



AMOR

Associazione
Malati in
Ossigeno-ventiloterapia e
Riabilitazione



N O T I Z I E



Vivere
una vita attiva
con la BPCO

I soci si raccontano
Roberto Berardo
Juana Romero
Francesco Villani

Il respiro
Percezione
e consapevolezza

Riflessioni del Presidente

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente

Caminaghi Clemente

Vicepresidente

Berardinelli Pasqualino

Tesoriere

Ricco Maria Galluzzo

Consiglieri

Banfi Paolo - Bellemo Rita
Bini Doretta - Ferroni Silvano
Pescarolo Leopoldo Stefano
Pessina Ambrogio

Comitato Consultivo dei Pazienti

Gramazio Maria Paola
Marelli Annamaria

Referente in sede

Alfonsina Pollastri



AMOR Notizie - Anno XXXI n. 57
Giugno 2024

Autorizzazione Tribunale di Milano
n. 494 del 5.10.2011

AMOR ODV

Associazione Malati in Ossigeno-
ventiloterapia e Riabilitazione
P.zza Ospedale Maggiore, 3
20162 Milano

Tel. 02.66104061 - Fax 02.42101652

info@associamor.com
amorassociazione18@pec.it

Direttore responsabile

Clemente Caminaghi

Foto Pixabay.com

Stampa ANCORA ARTI GRAFICHE
Via B. Crespi 30 - Milano

In merito all'entrata in vigore
del nuovo GDPR Reg. Generale
sulla Protezione dei Dati dell'UE,
vi rimandiamo al nostro sito
[www.associamor.com/
privacy-policy/](http://www.associamor.com/privacy-policy/)

L'Associazione ha sede presso
l'Ospedale Maggiore di Niguarda
Padiglione 10 - ala C (ex Carati)
zona vecchio CRAL

DIVENTA SOCIO O DONATORE

AMOR - Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione è un'associazione di Volontariato che si occupa di malati con patologie respiratorie croniche.

Come diventare socio AMOR

Le quote annuali sono:

Socio ordinario 30€ - **Socio sostenitore** 60€ - **Socio benemerito** 150€

Le quote di iscrizione, il rinnovo annuale (da effettuare entro il 15 Marzo di ogni anno) si possono effettuare:

- direttamente presso la sede di AMOR
- tramite Bon. Banc. o bollettino postale intestato a: AMOR Odv - P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
- Banca Sella Milano IBAN-IT97B0326801600000845943320
- Banco Posta IBAN IT44K076010160000042648204
- Bollettino postale numero 42648204

Donazioni

Le eventuali donazioni sono detraibili dalla dichiarazione dei redditi nella misura della normativa vigente.

Lasciati testamentari

Un tipo di donazione legato alla gratitudine che si nutre nei confronti dell'ente beneficiario o alla fiducia che ripone nei suoi amministratori e all'importanza che assegna alla causa per cui si desidera lasciare beni o denaro dopo la morte.

Per destinare il **5 per mille** ad AMOR
è sufficiente indicare il

C.F. AMOR 97035230156

sulla tua dichiarazione dei redditi.

**Non costa nulla... ma per AMOR è un grande aiuto
per continuare, migliorare e sviluppare
tutte le attività dell'associazione.**



I BENEFICI FISCALI PER CHI CI AIUTA

Sono in vigore nuove disposizioni applicabili da parte di Organizzazioni di Volontariato, Associazioni di Promozione Sociale, Onlus riguardanti nuove misure di fiscalità a vantaggio di chi dona denaro e beni agli Enti di Terzo Settore (ETS).

Le **persone fisiche** possono godere delle seguenti agevolazioni fiscali:

- donazioni in denaro e in natura detraibili al 30% fino a un massimo di 30.000€ per ciascun periodo di imposta, che aumentano al 35% in caso di donazioni a favore di Organizzazioni di Volontariato;
- in alternativa le donazioni (sia in denaro che in natura) sono deducibili fino al 10% del reddito complessivo dichiarato.

Enti e aziende, invece, possono ottenere queste agevolazioni fiscali:

- donazioni in denaro o natura deducibili fino al 10% del reddito complessivo dichiarato (viene rimosso il limite di 70.000€ annui previsto dalla normativa precedente);
- se la deduzione supera il reddito complessivo netto dichiarato, l'eccedenza può essere dedotta fino al quarto periodo di imposta successivo.

Tanti vantaggi, quindi, per i donatori che si trovano di fronte a diverse modalità di risparmio fiscale: vedono ridotto l'impatto delle imposte sulle donazioni; riducono l'imponibile con la deduzione; riducono direttamente l'imposta con la detrazione.

**DIVENTA
SOCIO AMOR
GRATUITAMENTE
PER 12 MESI**



Sei una persona in **ossigenoterapia o ventiloterapia**?
Visita il nostro sito e scrivi o telefona in Segreteria AMOR per chiedere maggiori informazioni. Potrai avere materiale informativo e diventare **socio AMOR gratuitamente per 12 mesi**.

Lunedì e Mercoledì 9.00-17.00 - Venerdì 9.00-13.00

P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano

Tel. 02.66104061 Fax 02.42101652

info@associamor.com www.associamor.com

Per maggiori dettagli guarda
sul nostro sito www.associamor.com o
inquadrando il QRCode





È stato costituito, a livello nazionale, un “Gruppo di Lavoro” il cui scopo è quello di addivenire a inquadrare e regolamentare la figura del “Caregiver”. Così vengono comunemente definiti coloro che si prendono cura, in modo responsabile, delle persone non autosufficienti che necessitano di assistenza continuativa per svolgere le attività della vita quotidiana. La nostra Associazione ha aderito a questa iniziativa, unitamente a molte altre che si occupano di persone non autosufficienti. Agire insieme ed essere portatori delle **varie problematiche esistenziali** che interessano, purtroppo, buona parte del proprio mondo associativo, è molto importante per il raggiungimento ottimale degli obiettivi. Il Caregiver può essere, per definizione, **famigliare-informale-amicale** di una persona cara alla quale presta responsabilmente **assistenza** in modo spontaneo e continuativo.

