



# Associazione Cefalea Ticino

Un sostegno per chi soffre di mal di testa

# BENVENUTI!

Soprattutto a chi arriva da lontano!! 😊 😊 😊



Chiasso



Como



Lugano



Milano



Bellinzona



Torino



Locarno



Alessandria



Zurigo



Roma

# Presentazione:



**ANNALISA LENTINI**

Fondatrice e Presidente  
Associazione Cefalea Ticino

Chi può capirvi meglio di qualcuno che vive un'esperienza analoga alla vostra?

Chi soffre come voi, come supera le difficoltà e gli ostacoli quotidiani?

# Un po' di storia:

facebook



Ad inizio 2008, Annalisa Lentini ha creato su Facebook il Gruppo:  
“**Emicrania Migräne Migrain Migrana**”



Il gruppo di sostegno offre uno spazio dove **scambiare esperienze**, trovare **comprensione** e **solidarietà**. E' composto da pazienti e supportato da neurologi.

Partecipare al gruppo aiuta ad avere più **fiducia** in sé stessi, a trovare la forza di **accettare la malattia** e a **conviverci** più serenamente

# Punto focale:

- I pazienti ticinesi sono relativamente **scontenti e sfiduciati**
- Spesso s'imbattono in terapie **non validate scientificamente** o ricorrono all'**automedicazione**
- In Ticino i **centri cefalee** sono quasi **inesistenti**
- Nelle strutture oltre Gottardo la **comunicazione** è resa **difficile** per chi non conosce il **tedesco**.

Da qui l'idea di fondare un'associazione nel nostro Cantone



marzo 2012 → nasce AcTi



**Associazione Cefalea Ticino**

Un sostegno per chi soffre di mal di testa



# Associazione Cefalea Ticino

Un sostegno per chi soffre di mal di testa

## Chi siamo e il volontariato: Aiutare unisce!

L'Associazione Cefalea Ticino è un'associazione (di pazienti) senza scopo di lucro.

È grazie al **volontariato** che operiamo ed intendiamo svilupparci.

I volontari mettono a disposizione il loro **tempo** e le loro **conoscenze** nella realizzazione di progetti comuni.

L'obiettivo del volontariato AcTi è favorire l'**integrazione** delle persone affette da cefalea, offrendo loro occasioni d'**incontro** e **sostegno** per sviluppare legami di **solidarietà** ed **amicizia**.

# Comitato scientifico:



L'Associazione Cefalea Ticino collabora con:

## **Dott. Cherubino Di Lorenzo**

Neurologo, esperto in cefalee, assegnista di ricerca all'Università Sapienza di Roma

## **Dott. Michele Viana**

Neurologo, esperto in cefalee, ricercatore presso l'Headache Science Center dell'Istituto Neurologico Mondino di Pavia

## **Dott.ssa Marzia Segu'**

Laureata in Odontoiatria e Protesi Dentaria. Specialista in Ortognatodonzia. Certificazione di Eccellenza in Ortodonzia *Italian Board of Orthodontics* (IBO). Presidente della Società Italiana di Odontoiatria nella Medicina del Sonno (SIMSO)

## **Dott. Alessandro Matti**

medico di pronto soccorso, infettivologo, agopuntore scondo i canoni OMS, agopuntura clinica/ MTC

## **Dott. Angelo Bianchi**

Laureato in medicina e specializzato in Psichiatria presso l'Università "Sapienza" di Roma

## **Dott. Francesco Bricolo**

Psichiatra, lavora da più di vent'anni nel complesso ambito della tossicodipendenza in Italia. Nella sua pratica privata utilizza la medicina tradizionale cinese e l'agopuntura per il trattamento delle cefalee e di altri disturbi

# Attività AcTi:

## 2011-2013 Collaborazioni con

- Associazione Cirna Onlus Alleanza Cefalalgici (Al.Ce.)
- Coordinatrice Al.Ce Estero, Gestione sportello Al.Ce Ticino Annalisa Lentini
- Organizzazione eventi sul suolo ticinese, in collaborazione con il Prof. Dr. Antonaci Fabio, Pavia

## 2013

Fondazione Gruppo auto aiuto S.O.S. Emicrania Chiasso Fondatrice e Responsabile Annalisa Lentini

## 2011-2016 Collaborazioni con:

- Headbook Forum Schmerzlinik Kiel Germania
- O.U.C.H. Italia + O.U.C.H. Belgio (Associazioni cefalea a grappolo)  
Dott.ssa Lidia Savi Bernasconi (neurologa centro cefalee di Torino e Centro Cefalee Lugano)
- Dott.ssa Marza Segu' (Studio odontoiatra e ortodonzia & Società Italiana Disfunzioni ed Algie temporo mandibolari)
- Dott. Andreas Gantebein (presidente Società Svizzera per lo studio delle cefalee)
- Dott. Reto Agosti (Kopfwehzentrum Hirslanden Zürich)
- Dott. Michele Viana (Neurologo e ricercatore presso Istituto Neurologico Mondino di Pavia)
- CeTiC Terapia delle Cefalee Treviso, Venezia, Mestre
- Dott. Francesco Bricolo
- Dott.ssa Barbara Bartomioli
- Elena Gross (PhD student clinical research at Uniclinic Basel, Neurology)
- Cristiana Giaccardi (Praticante in counseling e meditazione)

## 2015

Membro di European Headache Alliance (Alleanza Europea Cefalea)

