se alla dimissione il medico ha prescritto **integratori alimentari** perché la vostra alimentazione attuale non è sufficiente a coprire i fabbisogni nutrizionali, al vostro arrivo a casa, o nei giorni successivi, verrete contattati dalla ditta incaricata dall'ASL per concordare le modalità e i tempi di consegna dei prodotti.

Di solito vengono prescritti per un periodo di uno, due o tre mesi. Se alla scadenza del periodo ne avrete ancora bisogno, sarà il vostro medico di base a chiedere, con un apposito modulo, che venga continuata la fornitura.

Qualche consiglio sul corretto utilizzo degli integratori liquidi pronti all'uso:

- hanno lo scopo di aumentare l'apporto di nutrienti e di energia, quindi non devono sostituire un pasto o una merenda, bensì aggiungersi a queste
- assumere un integratore non è come bere una bibita o un tè. Va assunto lentamente, a piccoli sorsi. Può anche essere suddiviso in due parti, una da assumere nella prima parte della giornata e una alla sera
- di solito hanno un sapore dolce (cioccolato, vaniglia, banana, ecc). Se li assumete appena prima del pasto sicuramente avrete un immediato senso di sazietà e placheranno l'appetito. Meglio assumerli a fine pasto o la sera dopo cena
- i sapori, qualora fossero percepiti in modo intenso e, quindi, infastidissero, possono essere "smorzati" dall'aggiunta di latte o yogurt. Il gusto di vaniglia può essere variato con l'aggiunta di caffè liofilizzato. Per aumentare la consistenza e renderli cremosi potete aggiungere del biscotto granulare.

Se vi è stato prescritto un integratore in polvere:

seguite le indicazioni d'uso riportate sulla confezione.

Quando smettere di assumere l'integratore: se non fate più alcuna fatica ad assumere gli alimenti cucinati e il vostro peso corporeo è tornato nella norma, il medico vi dirà che potete sospenderli. Prima di sospenderli di vostra iniziativa consultatevi comunque con il medico o la dietista.

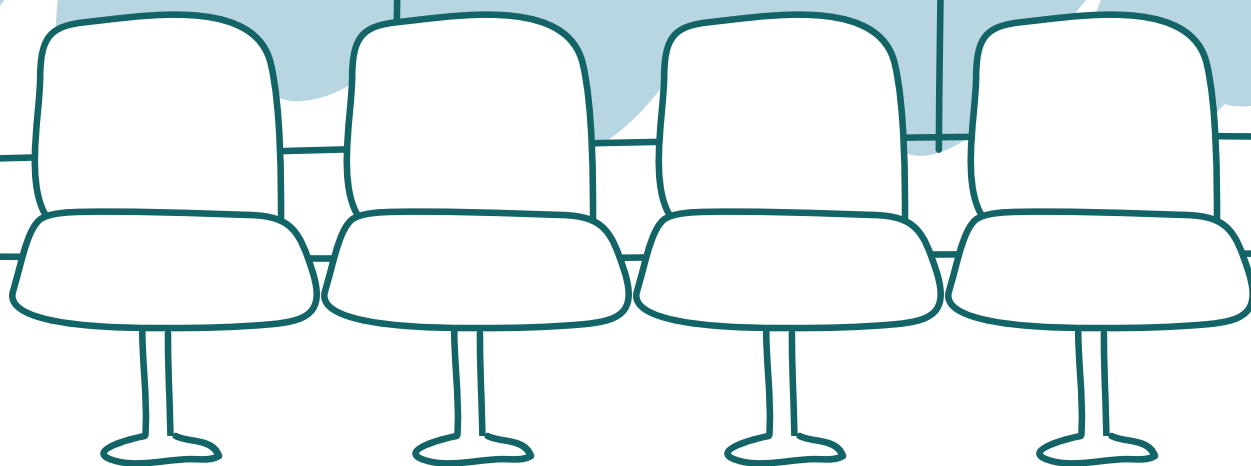
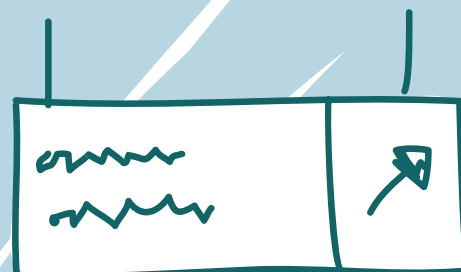
Numeri utili

Servizio dietetico: 031.585.9117 - 031.585.9118



Appunti

Il Servizio Sociale





Il Servizio Sociale ospedaliero

A chi è rivolto?

Il Servizio Sociale ospedaliero è rivolto alle persone ricoverate in ospedale o seguite nei servizi di Day Hospital.

Di cosa si occupa?

Nella delicata fase della dimissione dall'ospedale il Servizio Sociale ospedaliero - in collaborazione con il personale sanitario di reparto - promuove il rafforzamento dell'autonomia del paziente favorendo il ruolo della famiglia quale risorsa principale della rete di cura della persona ed eventualmente attivando le risorse di sostegno territoriale.

Come attivarlo?

La consulenza del Servizio Sociale ospedaliero può essere richiesta attraverso il personale sanitario di reparto che provvede alla segnalazione del caso per la successiva presa in carico. Gli operatori del Servizio Sociale contatteranno poi i familiari del paziente per concordare con loro un appuntamento.

Invalidità civile e handicap

A cosa servono il riconoscimento dell'invalidità civile e della condizione di handicap?

L'accertamento dello stato di **invalidità civile** permette di ottenere una serie di provvidenze ed agevolazioni economiche e non. Ad esempio, l'esenzione totale o parziale dal pagamento del ticket e la fornitura gratuita di protesi e ausili.

Al riconoscimento dello stato di **handicap** conseguono alcuni benefici fiscali ma è in ambito lavorativo che la legge prevede maggiori tutele (congedi lavorativi retribuiti). Il campo dei benefici concessi al soggetto portatore di handicap è molto vasto. Per conoscere nel dettaglio i benefici relativi alla propria situazione si suggerisce perciò di rivolgersi ad un Ente di Patronato.

Come si effettua la domanda per il riconoscimento?

Le domande vanno presentate all'INPS esclusivamente per via telematica. La presentazione della domanda si articola in due fasi:

- Compilazione online della certificazione sanitaria da parte di un medico certificatore (Medico di Base/Pediatra di libera scelta abilitato)
- Compilazione online della domanda da parte del cittadino - previa richiesta del PIN personale - oppure tramite un Patronato o un'Associazione di categoria entro 30 giorni.

Chi procede all'accertamento?

Completate le fasi precedenti l'INPS trasmette le domande alla ASL che procederà ad effettuare la visita comunicandone luogo e data.

Quali sono i tempi per essere sottoposti alla visita di accertamento sanitario?