L'attività di cura del Caregiver si svolge con le modalità più opportune in relazione alla situazione di **bisogno della persona assistita**; si prende cura e assiste la persona nell'ambiente domestico, nella vita di relazione, nella mobilità, nelle attività della vita quotidiana, di base e strumentali; **si rapporta** con gli operatori del sistema dei servizi sociali, sociosanitari e sanitari secondo il progetto personalizzato che riguarda la **persona non autosufficiente** della quale si occupa. In particolare partecipa attivamente alla stesura del “Progetto di Vita”, volto a determinare i contenuti ed esercitare le prerogative secondo i desideri, le aspettative e le scelte dell'assistito. Il “Progetto di Vita” individua, per **qualità, quantità ed intensità**, gli strumenti, le risorse, gli interventi, i benefici, le prestazioni, i servizi che verranno espressi nei contenuti propri del “Progetto di Vita” stesso. Si raccomanda la massima **semplificazione delle procedure**. Si propone di introdurre un limite temporale nel percorso di riconoscimento del Caregiver familiare. Dalla presentazione della domanda fino alla conclusione del procedimento dovrà passare un tempo massimo di **90 giorni**. Al momento della presentazione della domanda dovrà essere rilasciato un **attestato di riconoscimento temporaneo** che permetterà al Caregiver di svolgere tutte le attività e azioni necessarie per la cura della persona assistita.

Per poi accedere ai **benefici previsti dalla legge**, lo status di Caregiver dovrà essere riconosciuto dall'Istituto Nazionale della Previdenza Sociale (INPS) a cui spetta il compito di raccordarsi con le strutture territoriali competenti. Il “Gruppo di Lavoro”, entro il prossimo mese di luglio, dovrà presentare una **proposta di legge** che definirà ambiti e **diritti del Caregiver** e subito dopo inizierà il percorso per la definizione e l'approvazione della legge, frutto di tutte le proposte raccolte, ritenute utili e necessarie per una buona soluzione dell'argomento.

Un “Gruppo di Lavoro” il cui scopo è quello di inquadrare e regolamentare la figura del “Caregiver”

A tutti i nostri lettori i più affettuosi **auguri per trascorrere una piacevole estate in serenità**.

Clemente Caminaghi

Materiale informativo AMOR disponibile nei reparti di Pneumologia, Pneumologia Riabilitativa, Fisioterapia Respiratoria, Malattie dell'apparato respiratorio delle seguenti strutture:

MILANO OSPEDALE SACCO - Via G. Grassi, 74 - **PIO ALBERGO TRIVULZIO** - Via Trivulzio, 15 - **C.T.O. GAETANO PINI** - Via Bignami, 1 - **OSPEDALE FATEBENEFRAPELLI** - C.so di Porta Nuova, 23 - **OSPEDALE SAN PAOLO** - Via Di Rudini, 8 - **OSPEDALE SAN CARLO** - Via Pio II, 3 - **POLICLINICO** - Via Dezza, 48 - **FOND. DON C. GNOCCHI** - Via A. Capecelatro, 66 - **IRCCS CA' GRANDA POLICLINICO** - Via F. Sforza, 28 - **ISTITUTO SCIENTIFICO S. RAFFAELE** - Via Olgettina, 60 - **OSPEDALE SAN GIUSEPPE MULTIMEDICA** - Via S. Vittore, 12 - **PUNTI RAF FIRST CLINIC RESNATI** - Via Santa Croce, 10A - **PUNTI RAF FIRST CLINIC RESPIGHI** - Via Respighi, 2 - **VILLA MARELLI** - V.le Zara, 81 - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via Camaldoli, 64 - **PROV. MILANO OSPEDALE CITTA' DI SESTO S. GIOVANNI** - Via Matteotti, 83 - Sesto San Giovanni - **OSPEDALE G. SALVINI** - V.le Forlanini, 95 - Garbagnate Milanese - **CLINICA S. CARLO** - Via Ospedale, 21 - Paderno Dugnano - **POLICLINICO S. DONATO** - P.zza Eduardo Malan, 2 - San Donato Milanese - **HUMANITAS** - Via Manzoni, 56 - Rozzano - **MULTIMEDICA** - Via Milanese, 300 - Sesto San Giovanni - **MULTIMEDICA VILLA BIANCA** - Via F.lli Bandiera, 3 - Limbiate - **MONZA OSPEDALE SAN GERARDO** - Via Pergolesi, 33 - **PROV. MONZA OSPEDALE SEREGNO** - Via Verdi, 2 - Seregno - **OSPEDALE DI VIMERCATE** - Via SS. Cosmo e Damiano, 10 - Vimercate - **PROV. VARESE OSPEDALE SARONNO** - P.zza Borella, 1 - Saronno - **OSPEDALE DI BUSTO ARSIZIO** - Via A. Da Brescia, 1 - Busto Arsizio - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via Roncaccio, 16 - Tradate

PAG. 3 - Riflessioni del Presidente

PAG. 5 - Eventi e iniziative dell'Associazione
PROGETTO NOI!

PAG. 6-7 - I soci si raccontano
PATRIZIO BERARDO
JUANA ROMERO
FRANCESCO VILLANI



PAG. 8 - *Meteogiuliacci.it*
DONNE PIÙ METEOSENSIBILI DEGLI UOMINI



PAG. 14-15 - Info e News

PAG. 11 - Le nostre patologie
VIVERE UNA VITA ATTIVA CON LA BPCO

PAG. 9 - Psicologia per vivere meglio
*È TEMPO DI VIVERE
CON PIENEZZA*



PAG. 10 - Le nostre patologie
*ASMA. QUANDO I SINTOMI SI FANNO
SENTIRE*



PAG. 12 - L'angolo della fisioterapia
*IL RESPIRO. PERCEZIONE E
CONSAPEVOLEZZA*



OXYSTORE

800 59 83 64

oxystore.it

info@oxystore.it



Concentratori di
Ossigeno Portatili



Accessori per i
Concentratori

Viaggiare con l'Ossigeno? Si può!

