



**Associazione Cefalea Ticino**

**Un sostegno per chi soffre di mal di testa**

**Soffri di mal di testa?  
Sai a chi rivolgerti?**



### Chi siamo:

L'Associazione Cefalea Ticino è un'associazione senza scopo di lucro, atta a promuovere la comunicazione, la discussione ed il sostegno reciproco tra soggetti affetti da cefalea o emicrania.

### Scopi Associazione Cefalea Ticino (AcTi):

promuovere iniziative ed attività volte al raggiungimento dei seguenti scopi:

- migliorare la comunicazione intorno al tema delle cefalee
- divulgare materiale informativo semplice e alla portata di tutti
- far conoscere novità terapeutiche
- agevolare la comunicazione tra pazienti e medici
- indirizzare i pazienti cefalalgici presso strutture o centri d assistenza appositi
- fornire aiuto ed informazioni utili
- promuovere ed organizzare iniziative ed eventi a tema
- favorire ed incentivare l'aggregazione spontanea, la libera comunicazione ed espressione, la cooperazione e la solidarietà tra gli individui
- porsi come punto di riferimento per i pazienti affetti da cefalea per trarne benessere e sollievo

### Gruppo di sostegno Facebook:

Nel gruppo di sostegno Emicrania su Facebook (fondato nel 2008) sono presenti membri residenti in Svizzera Italia e Germania, ne fanno parte inoltre diversi neurologi e specialisti che rispondono quotidianamente alle domande dei pazienti. Gli stessi non offrono nessun servizio, bensì unicamente sostegno attivo nel momento del bisogno.

Chi può capirvi meglio di qualcuno che vive una situazione analoga alla vostra?

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

Il gruppo di sostegno offre uno spazio dove scambiare esperienze, trovare comprensione e solidarietà.

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

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

**Gruppo Emicrania Migräne Migrain Migrana**

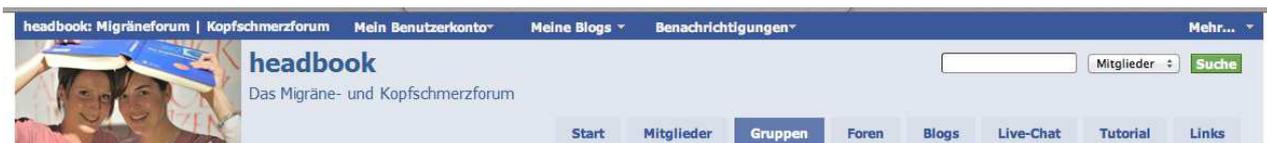


### Forum Headbook:

Siamo presenti anche su Headbook un Forum tedesco per pazienti cefalalgici, nel quale gestiamo un Gruppo in italiano e tedesco.

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

Headbook Migräneforum: Gruppe: Kopfschmerz-Verband Tessin / Associazione Cefalea Ticino



### Collaborazioni:

Collaboriamo con alcuni neurologi che visionano i contenuti del materiale pubblicato sul sito internet [www.cefaleaticino.ch](http://www.cefaleaticino.ch) e su Facebook (nel Gruppo Eemicrania).

Diversi medici e specialisti si mettono a disposizione a scopo benefico per fornire informazioni ai pazienti.

L'obiettivo principale di AcTi Ticino è quello di poter organizzare diversi programmi educativi, con il sostegno di pazienti e di coloro che ci possono sostenere in questa compagna di formazione ed informazione.



### Volontariato:

E' grazie al volontariato che l'Associazione Cefalea Ticino intende operare e svilupparsi. 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.

**Nessuno può fare tutto, ma tutti possiamo fare qualcosa. Trova il volontario che è in te! AIUTARE UNISCE!**

Desideri darci una mano? Contattaci!

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

#### **GRUPPO AUTO AIUTO:**

##### **Cosa sono e a cosa servono i gruppi di auto aiuto?**

[http://www.volontariato-sociale.ch/downdoc.php?id\\_doc=115&lng=1&rif=41ce20d7a3](http://www.volontariato-sociale.ch/downdoc.php?id_doc=115&lng=1&rif=41ce20d7a3)

#### **GRUPPO AUTO AIUTO S.O.S. EMICRANIA:**



Stiamo realizzando il gruppo di auto aiuto dell'Associazione Cefalea Ticino. Il Gruppo nasce per tutti i cefalagici, in Ticino, in Italia e perché no, in tutto il mondo.

L'idea nasce da parte di alcuni soci di AcTi Ticino e/o membri del Gruppo Emicrania su Facebook <https://www.facebook.com/groups/emicrania.emicrania/>.

Ora oltre ad incontrarci sul web sarà possibile incontrarsi regolarmente anche dal vivo.

Gli incontri verranno effettuati sia in Ticino che in Italia, in base alla provenienza dei partecipanti.