Il cittadino deve essere chiamato alla visita di accertamento entro 3 mesi dalla data di presentazione della domanda.

I malati oncologici hanno diritto ad un iter accelerato per l'accertamento dell'invalidità civile e dell'handicap (visita entro 15 giorni dalla domanda) se le patologie tumorali sono in forma acuta, con documentata necessità di chemioterapia o radioterapia, o in fase terminale.

Quali sono i tempi per ricevere risposta sull'esito dell'accertamento?

La Commissione di Verifica ha 60 giorni di tempo per l'esame della pratica. Ricevuta la risposta l'Ufficio Invalidi notificherà l'esito al domicilio del paziente entro i successivi 15 giorni.

Assistenza sul territorio

A chi rivolgersi per ottenere assistenza al di fuori dell'ospedale?

I SUW (Sportelli Unici per il Welfare) sono un punto di riferimento per la persona non autosufficiente e la sua famiglia perché possa essere assistita a casa attraverso un piano di assistenza personalizzato. Gli sportelli nascono dalla collaborazione fra servizi sanitari (Asl) e servizi sociali (Comuni e Uffici di Piano).

Dove trovo in provincia di Como il SUW più vicino?

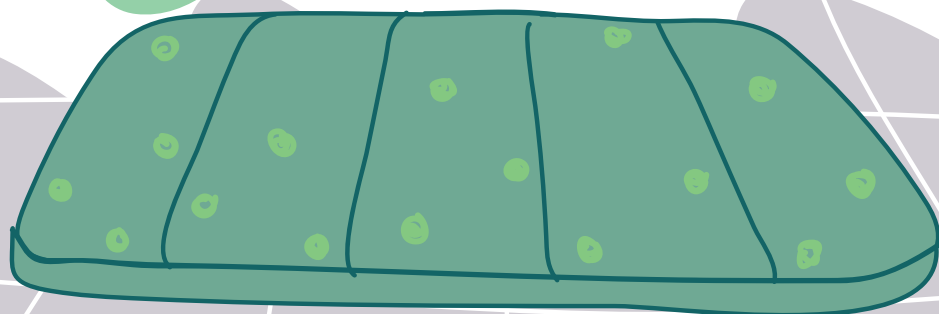
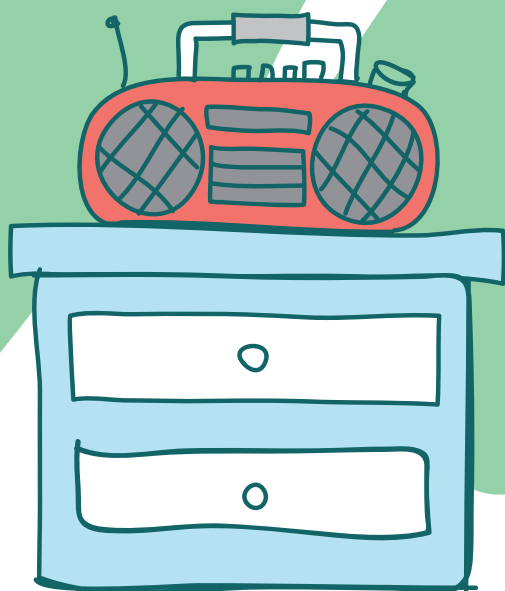
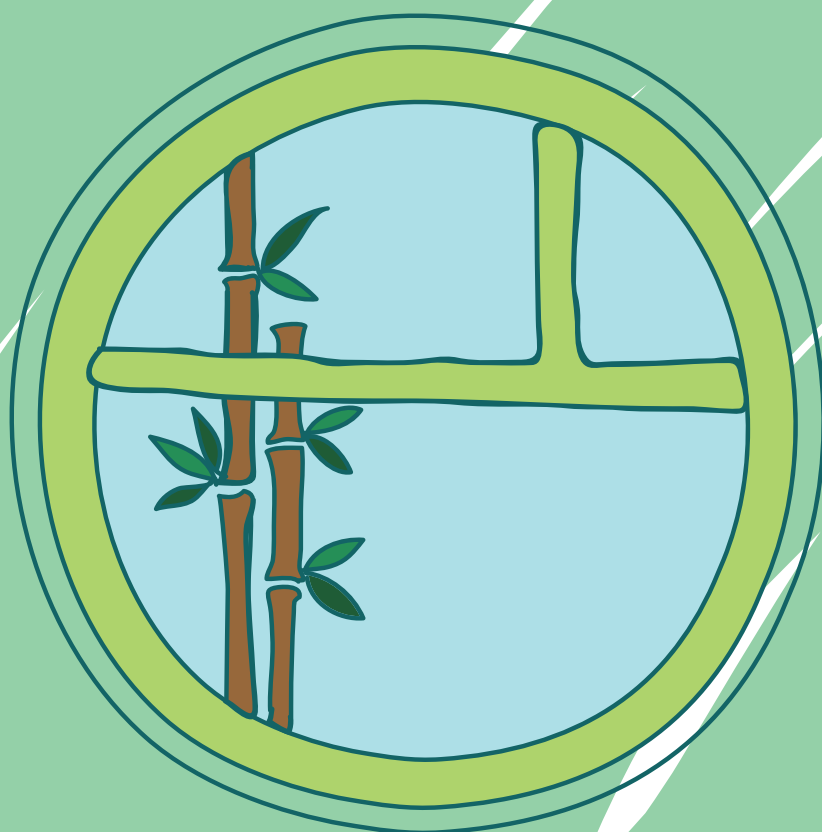
Ambito territoriale	Indirizzo	Orario apertura	Telefono
Cantù	Cantù, via Domea 4	lunedì ore 9 - 12 mercoledì ore 9 - 12 venerdì ore 9 - 12	031.799.523
Como	Como, via Croce Rossa 1	da lunedì a venerdì ore 9 - 12	031.370.515
Dongo	Dongo, via Gentile 11	lunedì ore 14 - 16 giovedì ore 9 - 12	0344.973.550 0344.973.570
Erba	Ponte Lambro, via Verdi 2	da lunedì a venerdì ore 9 - 12	031.633.79.05
Lomazzo	Lomazzo, via del Rampanone 1	da lunedì a venerdì ore 9 - 12	02.96.94.14.09
Menaggio	Menaggio, via Diaz 12	lun, mar, gio, ven ore 9 - 12 mercoledì ore 14 - 16	0344.369.220
Olgiate Comasco	Olgiate Comasco, via Roma 61	lunedì ore 9 - 12 martedì ore 9 - 12 giovedì ore 9 - 12	031.999.202 031.999.485