Scopri le nostre soluzioni per
viaggiare, dal check up del
dispositivo alla scelta degli accessori.

Manutenzione e
Riparazione

PROGETTO NOI!

"NOI! Nulla Osta Insieme - iniziative ed esperienze di superamento barriere fisiche e non, per l'autonomia e il benessere delle persone fragili e anziane di Milano e Lombardia"



AMOR prende parte, insieme a due partner, a un progetto finanziato con il contributo del Bando Terzo Settore. Capofila del progetto è **AUS NIGUARDA - Associazione Unità Spinale**. E insieme a **AMOR - Associazione Malati in Ossigeno-Ventiloterapia Respiratoria** partecipa la **Fondazione ASPHI Onlus**.

Le persone con disabilità, in particolare con lesione al midollo spinale e gravi patologie respiratorie, e le persone anziane con e senza disabilità, tra le diverse conseguenze dovute alla loro condizione psicofisica, sperimentano una riduzione delle capacità motorie. Il che comporta spesso una limitazione nella mobilità che li porta a dipendere nei loro spostamenti da ausili e dispositivi, come la sedia a rotelle o lo stroller per l'ossigeno. O a dipendere da altre persone, perdendo la propria autonomia e sperimentando tutte le problematiche che gli precludono l'accesso a luoghi e attività e a lungo andare, alla partecipazione alla vita sociale.

Il recupero o il mantenimento dell'autonomia diventa un percorso a ostacoli: **barriere fisiche, psicologiche o socioeconomiche da superare** mettendosi di volta in volta in gioco per risolvere le criticità. Da soli può essere complicato, mentre se si affronta con un approccio di gruppo, si possono **trovare e condividere soluzioni**.

Da qui l'idea di questo progetto, che ha tra gli obiettivi **informare, formare e rendere consapevoli** le persone con patologie fisiche e respiratorie, ma anche i loro familiari, i caregivers, gli operatori sociosanitari e tutti i cittadini di Milano e lombardi, sui diversi tipi di barriere che caratterizzano le loro condizioni di salute e su come superarle.

Già da Settembre 2023 sono partite alcune iniziative di un **ricco percorso di attività**, che si svilupperanno fino a Dicembre 2024, prevedendo esperienze formative-pratiche attraverso **uscite in città e in esterno (uscite in barca a vela e in alianti, passeggiate in montagna e al lago)** per illustrare come rendere più autonome le persone con disabilità nelle **esperienze di vita quotidiana, incluse le attività del tempo libero**.

Sono previste altresì attività per **migliorare il benessere e l'autonomia della persona: Escape Room, Burraco, Scacchi**; ma anche sessioni on line di rilassamento, come la **Mindfulness**. Inoltre, in calendario **incontri e corsi di tecnologie digitali**, in presenza e on line, per agevolare l'accesso delle persone anziane ai servizi digitali offerti dal territorio, come quelli della Pubblica Amministrazione o di pubblica utilità.

A sostegno delle azioni, un'ampia e composita rete territoriale tra cui: ASST Grande Ospedale Metropolitano Niguarda e la Struttura Complessa dell'Unità Spinale, le associazioni AUSportiva A.S.D., ACAO Aero Club Adele Orsi A.S.D., VELE A COLORI S.S.D. A.r.l., PEBA Onlus, il Comune di Bellano e il MUNICIPIO 9 del Comune di Milano.



Gruppo di Lettura "Il Circolo di Vanna" I libri che abbiamo letto per voi

Estate 1975. Nola Kellergan, 15 anni, scompare nel nulla, ma nella Primavera 2008, Marcus Goldman, giovane scrittore di successo di New York corre in aiuto dell'amico, scrittore stimato d'America e suo professore universitario Harry Quebert, che viene accusato di aver ucciso la ragazza. Un susseguirsi di colpi di scena che accompagnano una lettura tutta di un fiato.



Un pezzo di storia italiana del nostro dopoguerra, poco conosciuta, vista con gli occhi di Amerigo, Un libro pieno di valori e di riscatto, speranza e solidarietà, che si legge con estrema dolcezza.



Francesco Cartoline dal Paradiso

Socio AMOR dal 2015, Francesco condivide con noi la sua Vita...che è la sua passione

Cari amici mi chiamo **Francesco Villani, ho 64 anni** e sono, come voi, un associato AMOR. Nato in provincia di Taranto, i miei genitori si trasferirono sul lago Maggiore, a Maccagno, quando avevo 2 anni. E lì sono cresciuto. Ultimo di 9 figli, ho cominciato presto a lavorare, vista la famiglia numerosa.

Cosa dire di me? Ho sempre avuto problemi di salute, sin dall'infanzia, ma nonostante tutto ho sempre lavorato. A 15 anni ero a Sirmione, dove ho lavorato per 5 anni, quando ho conosciuto quella che poi è diventata mia moglie, Erminia. Mi sono sposato a 22 anni, ho due figli maschi, Mauro, che ha fatto la scuola alberghiera e fa attualmente il cuoco e Stefano, 34 anni, che ha un'azienda agricola. La vita mi ha regalato anche due splendidi nipotini, Marco e Martina.

Da 22 anni aiuto mia moglie e mio figlio Mauro nella gestione del Campeggio Ristorante e Bar Sasso Remenno della Comunità Montana, in **Val Masino (Sondrio)**. La mia **prima grande passione è proprio la cucina**, ed è lì che mi diletto, ma non riesco ad aiutare come vorrei, i problemi di salute non me lo permettono.