## 2011-2016

Organizzato diversi incontri informativi e incontri tra pazienti in Ticino, Zurigo e in Italia

# Progetti scientifici AcTI:

## 2016-2017 collaborazione con:

- Dott. Cherubino Di Lorenzo e Dott. Paolo Rossi  
Sondaggi online per progetti scientifici con pazienti di tutta Europa, compreso pazienti con Cefalea a Grappolo
- Dott. F. Bricolo, Dott.ssa B. Bartomioli e CeTiC Terapia delle Cefalee Treviso, Venezia, Mestre  
Apertura gruppo auto aiuto in Veneto
- Novartis
  - European Patient Innovations Summit and Migraine Forum (2016)
  - collaborazione per avvio gruppo di lavoro European Migraine Council
- Rohrer Simon e Dott. Arzt Michael (Novartis)  
Incontro 28.01.17 per collaborazione progetti scientifici con pazienti
- E. Gross  
Partecipazione a ricerca/studio scientifico nuova terapia cefalea
- Cristiana Giaccardi  
Creazione gruppo tecniche di Mindfulness per la gestione del dolore
- Dott. Riccardo Rosa (prossimo evento informativo 2017)



# Dove siamo:



facebook

Pagina Facebook:

<https://www.facebook.com/cefaleaticino>

facebook | join our group +

Gruppo Chiuso: Emicrania (Ass. Cefalea Ticino)

<https://www.facebook.com/groups/emicrania.emicrania/>

Gruppo Pubblico: Associazione Cefalea Ticino

<https://www.facebook.com/groups/associazionecefaleaticino/>



Forum Headbook

<http://www.headbook.me/groups/allgemeines-medizinische-themen/forum/topic/kopfschmerz-verband-tessin/>

seguici su  
YouTube

<http://www.youtube.com/user/Cefaleaticino>



**Acti** Associazione Cefalea Ticino  
Un sostegno per chi soffre di mal di testa

Q Cerca Cerca

HOME IL MAL DI TESTA CHI SIAMO STATUTO EVENTI LINKS CONTATTO GRUPPO FACEBOOK

## Home

Benvenuti nel sito dell'Associazione Cefalea Ticino  
Soffri di mal di testa? Vuoi saperne di più?  
Saresti interessato ad un parere di esperti o specialisti sul tema?  
Vuoi avere informazioni dettagliate su nuove tecniche o terapie?  
Ti interesserebbe una visita medica specialistica o vorresti accedere ad una struttura adeguata? Allora ti trovi nel posto giusto!

La cefalea, chiamata anche comunemente mal di testa, nelle sue varie forme è uno dei disturbi più frequenti. Anche se in maniera occasionale, ognuno di noi ne ha già fatto esperienza, almeno una volta nella vita.

### Eventi in programma

19 maggio 2012 -> IV Giornata Nazionale del Mal di testa - 19.05.2012 - c/o piazze italiane, i centri commerciali e strutture sanitarie pubbliche

6 luglio 2012 -> Education day: I volti della Cefalea + presentazione AcTI

### Eventi AcTI

Eventi Passati Prossimi Eventi

giugno 2012

LUN	MAR	MER	GIOV	VEN	SAB	DOM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

Il sito internet è nato quale mezzo di scambio di informazioni chiare e semplici, è rivolto tutti.

Contiene:

- Documenti informativi
- Diario Cefalea
- Informazioni utili
- Eventi

# CERCHIAMO VOLONTARI:



- Collaboratori per progetti scientifici
- Brevi traduzioni italiano / inglese / tedesco e francese
- Supporto informatico per sito Web/Forum
- Ricerca sponsor / sostenitori
- Consegna flyer ed opuscoli a farmacie e strutture mediche
- Mercatino AcTi Ticino

**FATEVI AVANTI!!!**



# INFORMAZIONI PRATICHE:

- Appunti personali (Domande/Risposte)
- Programma / Articoli AcTI
- Compilare lista presenze con dati personali
- Confermare presenza pranzo entro la pausa (dopo 1° parte)
- Eventuali iscrizioni durante la pausa o dopo la 2° parte
- Cellulari Italiani → funziona segnale op. italiani

PER DOTT. CHERUBINO DI LORENZO (Terapie non farmacologiche e nutrizione delle celstie)

---

---

---

---

---

---

---

---

PER MANUELA ATZORI (Dietoterapia e dieta chetogenica)

---

---

---

---

---

---

---

---

PER CRISTIANA GIACCARDI (Tecniche di Mindfulness per la gestione del dolore)

---

---

---

---

---

---

---

---



# Programma:



## 1° PARTE:

- Terapia non farmacologica e nutraceutica delle cefalee (**Dott. Cherubino Di Lorenzo**)
- Dietoterapia e dieta chetogenica (**Dott. C. Di Lorenzo**)
- Domande

**PAUSA** Iscrizione nuovi soci o rinnovo (**Laura e Patrizia**)

## 2° PARTE:

- Tecniche di Mindfulness per la gestione del dolore / Domande (Cristiana Giaccardi)

Iscrizione nuovi soci o rinnovo (**Laura e Patrizia**)

**PRANZO** (conferma definitiva durante la pausa)



# Associazione Cefalea Ticino

Un sostegno per chi soffre di mal di testa

C.P. 1902

CH-6830 Chiasso 1

Tel. +41 79 759 49 61

[www.cefaleaticino.ch](http://www.cefaleaticino.ch)

[info@cefaleaticino.ch](mailto:info@cefaleaticino.ch)

# GRAZIE