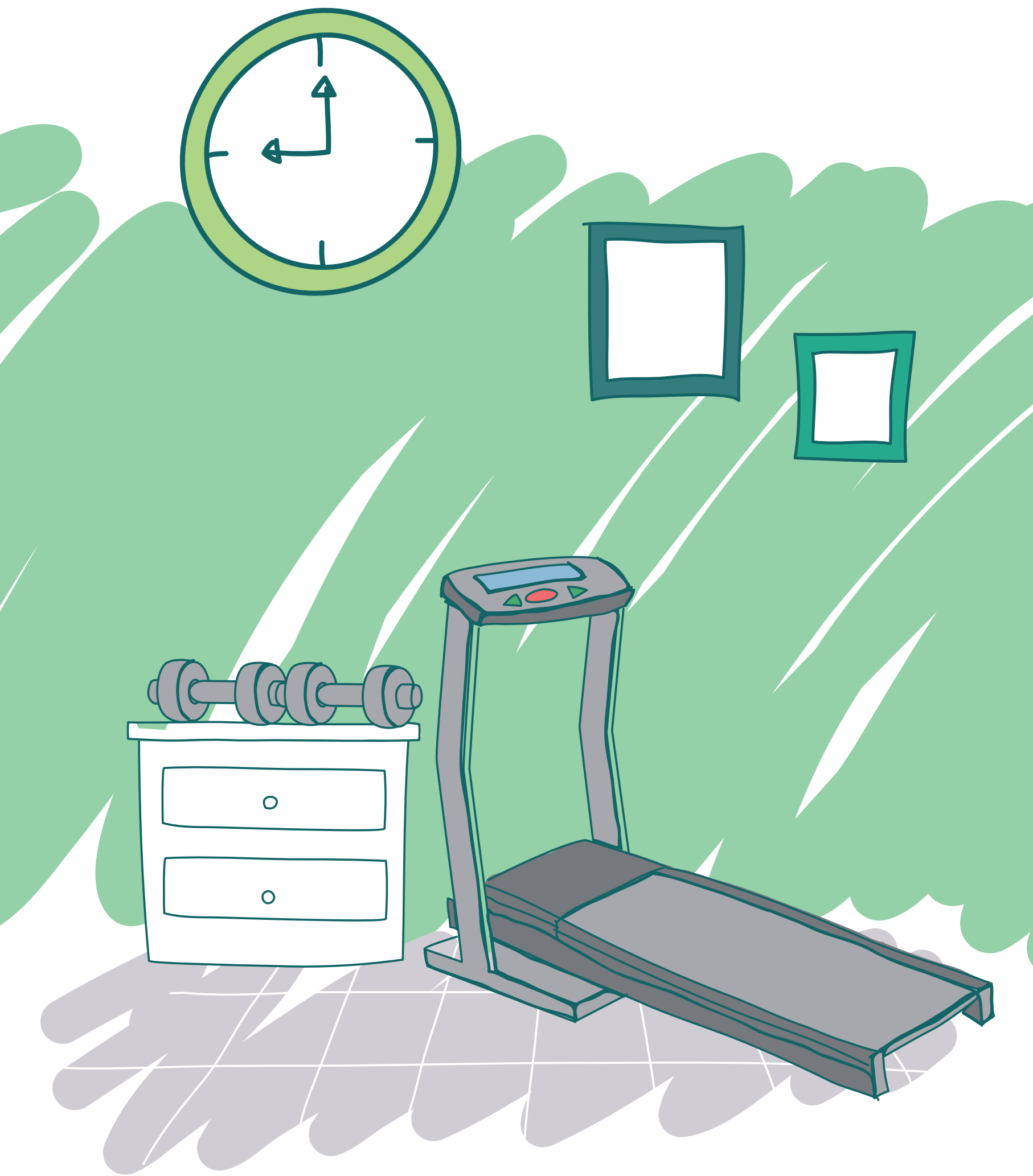


Appunti



La riabilitazione





Introduzione

L'intervento chirurgico è il trattamento più indicato nella patologia tumorale riguardante il distretto testa collo. Tale trattamento può avere conseguenze più o meno significative sulla vita del paziente, in relazione alle dimensioni del tumore. Per qualità della vita si intendono alterazioni dell'aspetto fisico e/o incapacità di parlare e deglutire correttamente come prima dell'intervento.

In questo quadro clinico si inserisce l'intervento del Riabilitatore, che in relazione al deficit motorio (mobilità del collo, dei cingoli scapolo omerali, della mimica fine del viso, dell'apertura della bocca e dell'occhio o la presenza di linfedema al viso) introdurrà le opportune tecniche riabilitative finalizzate alla regressione della disabilità presente.

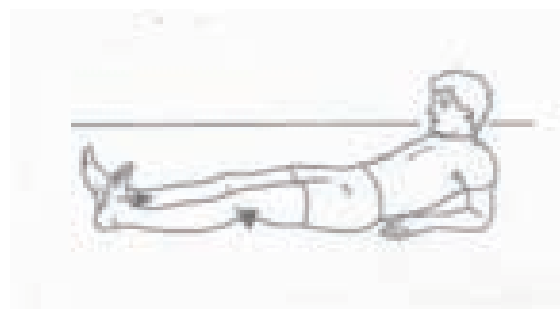
Inizialmente, nella fase post operatoria, le varie tecniche riabilitative, dal linfodrenaggio alle neuromotorie, in relazione al quadro clinico che presenta il paziente, vengono espletate esclusivamente dal Riabilitatore sul paziente. Con la ripresa della motricità attiva, alla regressione del linfedema, si introducono esercizi che richiedono il coinvolgimento attivo del paziente.

Tra questi, ne descriviamo alcuni che il paziente può, dopo istruzione teorica e pratica da parte del Fisioterapista, effettuare in autonomia al domicilio.

Per ogni eventuale rivalutazione riabilitativa il paziente può contattare l'Unità Operativa di Riabilitazione presso il Poliambulatorio di via Napoleona 60 (Dr.ssa E. Mazzi: 031.585.5700).

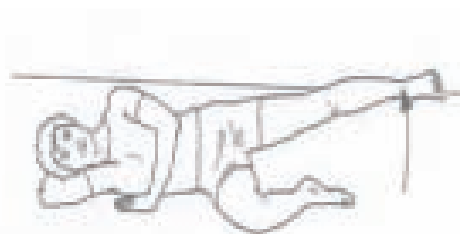
Esercizi per gli arti inferiori





Sdraiati a terra appoggiati sui gomiti a gambe tese, flettere dorsalmente il piede (verso di voi), premere il ginocchio verso terra (contraendo il quadricipite, muscolo superiore della coscia). Mantenere questa posizione contando lentamente fino a 10, rilassare e ripetere con l'altra gamba.

Ripetere 10 volte per arto.