Mi piace **stare a contatto con la gente**, e nel nostro Campeggio Ristorante ne viene tanta da fuori, soprattutto dalla provincia di Milano, Como e Lecco.

Mio figlio Stefano, invece, fin da ragazzino aveva passione per gli animali, tanto che nel rustico della casa dove abitavamo, teneva una capra. Durante il giorno lavorava come muratore e la sera si occupava delle sue bestie. Non ha avuto dubbi su cosa voler fare da grande: ha costruito la stalla e ha attualmente pecore di razza autoctona, mucche e anche capi di maiale nero delle Alpi, una razza in via di estinzione.

L'altra mia **grande passione è il giardinaggio: fiori, piante, orto**, insomma..tutto ciò che è verde ed è per questo che viviamo in Val Masino, a 900 mt di altitudine. Una valle stretta ma molto rigogliosa, dove la natura ti appaga di tutto.

Ho cominciato ad avere problemi seri alla circolazione già intorno ai 26 anni. Ho subito 7 interventi alle gambe e nel 1996 ho avuto un'embolia polmonare. Da allora vivo con la **BPCO** e da qualche anno uso la **CPAP** di notte. Sedici anni fa ho scoperto di avere una malattia rara degenerativa, la **sindrome di HELLER-DANLOS** che colpisce il collagene che praticamente abbiamo in tutto il corpo. Una malattia che provoca indebolimento del corpo, atrofia dei muscoli e colpisce le ossa. Ho anche una **stenosi** molto importante alla schiena, una decina di **aneurismi**, ma la cosa più brutta è che non posso essere operato, non sopporterei una anestesia. Ogni giorno è un giorno in più che il Signore mi dona. Tutto ciò mi aiuta a vivere con forza e dignità.

Sono molto contento di aver conosciuto AMOR e tante belle persone nei soggiorni ad Alassio, persone a cui voglio bene e con cui sono tuttora in contatto, come la mia cara Maria Paola, Angela e tante altre.

Vorrei farvi tanti auguri affinché il Signore vi dia la forza di sopportare tutte le avversità. Io sono molto religioso e ho la certezza che la fede mi stia aiutando molto, pregando ricevo la forza e la serenità di sopportare i dolori.

Spero si possa presto tornare ad Alassio e potervi vedere tutti e confrontarci. Auguro a tutti voi un futuro sereno, affrontate la malattia con coraggio e determinazione, questa è la nostra croce, portiamola fino in fondo con serenità, per noi e per i nostri cari. Vi saluto e vi abbraccio. Grazie AMOR!



IO..MIRACOLATO DAL COVID

Mi chiamo **Patrizio Berardo** ho 57 anni e vivo in un paesino della Brianza in provincia di Como. E sono un reduce della seconda ondata Covid dell'Ottobre 2020.

Dove lo abbia contratto non me lo sono mai spiegato, probabilmente in un'uscita per Cantine in Franciacorta, fatta pochi giorni prima del lockdown.

Da lì è stato un susseguirsi di eventi e fatalità: la febbre che non se ne va, non si conoscevano ancora le cure adeguate e la saturazione che scendeva.

Fosse stato per me sarei stato tranquillamente a casa, ma grazie all'insistenza di mia moglie, con un'ambulanza vengo portato all'autodromo di Monza per essere smistato all'ospedale di Desenzano. Ho ancora ben chiara in mente l'immagine di quando ho guardato la mia casa, con la mia famiglia alla finestra che mi salutava, e il pensiero che forse non sarei più tornato.

A Desenzano mi ritrovo **solo e lontano** da tutto e tutti e in preda allo sconforto più totale e ai pianti; la situazione peggiora nel giro di pochi giorni con la scoperta di una **polmonite** e il passaggio dalle **cannule nasali, alla mascherina e, infine, all'intubazione con il coma**.

Qui la mia vita sarebbe dovuta finire; solo qualche giorno fa i miei famigliari mi hanno confessato che i dottori, diverse volte, li hanno messi in guardia sul fatto che forse non sarei arrivato al giorno successivo.

Invece il 31 Dicembre 2020 chiamano a casa, per far vedere il momento in cui, per soli pochi secondi, **apro gli occhi**.

Passano sei settimane, trascorse in **terapia intensiva**, anche se la mia sensazione sarà sempre quella di aver dormito una notte, solo una notte. E ci vogliono comunque almeno altri 20/30 giorni per riprendermi e capire dove fossi e cosa mi fosse successo; pensavo fossero passati appena due o tre giorni dalla mia intubazione, invece era passato Sant'Ambrogio, Natale, l'ultimo dell'anno ed eravamo già a fine Gennaio 2021: incredibile!!!

Da quelle settimane sono uscito proprio malconcio: immobile in un letto, qualche ago nelle vene e, soprattutto, **attaccato a un respiratore**.

Da Desenzano sono passato a Rovato per la lunga degenza. Un continuo passare dall'euforia per qualche miglioramento, al pessimismo cosmico dovuto a repentini peggioramenti o complicanze. In quel periodo ho subito due operazioni: per mettere il **Pacemaker e la PEG** (Gastrostomia Endoscopica Percutanea).

La lontananza da casa diventa pesante per via del divieto di visita parenti. Per fortuna, a fine Maggio, trovano per me un posto a Villa Beretta a Costa Masnaga, riesco così ad **avvicinarmi a casa**.

Qui cominciano le prime prove senza ossigeno, col passaggio graduale ad una respirazione autonoma e il ritorno al cibo con la rieducazione alla deglutizione: acqua, gel, omogenizzati, budini..., una fatica.

A tutto questo si aggiungono problemi motori: non riesco più nemmeno a rigirarmi nel letto, i miei muscoli non esistono più e, in aggiunta mi si sono formate calcificazioni ossee a livello delle anche, delle ginocchia e delle dita dei piedi: un vero dramma.