Il Gruppo avrà come scopo quello di confrontarsi, confortarsi, scambiare opinioni e suggerimenti riguardo questa patologia, ancora poco conosciuta e sottovalutata.

Per ragioni di carattere amministrativo, verrà ovviamente data precedenza ai soci dell'Associazione i quali potranno essere accompagnati da familiari, amici e conoscenti.

Ringraziamo sin da ora per la partecipazione

**Ora non sei più solo! AcTi Ticino ti è sempre vicino!**

### Adesione soci:

È possibile diventare soci e/o sostenitori dell'Associazione Cefalea Ticino (AcTi Ticino) versando una quota di partecipazione alle seguenti coordinate bancarie:

#### a favore di:

Associazione Cefalea Ticino  
C.P. 1902  
6830 Chiasso

**Banca:** UBS Chiasso  
**BC:** 236  
**Conto:** 0236 00106399.01M  
**IBAN:** CH25 0023 6236 1063 9901 M

Per iscrizioni dall'Italia, (per ovviare ad onerose spese di bonifico internazionali) è possibile effettuare un bonifico o bollettino di versamento a favore di un conto EUR presso un istituto italiano. Vogliate richiedere informazioni a [info@cefaleaticino.ch](mailto:info@cefaleaticino.ch)

#### Quote:

|   |               |                                  |
|---|---------------|----------------------------------|
| <b>socio:</b>                           | <b>20.00</b>  | <b>CHF o controvalore in EUR</b> |
| <b>sostenitore a partire da:</b>        | <b>30.00</b>  | <b>CHF o controvalore in EUR</b> |
| <b>Sponsor a partire da:</b>            | <b>100.00</b> | <b>CHF o controvalore in EUR</b> |
| <b>Sponsor principale a partire da:</b> | <b>500.00</b> | <b>CHF o controvalore in EUR</b> |

Per completare l'iscrizione (unitamente al versamento della quota) scarica il **Modulo iscrizione AcTi** da [www.cefaleaticino.ch](http://www.cefaleaticino.ch)

Qualsiasi forma di sostegno è ben accetta.

Il sostegno economico ed organizzativo da parte di persone e/o aziende che condividono con noi la nostra missione, ci permette di realizzare i nostri progetti.

Poter contare sul vostro aiuto economico e non, è per noi una delle garanzie necessarie per dare continuità ad eventi importanti quali per es. l'informazione mirata riguardo la cefalea ecc.

Vi ringraziamo sin d'ora per il vostro contributo.

### Perché la cefalea è poco conosciuta?

La cefalea purtroppo è un disturbo ancora molto trascurato, a volte anche dallo stesso mondo medico.

Questo dipende da una scarsa informazione, nonostante i progressi compiuti dalla ricerca nel campo delle cefalee effettuati negli ultimi anni.

I pazienti non ne parlano volentieri e si sentono diversi dagli altri. Spesso si vergognano ad affrontare il discorso poichè le persone non cefalalgiche non riescono a comprendere cosa significa soffrire di mal di testa.

L'Associazione Cefalea Ticino e la sua pagina [www.cefaleaticino.ch](http://www.cefaleaticino.ch) servono per invertire questa tendenza, per fornire informazioni mirate, supporto e sostegno per chi è affetto da cefalea o per chi vorrebbe capire cosa comporta questa patologia.

### IL MAL DI TESTA

I mal di testa sono noti a tutti: come un senso di pesantezza alla testa quando cambia il tempo, come un cerchio alla testa dopo aver alzato un po' il gomito o anche come un attacco di emicrania. I mal di testa sono divenuti una malattia endemica, infatti l'80% delle persone hanno mal di testa più o meno regolarmente durante la loro esistenza. Sovente i mal di testa accompagnano altre malattie, come ad esempio il raffreddore. In questo caso si parla di mal di testa secondari, e i mal di testa sono espressione e «segnale d'allarme» di un qualche danno. A questo gruppo appartengono anche i mal di testa dovuti all'abuso di o all'astinenza da droghe, alcol e medicinali. I mal di testa possono tuttavia essere loro stessi una malattia. Questi mal di testa primari non hanno altra causa. Oltre a ciò, i mal di testa possono essere episodici, manifestandosi occasionalmente e in forma acuta, oppure cronici, quindi presenti costantemente in maniera più o meno forte diventando un fardello continuo che porta ad una diminuzione della qualità di vita.