Sdraiati su un fianco flettere la gamba che si trova a terra. Tenere tesa l'altra gamba. Sollevare la gamba in posizione superiore verso l'alto tenendola tesa. Tornare alla posizione di partenza. Ripetere 10 volte poi eseguire l'esercizio sdraiati sul fianco opposto.



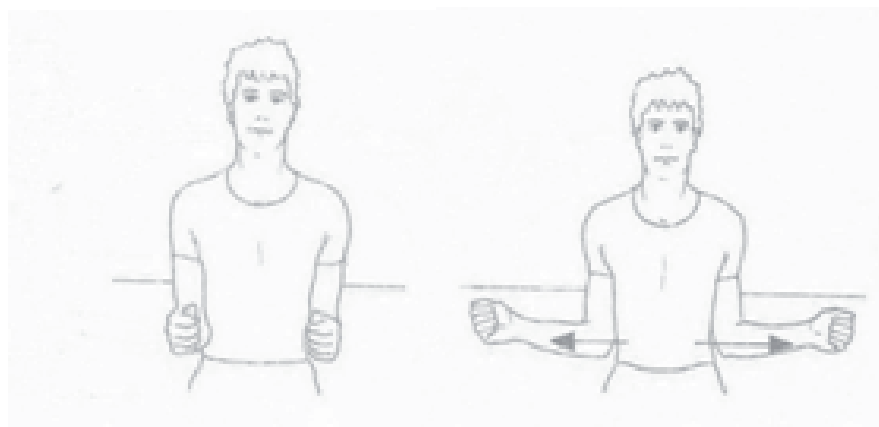
Sdraiati su un fianco flettere la gamba che si trova a terra. Tenere tesa l'altra gamba sollevandola da terra tenendo il piede piegato in avanti verso di voi (flesso dorsalmente). Muovere questa gamba effettuando dei piccoli cerchi. Ripetere 10 volte. Eseguire l'esercizio sul fianco opposto.



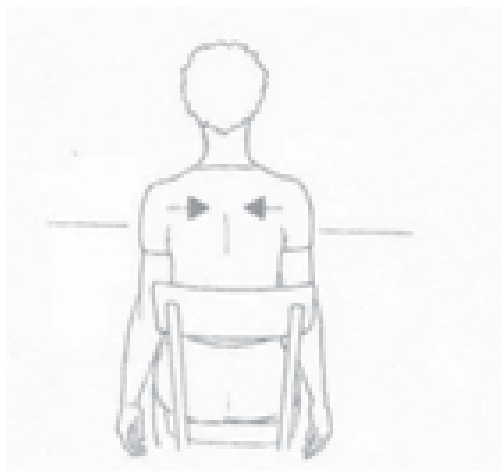
Seduti su uno sgabello con la schiena dritta stendere la gamba flettendo dorsalmente il piede (verso di voi). Mantenere la posizione per circa 10 secondi. Ripetere 10 volte. Ripetere con l'altra gamba.

Esercizi per gli arti superiori e il collo

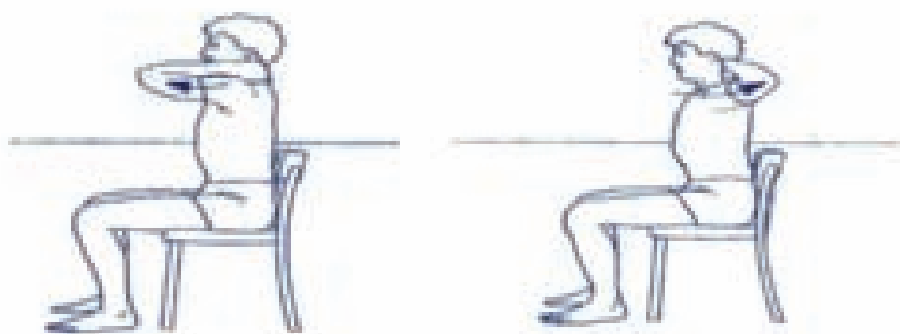




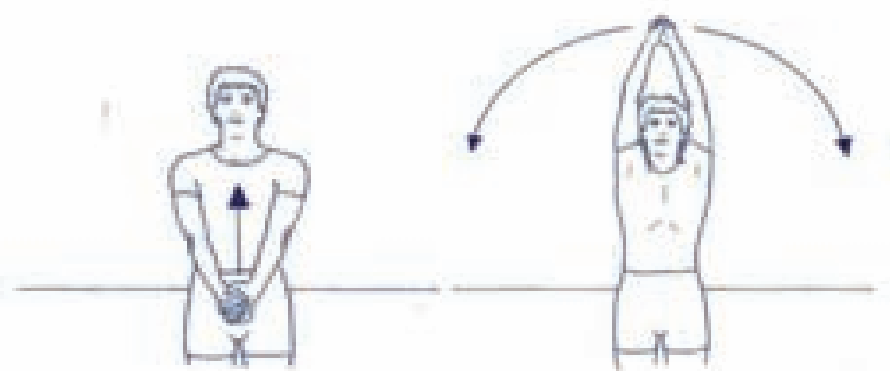
Seduti o in piedi, braccia flesse a 90° con gli avambracci rivolti in avanti. Ruotare le braccia il più possibile verso l'esterno mantenendo i gomiti appoggiati ai fianchi e gli avambracci orizzontali. Tornare alla posizione iniziale. Ripetere 10 volte.



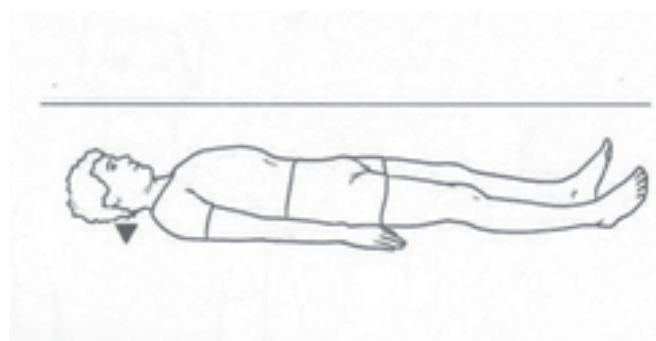
Seduti o in piedi con la braccia abbandonate lungo i fianchi, avvicinare il più possibile le scapole, mantenere per circa 10 secondi poi rilassate. Ripetere 10 volte.