Fatto sta, che **dopo 11 mesi e mezzo**, ad ottobre 2021 vengo dimesso, anche se l'uscita è sulla **sedia a rotelle e con lo stroller** sul 2 per respirare.

Il seguito è un susseguirsi di operazioni alle ossa, visite, controlli e riabilitazioni.

Per tutti i medici che mi hanno visto, incontrato e visitato, **io sono "il miracolato"**.

La mia voglia di **poter tornare alla vita di prima**, soprattutto viaggiare e quindi a volare, mi ha fatto incontrare AMOR. Coi miei polmoni molto lesionati dalle due polmoniti e, di conseguenza, con la saturazione abbassata, prendere l'aereo mi sembrava impossibile. Ma grazie alle assicurazioni di diversi pneumologi, la **scoperta dell'esistenza dei concentratori d'ossigeno portatili** e dell'associazione AMOR, il mio desiderio si è potuto avverare.

Il passo di diventare socio nel 2023 e poter usufruire della loro grande disponibilità hanno fatto il resto.

Ora anch'io sono un socio AMOR e anch'io **sono tornato a vivere e a volare**. Grazie.



RISALIRE, GRAZIE ANCHE ALLA FEDE

Mi chiamo **Juana Romero** (Giovanna per gli italiani) peruviana, da 20 anni in Italia.

Ho conosciuto l'Associazione AMOR trovando la rivista "Amor Notizie" all'Ospedale San Paolo di Milano, dove ero andata per un controllo. Ho la **fibrosi polmonare** e sono in ossigenoterapia dal 2020, dopo aver contratto il Covid da mio marito. Per lui, dopo l'isolamento a casa e vari tamponi negativi, è andato tutto bene, per me purtroppo no. Sono stata ricoverata al San Raffaele per un mese, per poi passare al Don Gnocchi per la **riabilitazione respiratoria**, per un altro mese circa. Stare in ospedale è stata davvero una **brutta esperienza**: tenere la maschera, sdraiata a pancia in giù... è stato pazzesco! Lì ho visto molte persone in condizioni peggiori delle mie, purtroppo molte di loro non ce l'hanno fatta...



Mi ha aiutato molto la **fedè**, che mi ha motivato a sopportare il dolore e, lo ringrazio perché, piano piano, **sono risalita dalla situazione** di grave difficoltà in cui ero. Quando sono stata dimessa mi hanno prescritto l'uso dell'**ossigeno**, all'inizio 24 ore al giorno, ora lo uso solo di giorno.

La mia vita da allora è cambiata: per la fatica di muovermi e di fare sforzi, non sono più riuscita a lavorare. Però, finita questa esperienza, che mi ha lasciato uno strascico pesante, la **luce** che mi ha illuminato nei momenti difficili, non mi ha mai lasciato.

Con determinazione e coraggio, cerco di fare tutto quello che posso per non farmi intimidire dalle difficoltà che incontro. Ho potuto tornare in Perù in aereo, con i **concentratori portatili di ossigeno**, e poter rivedere così mia figlia e mia nipotina e, anche di questo, ringrazio il Signore.

AMOR, per me è stato un **aiuto molto rilevante** fino a oggi. Grazie, un abbraccio.



Donne più meteosensibili degli uomini

Articolo del Col. Mario Giuliacci

Il genere femminile avverte maggiormente l'influenza di alcuni elementi atmosferici.

Per esempio sono più freddolose dell'uomo, una diversità biologica che è spesso fonte di disaccordo e di battibecchi tra moglie e marito, come quando, ad esempio, si tratta di decidere il livello del riscaldamento di casa e l'uso o meno del piumone nel letto.

La Primavera, con gli incalzanti ritmi imposti all'organismo dal rapido aumento, giorno dopo giorno, del numero di ore di luce, provoca in molte persone un senso di spossatezza e di stanchezza muscolare, con faticosi risvegli al mattino. Il **"rischio primavera"** sembra, anche qua, prediligere le donne, il cui fisico è esposto, più che l'uomo, a situazioni di affaticamento e di stress. Basti pensare agli sconvolgimenti ormonali legati al ciclo, ai vari disturbi della sindrome premestruale o, ancora, ai sintomi che accompagnano la menopausa. Ma anche alle difficoltà nel conciliare il lavoro con il ruolo di mamma.

E, per di più, spesso sono le donne stesse a stressare l'organismo con diete debilitanti per "mantenersi in linea". In effetti nelle **diete ipocaloriche** vengono eliminati dal menu cibi come cioccolato, crusca, mandorle, noci, arachidi e carne, cioè alimenti ricchi di magnesio, un elemento minerale basilare per il nostro equilibrio psicofisico e la cui carenza può provocare diversi disturbi.

Ma anche la **sindrome depressiva invernale** colpisce, nell'80% circa dei casi, soprattutto le donne, specie le giovani, mentre in estate sono sempre le donne a soffrire di più di caviglie gonfie per una maggiore stasi dei liquidi. E in Primavera la fibromialgia colpisce quasi esclusivamente le donne. In generale le donne sembrano aver mantenuto maggior contatto con i ritmi della natura: rivelano infatti una più spiccata capacità di adattamento alle variazioni stagionali della luce, il che però comporta anche una maggior sensibilità da parte dell'organismo.