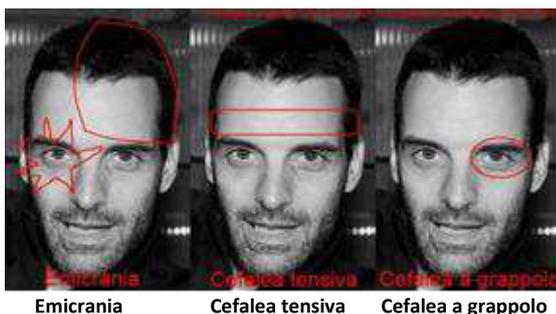
### COS'È IL MAL DI TESTA

Il mal di testa (detto anche "cefalea") può essere considerato come il risultato di processi patologici che prevedono l'interazione di cervello, vasi sanguigni e terminazioni nervose che circondano i vasi.

Esistono diversi tipi di cefalee

Citiamo alcuni esempi di cefalea primaria: emicrania, cefalea tensiva, cefalea a grappolo.

#### Localizzazione del dolore:



## **L'EMICRANIA**

Esordio in età scolare o puberale, con prevalenza nel sesso femminile. Attacchi ricorrenti della durata di 4/72 ore, con dolore pulsante, di intensità medio-forte, spesso unilaterale e associato a nausea, vomito, fastidio per luce e rumori, peggiora con l'attività fisica anche minima.

Nel 20% dei casi, l'attacco è preceduto ("aura") da sintomi neurologici, in genere descritti come bagliori (fosfeni) che durano da diversi minuti fino ad on'ora. In alcune forme è periodica (emicrania mestruale, cefalea del week-end). Durante l'attacco si è costretti a stare in posizione sdraiata in una stanza buia e silenziosa ed interrompere le normali attività quotidiane. È necessario assumere un trattamento sintomatico all'inizio della crisi e, se queste sono numerose, ricorrere ad una terapia preventiva. Importante la corretta gestione dello stile di vita.

## **CEFALEA TENSIVA**

Esordio in giovane età e in prevalenza nel sesso femminile. Attacchi ricorrenti di durata variabile da 30 minuti a 7 giorni, con dolore gravativo di intensità lieve-media, bilaterale "a fascia" o "a casco". Non peggiora con l'attività fisica, anzi a volte migliora. Si presenta in forma episodica o cronica (quasi tutti i giorni). Possibile associazione con contrattura dei muscoli pericranici, stress, ansia, depressione e disturbi della masticazione. Durante l'attacco il paziente non ha un comportamento preferenziale e può anche continuare ad effettuare le sue attività quotidiane. Le forme a frequenza di crisi elevata o cronica necessitano di terapie farmacologiche e non. È importante rimuovere i fattori psicofisiologici che agiscono come concausa nel generare il dolore

## **CEFALEA A GRAPPOLO**

Esordio in età adulta, con una frequenza più elevata negli uomini. Attacchi ricorrenti e spesso a orari fissi di durata- variabile da mezz'ora a tre ore con dolore lancinante, strettamente unilaterale in sede orbitaria con possibile irradiazione a tempia, mandibola, naso arcate dentarie. Sintomi associati: lacrimazione, arrossamento congiuntivale o secrezione nasale sempre dal lato del dolore. Periodicità frequente, con «grappoli di crisi» per 3-16 settimane intervallati da lunghi periodi di remissione. A volte i "grappoli" si manifestano in occasione dei cambi di stagione. In rari casi è riscontrabile una forma cronica. Durante l'attacco il paziente ha agitazione motoria ed è irritabile. Occorre far riferimento ad uno specialista per concordare un trattamento immediato per l'attacco e una terapia di prevenzione per ridurre il numero di crisi.

"I pazienti con cefalea devono contattare il loro specialista quando interviene un qualsiasi cambiamento della cefalea".

Visita la nostra Gallery, scopri i nostri disegni e foto!

**Disegniamo la nostra cefalea...**

HELP MAKE MIGRAINES VISIBLE - Ultimo aggiornamento: circa 3 mesi fa



IL MAL DI TESTA PICCOLA GUIDA PRATICA:

<http://www.youtube.com/watch?v=n4rQ37XLOTE>



ISCRIVETEVI AL NOSTRO CANALE YOUTUBE

- cosa occorre sapere
- Che cos'è il mal di testa
- Soffrire di emicrania
- Ostacoli al trattamento
- Obiettivi del trattamento della Cefalea
- Cosa fare prima di incontrare lo specialista?
- Quali argomenti affrontare con lo specialista?
- Cosa fare dopo la visita specialistica?
- Chi siamo/ dove siamo / perchè AcTi / l'obiettivo del volontariato

ULTERIORI INFORMAZIONI E DOCUMENTI UTILI:



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



**Associazione Cefalea Ticino**

Un sostegno per chi soffre di mal di testa

Annalisa Lentini

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)

Ora non sei più solo! AcTi Ticino ti è sempre vicino!

[www.cefaleaticino.ch](http://www.cefaleaticino.ch)  
[info@cefaleaticino.ch](mailto:info@cefaleaticino.ch)



**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)