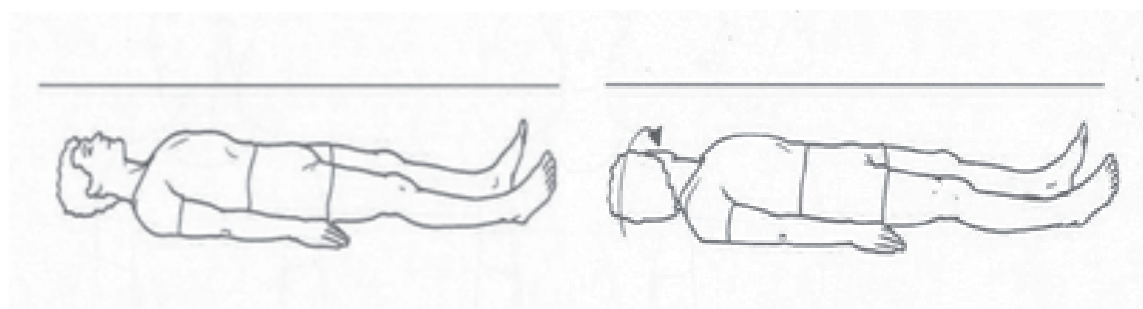
Seduti con la schiena diritta intrecciate le mani sulla nuca. Portare i gomiti il più avanti possibile e mantenere la postura per circa 10 secondi. Tornare alla posizione di partenza e spingere i gomiti il più indietro possibile, mantenere la posizione per circa 10 secondi. Tornare alla posizione di partenza. Ripetere per 10 volte.



In piedi o seduti con la schiena diritta unite le mani e, tenendo i gomiti tesi, portare le braccia verso l'alto sopra la testa, riabbassare le braccia muovendole lateralmente. Ripetere per 10 volte.



Sdraiati sulla schiena con le braccia lungo il corpo, tirare indietro il mento spingendo il collo verso il pavimento, contare fino a 10 secondi circa poi rilassare. Ripetere 10 volte.



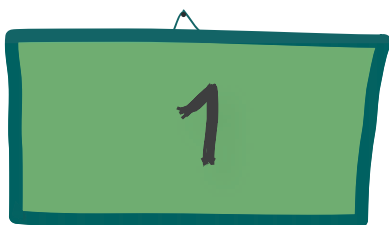
Sdraiati sulla schiena con le braccia lungo il corpo. Ruotare la testa il più possibile verso sinistra e poi verso destra muovendola lentamente. Fare in modo che la testa rimanga a contatto con il pavimento. Ripetere 10 volte.



Sdraiati sulla schiena, il viso rivolto verso il soffitto, inclinare il capo avvicinando l'orecchio alla spalla il più possibile, prima verso destra, poi verso sinistra, mantenendo la testa appoggiata e senza ruotarla. Ripetere 10 volte lentamente.

Esercizi per il controllo funzionale dell'articolazione temporo-mandibolare





Seduti o in piedi, meglio se davanti a uno specchio, mani rilassate e appoggiate sulle guance. Far scivolare lentamente le mani verso il basso, trascinando dolcemente la mandibola, aprendo il più possibile la bocca. Mantenere aperta la bocca il più possibile poi rilassare. Ripetere 10 volte.



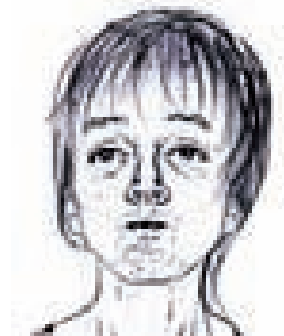
Seduti o in piedi, meglio se davanti a uno specchio, immaginare di urlare la lettera "A" aprendo il più possibile la bocca. Mantenere "l'urlo" il più a lungo possibile. Rilassare. Ripetere 10 volte.



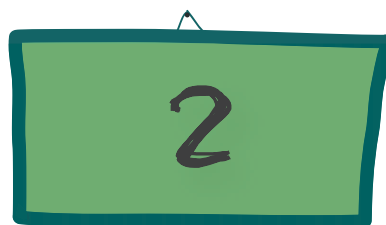
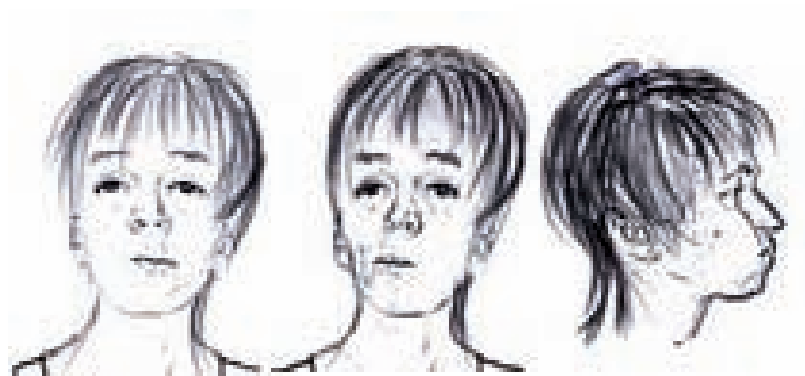
Seduti o in piedi, meglio se davanti a uno specchio, socchiudere la bocca e, tenendo fermi capo collo e spalle, spostare il mento alternativamente verso destra e verso sinistra lentamente. Ripetere 10 volte.

Esercizi per la stimolazione della mimica facciale





Seduti o in piedi, meglio se davanti a uno specchio, gonfiare entrambe le guance e non far sfiatare l'aria dalla bocca. Ripetere 10 volte.



Seduti o in piedi, meglio se davanti a uno specchio, gonfiare con forza prima una guancia poi l'altra senza far sfiatare l'aria dalla bocca. Ripetere 10 volte.



Seduti o in piedi, meglio se davanti a uno specchio, arricciare le labbra e schioccare un bacio. Ripetere 10 volte.



Seduti o in piedi, meglio se davanti a uno specchio, chiudere in modo alternato l'occhio destro e l'occhio sinistro come per fare l'occholino. Ripetere 10 volte.



Appunti

Le funzioni deglutitorie e fonoarticolatorie



BLA!
Bla.. bla!



Introduzione

La **respirazione**, la **produzione dei suoni del linguaggio** e l'**alimentazione** sono azioni apparentemente facili, che si sviluppano sin dalla nascita, ma che, in realtà, sono costituite da una complessa compresenza di numerosi atti motori.

Per lo svolgimento di queste funzioni è necessaria una stretta collaborazione fra sistema nervoso centrale e periferico, un corretto sviluppo delle strutture anatomiche e, non da ultimo, un ambiente che favorisca esperienze utili a stimolare apprendimenti indispensabili alla sopravvivenza che siano fonte di piacere e soddisfazione.

Alimentazione, deglutizione e fonoarticolazione procedono di pari passo nel periodo che va da 0 a 3 anni di età, pur avendo avuto origine nel grembo materno.

L'integrità delle strutture anatomiche è di fondamentale importanza anche per la salvaguardia delle vie respiratorie durante la deglutizione.

La disfagia

Con i termini **disfagia** o **disabilità deglutitoria** o **turba della deglutizione** ci si riferisce a qualsiasi disagio nel deglutire o a qualsiasi disfunzione deglutitoria.