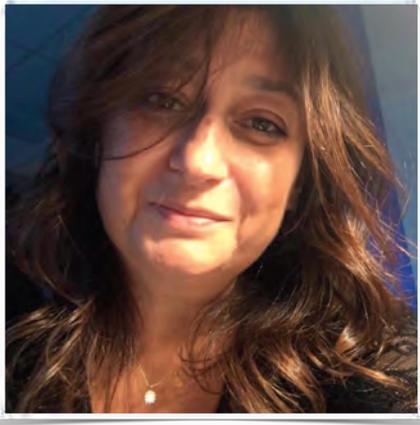
Da dove nasce questo maggior contatto del genere femminile con i ritmi della natura? Nelle donne, la **produzione di melatonina**, l'ormone del sonno, ha una marcata ciclicità stagionale. L'uomo invece sembra aver perso i ritmi naturali di concentrazione di questa sostanza, cosicché la produzione ormonale rimane pressoché costante nel corso dell'anno. La donna, nonostante i ritmi imposti dalla civiltà odierna, ha insomma mantenuto una migliore sincronizzazione delle proprie funzioni con la durata del giorno. Se però il ciclo stagionale di produzione della melatonina si inceppa, sono proprio le donne a pagarne di più le conseguenze. E questo spiega perché il gentil sesso va incontro più dei maschi alla depressione invernale, un disturbo nel quale la carenza di luce gioca un ruolo fondamentale.

IL NOSTRO TESTIMONIAL COL. MARIO GIULIACCI

Da tempo ho deciso, come Lions, di impegnarmi sul tema dell'Ossigeno-terapia perché ritengo che anche il nostro movimento debba farsi portavoce di coloro che voce non hanno. Ho accettato di essere testimonial AMOR e di appoggiare con entusiasmo la causa della "mobilità delle persone in ossigeno-ventiloterapia a lungo termine", già dibattuta come Tema di Studio Nazionale dai Lions di tutta Italia.

Lions Mario Giuliacci





È TEMPO DI VIVERE CON PIENEZZA

A cura della dott.ssa L. Daniela Branà
Psicologa e Psicoterapeuta

Sulla questione tempo si sono scritti innumerevoli parole e pensieri, suggestive teorie filosofiche, dimostrazioni scientifiche affascinanti. Non si è ancora arrivati a un punto fermo che possa unire la percezione umana del tempo alle dimostrazioni scientifiche. La percezione del tempo non ha a che fare con l'oggettività scientifica, piuttosto con la soggettività esistenziale. Dieci minuti possono sembrare estremamente brevi per gli innamorati, ma lunghissimi per una persona che attende un esito importante. È il **significato che diamo al nostro tempo** a conferirgli il suo **valore** e nel farlo partiamo sempre da una valutazione quantitativa "se avessi più tempo", "vorrei non finisse mai questo momento" "ma quando finisce?!", e così via. Sarà capitato anche a voi di pensare in maniera del tutto opposta al tempo, che vorremmo ridurre a una dimensione oggettiva con numeri digitali e cronometri che "spaccano" il secondo in piccolissime frazioni, ma che in realtà ci **sfugge nella sua essenza**, molto legata alle nostre **necessità mentali**. Dentro la cornice del tempo descriviamo la nostra quotidianità, le nostre esperienze, le relazioni, le emozioni e i sentimenti: un tempo che dilatiamo, accorciamo, interrompiamo, **un tempo che è alla base di ogni percezione umana**. Al contempo la nostra mente avverte anche una tensione verso **l'infinito**, laddove i confini tra una fase temporale e l'altra si sfumano. Siamo continuamente alla ricerca di un'**espansione** del tempo per le esperienze piacevoli e di una **riduzione** o interruzione per quelle di tensione e disagio.

La percezione del tempo, quindi, nella nostra interiorità, prende forme che poco hanno a che fare con l'oggettività.

Nel **luogo dell'anima** le regole della nostra realtà condivisa e "oggettiva" vengono sovvertite, un po' come accade nei **sogni notturni** e il tempo non fa eccezione. Il mondo moderno ci ha portato lontano dai ritmi naturali, ha trasformato la naturalità in discreti e **sfuggenti attimi** e in esperienze istantanee, troppo veloci per **lasciare un segno**. In questa situazione, ritrovare un senso del tempo fatto di pause, di lentezza, di attese, concretizzare un vero e proprio **sostare nelle esperienze di vita**, nelle cose che facciamo e di cui ci occupiamo, ci consente di **recuperare un tempo** di continuità e pienezza. La percezione di pienezza del tempo e, quindi, della vita può essere una risposta al tentativo di integrare la dimensione quantitativa del tempo con quella **qualitativa del tempo dell'anima**. Recuperare contenuti della nostra anima, come emozioni, sentimenti e desideri, può restituirci il senso di questa corsa incessante contro un tempo che scorre via a volte troppo velocemente. Nel salutarvi vi auguro di **prendervi il tempo per "fare con amore"**, questo per me è un modo per dare senso e qualità al nostro tempo, **onore e dignità al tempo** che ci è concesso di vivere. È un modo per **lasciare il nostro segno** oltre il tempo e continuare a tendere verso l'infinito.

*La percezione del tempo non ha
a che fare con l'oggettività
scientifica*

ASMA

QUANDO I SINTOMI SI FANNO SENTIRE

Mancanza d'aria, tosse, sibili, senso di oppressione al torace, difficoltà a dormire di notte: l'asma è una patologia infiammatoria cronica dei bronchi, tra le più diffuse nel mondo, che in Italia colpisce circa tre milioni di persone

L'asma allergica rappresenta la fetta più consistente tra tutte le forme di asma. Si manifesta fin dall'infanzia e può avere un andamento stagionale o perenne. Si scatena in persone particolarmente sensibili ad alcune sostanze, dette **allergeni**, e molto frequentemente alla tipica **sintomatologia respiratoria** si associano i sintomi della **rinocongiuntivite allergica**, quali frequenti **starnuti**, **rinorrea**, **ostruzione nasale**, **arrossamento degli occhi**, **con prurito e lacrimazione**.

Un attacco di asma è di solito associato a fattori scatenanti, quali gli **allergeni**, **infezioni virali delle vie aeree**, **fumo di sigaretta o stress**, che causano un picco di infiammazione e irritano le vie aeree.

La maggior parte degli allergeni sono sostanze comunemente presenti nell'ambiente, che vengono introdotte nell'organismo per vie diverse come l'inalazione o l'ingestione, come i **pollini**, **gli acari della polvere**, **muffe e funghi**, **derivati epidermici animali** (forfore, peli, saliva di gatto, cane e cavallo). Tra gli **allergeni alimentari**, i più comuni sono il latte vaccino e i suoi derivati, l'uovo, il pesce, in particolare il merluzzo e la frutta secca. Senza dimenticare i **coloranti e i conservanti**, presenti ad esempio nello scatolame. Esiste inoltre una **reattività crociata** tra allergeni di natura pollinica e quelli di frutta e verdura; infatti chi è allergico alle graminacee può incorrere in manifestazioni allergiche, mangiando pomodori, pesche, kiwi, anguria e melone; chi presenta una sensibilizzazione alle betulle può avere problemi con mela e pera.

Poiché l'asma è cronica, la **terapia deve controllare completamente e stabilmente i sintomi**, prevenirne gli attacchi periodici e migliorare la qualità di vita delle persone.

L'asma è considerata controllata quando non si hanno più sintomi quali sibili, tosse secca, stizzosa e/o senso di costrizione toracica né di giorno né di notte o quando l'effetto dei broncodilatatori scende sotto le tre ore. E se non si verificano riacutizzazioni bronchiali e non sono necessarie visite urgenti oltre quelle di controllo già programmate. Ma soprattutto, un buon indizio è che la funzione respiratoria è la migliore che si possa ottenere. Basta che non si verifichi una sola di queste condizioni, per far

scattare un **campanello d'allarme** da non sottovalutare! Vuol dire che è necessaria una valutazione pneumologica, per fare il punto della situazione e per rivalutare un programma terapeutico appropriato.

La persona che soffre d'asma ha un ruolo determinante nel controllo e nella gestione della patologia. Quanto più è a conoscenza delle cause, dei fattori scatenanti, meglio riesce a controllare la patologia. È estremamente importante **auto-osservarsi**, interpretare i campanelli d'allarme, imparare a **riconoscere subito i sintomi** e a non minimizzarli. È altrettanto importante "non dimenticare" l'asma nei periodi in cui i sintomi si riducono.

Parlare con il proprio medico per individuare un **corretto programma terapeutico**, metterlo in pratica, rivederlo periodicamente ed eventualmente adattarlo di volta in volta alle diverse fasi della patologia (in base all'esposizione ai fattori di rischio, alla sintomatologia e ai risultati delle prove di funzionalità respiratoria) è l'unico modo per prevenire e trattare adeguatamente le riacutizzazioni.

Anche il **confronto e la condivisione della propria esperienza** con altre persone affette dalla stessa patologia, avvicina e induce a scambiare reciprocamente informazioni, idee, proposte, preoccupazioni, aspirazioni.

Estrapolato da materiale informativo di Federasma



VIVERE UNA **VITA ATTIVA** CON LA **BPCO**

Mantenersi attivi quando si è affetti da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) non è facile, anzi, può essere rischioso, poiché respirare richiede un'energia e uno sforzo superiori alla norma. Ma partiamo per gradi...



BPCO, Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva, è la definizione generalmente attribuita a patologie che provocano una chiusura o un restringimento permanente delle vie aeree. La malattia compromette principalmente i **polmoni e la funzione respiratoria**, ma può anche interessare i muscoli, il cuore, le ossa e, tra le altre cose, anche l'umore. Il fumo di sigaretta è la causa più comune di BPCO in Europa, ma vi sono anche altri fattori che possono causare la malattia. Tra questi l'inquinamento atmosferico e in ambienti chiusi, polveri e sostanze chimiche presenti sul posto di lavoro e malattie già pre-esistenti come l'asma cronica. I sintomi tendono a peggiorare col tempo e, nello svolgere attività quotidiane come salire le scale, fare la spesa o fare una doccia, si può avvertire la necessità di rallentare. Talvolta si può avere la sensazione di non essere in grado di compiere queste azioni. Mantenersi attivi può aiutare a gestirle meglio e a sentirsi meglio in generale.

Uno dei primi sintomi della BPCO è la sensazione di non riuscire a svolgere le attività con la stessa facilità di sempre. Può accadere di **doversi fermare** per riprendere fiato a metà delle scale, oppure di doversi riposare durante una passeggiata.

Se la condizione della BPCO è lieve o moderata, può accadere che camminare, svolgere attività fisica, fare la spesa e altre attività del tempo libero inizino a risultare più difficili. Se la condizione è più seria, si può rimanere **senza fiato** svolgendo attività più semplici come vestirsi, lavarsi o persino pettinarsi. Questo provoca a lungo andare disturbi emotivi: **depressione, tristezza, la sensazione di perdere il controllo, ansia**. Sono tutti effetti collaterali emotivi frequenti in queste condizioni. Da non sottovalutare anche l'impatto relazionale poiché in molti casi ci si sente dipendenti da altri per lo svolgimento delle faccende domestiche, oppure ci si sente soli, se uscire diventa problematico.

Perché è importante l'attività fisica? Se si è in forma, respirare è più facile e il respiro torna più velocemente a livelli normali dopo uno sforzo. Più si è in forma e più facili risulteranno le attività quotidiane nonostante le difficoltà respiratorie. Mantenersi in forma e attivi insomma aiuta a preservare la salute anche per il futuro.

Oltre a sottoporsi quindi alle proprie terapie, si può **ridurre la dispnea** svolgendo esercizio fisico e rinforzando i muscoli, in modo da farli lavorare meglio. Sentirsi mancare l'aria durante lo sforzo può spaventare e indurre a evitare l'esercizio fisico, temendo di restare senza fiato. Ma con l'inattività si perde la forma, i muscoli perdono tonicità, rendendo il tutto ancora più difficile. E si ritornerebbe a trovare nuovamente difficile l'attività quotidiana e alla perdita dell'umore. Questo circolo vizioso può essere interrotto prima che si inneschi, **se si resta attivi**. Se si mantiene la propria attività fisica, i polmoni e i muscoli funzioneranno nel modo migliore possibile e oltre ai **benefici per la salute** in generale, l'attività fisica contribuirà a ridurre la dispnea durante lo sforzo, a ridurre la stanchezza alle gambe, ad aumentare i livelli di energia, la forza muscolare, a rinforzare il sistema immunitario e a **migliorare l'autostima e l'umore**.