Le principali conseguenze della disfagia sono l'**aspirazione** tracheo-polmonare, la **malnutrizione** e la **disidratazione**.

La **disfagia buccale** e **faringea** è comunemente presente dopo la chirurgia del distretto faringo-laringeo e nei pazienti sottoposti a radioterapia nella regione testa-collo.

Durante la degenza sono state date particolari attenzioni all'alimentazione con particolare attenzione a:

- **modificazioni posturali e dietetiche**
- **scelta degli alimenti**
- **gestione del comportamento e dei fattori ambientali**
- **esecuzione dell'igiene orale**
- **gestione della preparazione del cibo.**

Questi e altri accorgimenti sono stati proposti dal gruppo operativo personalizzando ogni proposta in base alle esigenze individuate nella costante e quotidiana osservazione.

Dopo la dimissione



Una volta a casa, quando giunge il momento di riprendere le proprie consuetudini e ritmi familiari, **è necessario e importante attenersi alle indicazioni fornite durante il percorso riabilitativo ospedaliero**, tenendo a mente le procedure che hanno aiutato alla riduzione delle difficoltà riscontrate nella ripresa delle funzioni deglutorie e fonoarticolatorie.

Il decalogo dei giusti comportamenti

Ricorda che, anche a casa, l'alimentazione richiede attenzione e concentrazione, ma deve essere guidata anche dal desiderio di mangiare e bere cibo appetitoso!

- Mangia in un ambiente tranquillo, senza distrazioni, evitando di conversare, di incontrare persone estranee e di guardare la televisione
- La posizione indicata, in aggiunta alle manovre di compenso suggerite durante il percorso ospedaliero, è stare seduti a tavola, con i piedi ben appoggiati a terra
- Mangia lentamente, e riempi la bocca solo se hai deglutito il boccone precedente. Importante: non bere un sorso d'acqua per aiutare la progressione del cibo: è pericoloso!
- Se fai pasti piccoli devono essere frequenti
- La temperatura consigliata è calda o fredda: evita di assumere alimenti tiepidi
- Le bevande possono richiedere l'uso di addensante
- Oltre all'acqua si consiglia di bere tè, camomilla o altri infusi ben filtrati evitando o moderando lo zucchero poiché, in caso di inalazione, si abbassa il rischio di provocare irritazioni o infezioni all'albero bronchiale
- Limita bevande dolci, gassate, alcoliche, spremute di agrumi e caffè
- Ricorda che anche il latte è una bevanda. Assumilo con biscotti frollini, evitando le fette biscottate
- Per omogeneizzare i cibi è meglio utilizzare un frullatore a immersione o un omogeneizzatore. Inoltre, la cottura prolungata facilita la preparazione di un boccone morbido e liscio.

Cibi sì, cibi no
e farmaci



Gli alimenti consentiti devono essere:

- morbidi
- scivolosi
- omogenei
- compatti

Gli alimenti da evitare sono:

- cibi a consistenza mista solida e liquida (pastina in brodo, minestrone di verdure a pezzettoni, zuppa di legumi interi)
- ortaggi e verdure crudi specie se filacciosi, fibrosi, a fibra lunga e in foglia
- legumi interi
- frutta con buccia e/o contenente semi
- frutta molto succosa
- cereali interi, in chicchi (orzo, kamut, farro, ecc.)
- carne stopposa e filamentosa (compreso prosciutto crudo)
- prodotti da forno che si sbriciolano (grissini e crackers)

Assunzione di farmaci:

La somministrazione di farmaci in presenza di disfagia richiede particolare attenzione per evitare possibili errori terapeutici. Quindi, chiedete al medico di prescrivere, ogniqualvolta sia possibile, farmaci con formulazioni orodispersibili, transdermiche (cerotti da applicare sulla cute), o eventualmente preparati rettali (supposte o clismi). Come alternativa possono essere utilizzate anche formulazioni liquide (gocce, sciroppi, sospensioni, soluzioni) che potranno essere diluite ed addensate con i prodotti specifici per facilitarne l'assunzione.

Nel caso sia necessario utilizzare compresse o capsule bisogna agire come segue:

COMPRESSE

- Con un comune "trita pastiglie" frantumare finemente la compressa
- Disperdere la polvere derivante in bevande gelificate/addensate.

CAPSULE

- Separare i due cilindretti facendo attenzione a non disperdere il contenuto
- Miscelare il contenuto in bevande gelificate/addensate.

Evitare di frantumare compresse a rilascio modificato (rp, sr, rm o retard) o rivestite da film gastroresistente: queste operazioni determinano importanti modifiche della dose di farmaco assorbita con possibili sovradosaggi.

In caso di dubbio chiedete sempre al vostro medico o farmacista.

Per i familiari: la comunicazione visiva



Durante il periodo di degenza anche il **linguaggio verbale** e l'espressione dei movimenti della bocca sono stati studiati e finalizzati sia alla stimolazione della progressione e preparazione orale del cibo che alla realizzazione dei suoni del linguaggio.

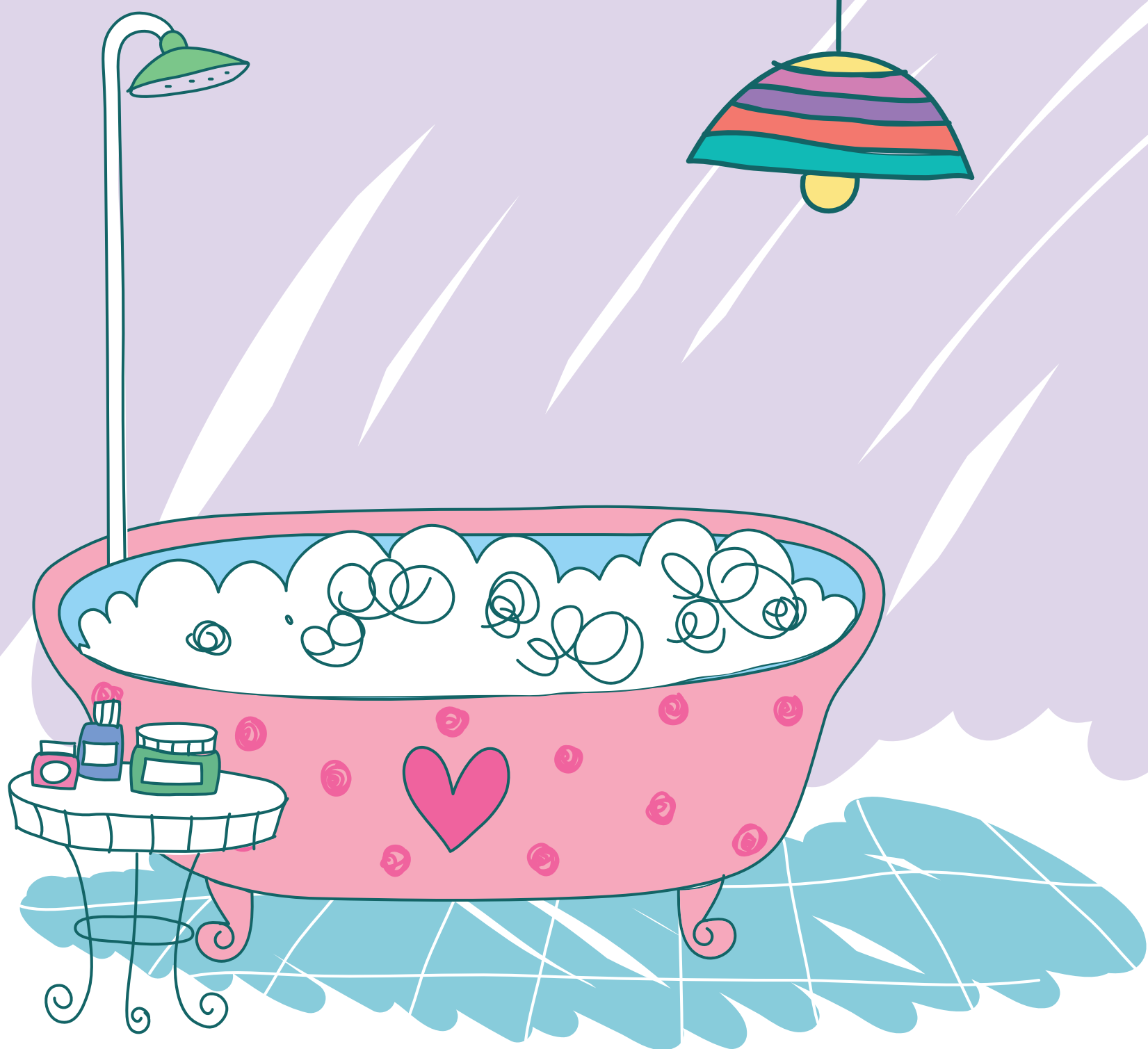
Anche a casa, quindi, può esserci ancora la necessità di usare **strategie** per migliorare l'intelligibilità articolatoria. Pertanto, oltre a seguire le indicazioni redatte con il terapista:

- assicuratevi che le persone con cui parlate vi vedano bene
- usate il contatto oculare
- rispettate i turni comunicativi
- continuate a guardare la persona con cui state parlando anche mentre parlate
- controllate, insieme a chi ascoltate, di essere capiti
- cercate l'attenzione prima di iniziare a parlare
- avvaletevi, al bisogno, di approcci comunicativi alternativi (mimica, indicazioni gestuali, ecc.).



Appunti

L'igiene orale





Introduzione

La salute del cavo orale svolge un ruolo importante per tutto il nostro organismo. Un'igiene orale domiciliare accurata e controlli periodici dal proprio odontoiatra o igienista dentale aiutano a prevenire infiammazioni gengivali che rappresentano una porta di ingresso per i batteri con potenziale rischio di sviluppare infezioni locali, ma anche cardiache e renali. Le cure oncologiche come la radioterapia e la chemioterapia, a cui vi siete sottoposti, possono inoltre avere ripercussioni importanti sul cavo orale in quanto possono portare a:

- Carie dentarie
- Infiammazioni delle mucose
- Alterazioni del gusto
- Sensazione di bocca secca
- Infezioni
- Malattie delle gengive e dell'osso sottostante

Inoltre, patologie dentali pre-esistenti possono nel corso della radioterapia o durante un trattamento chemioterapico interferire con le terapie alterandone lo svolgimento. Un'attenta igiene orale sicuramente aiuta a prevenire e limitare alcuni di questi problemi. Occorre quindi porre molta attenzione all'igiene orale domiciliare.

Fondamentale anche il ruolo attivo di voi pazienti che dovete segnalare eventuali disturbi in bocca che si manifestino nel corso della terapia oncologica, quali sanguinamento delle gengive, dolore ed infezioni, per consentire adeguati e tempestivi provvedimenti.

Consigli pratici per un'accurata igiene orale domiciliare

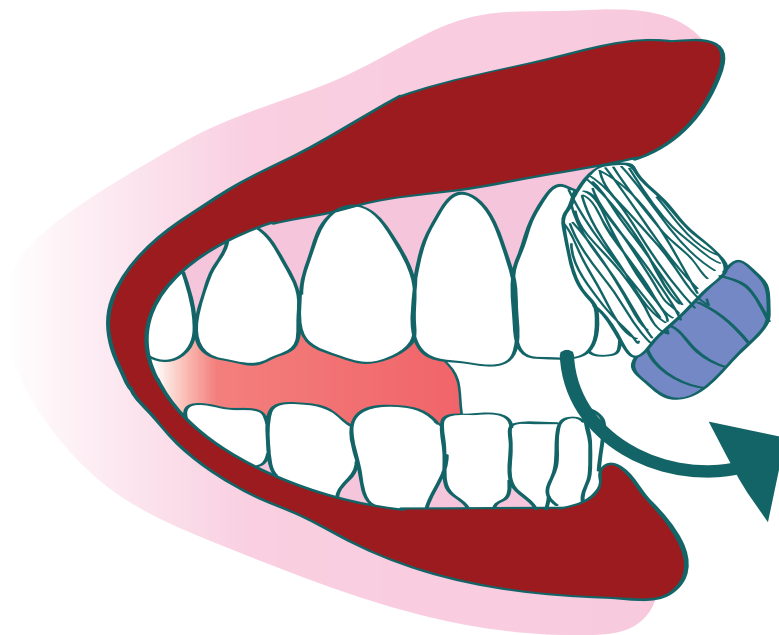
Un'accurata igiene orale domiciliare dovrebbe prevedere:

- inizialmente detersione mediante garza o cotton fioc imbevuti di soluzione di perossido di idrogeno al 3% diluita 1:4 in fisiologica e risciacquo con soluzione di bicarbonato (un cucchiaino da tè in 250-500 ml di acqua)
- successivamente utilizzare per la pulizia dei denti e della lingua uno spazzolino a setole ultra morbide con movimenti gentili e tecnica di spazzolamento a rullo solo sulla corona dentaria (tecnica atraumatica) senza dentifricio
- idratazione della bocca con acqua o derivati evitando collutori contenenti soluzioni alcoliche

- il controllo del proprio cavo orale per evidenziare eventuali modificazioni di denti, gengive e lingua.

Ricordate inoltre che...

A fini preventivi e per il mantenimento della salute del cavo orale è utile un programma di richiami con l'igienista dentale la cui frequenza viene stabilita in base al livello di igiene orale del singolo paziente.





Appunti

Organizzazione di volontariato Tra Capo e Collo Onlus



La Onlus “Tra Capo e Collo” nasce come naturale evoluzione del lavoro multidisciplinare già in atto da alcuni anni nel nostro Ospedale. La pubblicazione di questo volumetto deriva dalla passione, dalla creatività e dalla determinazione che caratterizza la filosofia del gruppo e dei suoi componenti.

Uno degli obiettivi della Onlus è quello di soddisfare la necessità di assistenza socio-sanitaria per i pazienti affetti da malattia oncologica del distretto testa e collo e per i loro familiari, attraverso la creazione di una rete solidale multidisciplinare che si occupi di tutti gli aspetti che caratterizzano l'intero periodo di malattia, nel soddisfacimento dei bisogni assistenziali, sociali, psicologici e spirituali.

Di non secondaria importanza, un altro obiettivo è quello di favorire l'aggiornamento e la crescita culturale dei componenti del gruppo, nonché la diffusione, attraverso i diversi canali, dell'attività del gruppo stesso e dei risultati via via raggiunti.

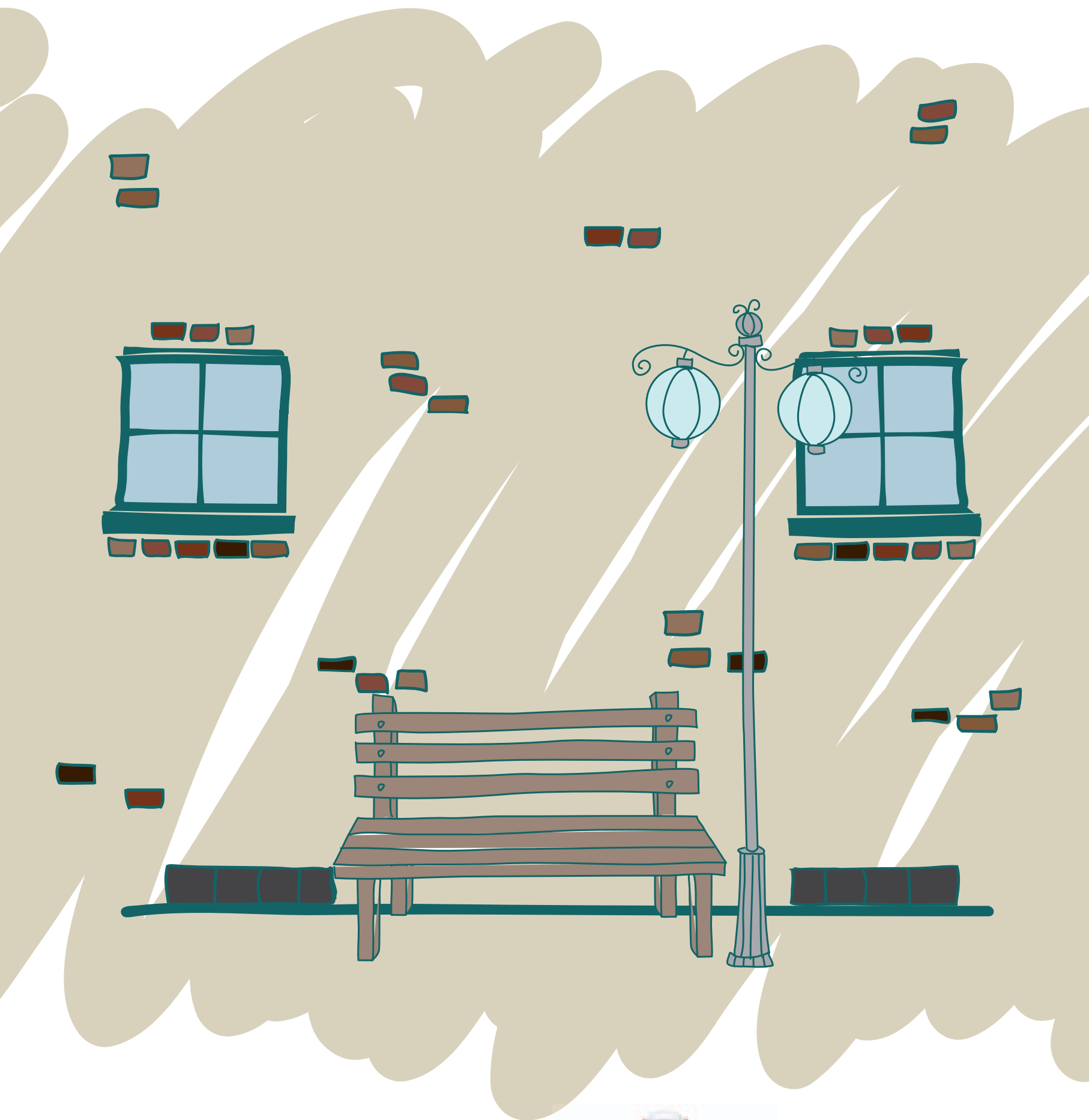
L'organizzazione è nata nel gennaio del 2015, ha come Presidente Onorario Riccardo Spinelli (primario emerito di Otorinolaringoiatria) e l'assemblea costituente ne ha definito un primo consiglio direttivo composto da: Dorian Cosentino (Presidente, primario emerito di Radioterapia), Paolo Ronchi (Vice Presidente, primario di Chirurgia Maxillo-Facciale), Giordano Molteni (primario di Otorinolaringoiatria), Carla Longhi, Stefano Valsecchi, Ernestina Bianchi, Cesare Maria Figini, Anna Berna, Augusta Magnani, Marilena Pirola, Serenella Luigia Manghina e Alessandro Arrighi, a rappresentare tutti gli aspetti che riguardano l'assistenza dei nostri pazienti. Ispirata a principi di solidarietà, trasparenza e democrazia, la Onlus è una giovanissima creatura che necessita di tanto sostegno, specialmente in questa prima fase, e per questo motivo apre le sue porte a tutti coloro i quali desiderano sostenerne la crescita. Ogni grande percorso inizia da un piccolo passo... È infatti possibile aderire alla Onlus e sostenerne la crescita mediante la semplice associazione, dietro il versamento della quota associativa, ed entrare a far parte del nostro ma, soprattutto, del vostro movimento e ritrovarsi coinvolti in un'attività di supporto verso tutti coloro i quali si ritrovano ad affrontare un percorso analogo.

Contatti: Dr. Stefano Valsecchi 031-5859680 - maxillo.como@hsacomo.org

A chalkboard with a dark green border and a small blue triangle at the top center. The word "Note" is written in white chalk in the center of the board.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

A chalkboard with a dark green border and a small blue clip at the top center. The word "Note" is written in white chalk in the center of the board.This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Con il contributo incondizionato di