Se si mantiene la propria attività fisica, i polmoni e i muscoli funzioneranno nel modo migliore possibile

Estrapolato da <https://europeanlung.org/it/>
European Lung Foundation



IL RESPIRO

Percezione e consapevolezza

Ogni tessuto vivente, ogni cellula, per vivere richiede un costante apporto di energia sotto forma di ossigeno, quindi è bene sapere e capire come avviene la respirazione da cui dipende la vita di ognuno di noi

A cura di Elena Veronese - Chinesiologa

Noi dipendiamo dalla respirazione sia per la sopravvivenza che per la nostra salute. Ogni atto respiratorio è **ritmico e automatico** quindi avviene a prescindere dalla nostra volontà ed è composto da un'**inspirazione** cioè quando l'ossigeno, elemento che dà vita, entra attivamente nei polmoni e da un'**espirazione** cioè quando l'anidride carbonica, prodotto di scarto, esce passivamente dai polmoni.

Durante l'inspirazione le narici si aprono, la gabbia toracica si espande, il diaframma scende e l'addome e il torace si gonfiano; durante l'espirazione il diaframma risale, contemporaneamente l'addome si svuota e la gabbia toracica si abbassa e si chiude. Il **diaframma** è il principale muscolo della respirazione, separa la cavità addominale da quella toracica e si trova sotto le basi polmonari. Ha la forma di una cupola muscolare, **continuamente in movimento**, che esegue un gesto di pompaggio durante l'inspirazione e l'espirazione, stimolando la **circolazione dell'ossigeno** nel sangue quindi in tutto il corpo. Dalla mobilità del diaframma dipende tutto l'apparato respiratorio.

Nella nostra quotidianità risulta quindi di fondamentale importanza **sapere come respirare correttamente**, percepire ed essere consapevole dei nostri respiri. È vero che i respiri avvengono in maniera naturale e involontaria e proprio per questo bisogna essere sicuri che avvengano in modo corretto.

Scegli un momento della giornata per te più comodo e piacevole, soprattutto se ti senti mentalmente e fisicamente affaticato, e **dedica del tempo a te stesso** per liberare la mente **ossigenando profondamente il tuo corpo**.

Di seguito ti propongo una routine di esercizi respiratori semplici che puoi eseguire sdraiato sul letto o divano, o seduto sul letto-sedia-divano. Come premessa per fare questi esercizi è importante la concentrazione e la **corretta posizione della tua schiena** che dovrà essere bene in allungamento e allineamento.



Percezione e consapevolezza respiratoria

Appoggia una mano sulla pancia e una mano sul petto. **Inspira ed espira con il naso** (in caso di difficoltà espira con la bocca) per 10 respiri, **in modo lento e controllato**. Ascolta la tua dinamica respiratoria sentendo cosa succede all'interno del corpo e **ascoltando i movimenti** di espansione e di rilascio dell'addome, del torace e delle costole, a sinistra e a destra e della zona dorsale. Cerca di **percepire** quindi la respirazione globalmente, sentendo coinvolte la zona anteriore, laterale e posteriore del tuo corpo.

Respirazione addominale (diaframmatica) alternata a respirazione toracica

Metti una mano sull'addome e una sul torace. Esegui dei respiri continuando ad alternare i due tipi di respirazione:

1. respirazione addominale, quindi inspira e prova a gonfiare solo la pancia, come un palloncino, portando in fuori l'ombelico, poi espira e sgonfia solo la pancia. Mantieni il torace fermo e immobile concentrandosi nel portare il respiro solo nella zona addominale.

2. il respiro successivo esegui la **respirazione toracica** alta: metti una mano sull'addome e una sul torace, inspira e gonfia il petto in fuori, verso l'alto e lateralmente, espira e sgonfia il petto in basso e in dentro. Mantieni l'addome fermo e immobile concentrandoti nel portare il respiro solo nella zona toracica alta.



BOOK CROSSING

“Se ami i tuoi libri, lasciali andare”

cit. *The New York Times*

Vi sarà capitato, durante una passeggiata all'aria aperta, di imbattervi in **strane casette sospese** con all'interno libri. O scaffali organizzati all'interno di negozi o stabilimenti balneari. Nelle stazioni delle metropolitane o ferroviarie. Nei bar o nei circoli culturali. Si tratta di meravigliose postazioni per il **BookCrossing**. Prendi un libro, lascia un libro. Il BookCrossing infatti consiste nel **prendere liberamente libri o lasciarne** a disposizione di altre persone. L'idea di base è quella di far sì che i libri possano essere messi, ovunque una persona preferisca, per essere ritrovati e quindi letti da altri lettori..

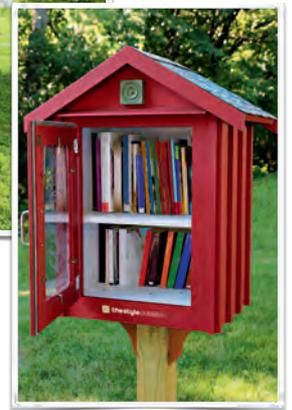
Il BookCrossing è organizzato e praticato a **livello mondiale**. Negli USA hanno addirittura creato un sito di registrazione dei **BookCrosser** grazie al quale è nata una biblioteca globale ma anche un **brillante social network**, dove i libri che si vogliono **“lasciare andare”** vengono etichettati e registrati sul sito dedicato, vengono monitorati mentre girano, magari per il mondo, e viene anche monitorato il passaggio del libro da lettore a lettore, connettendoli. Lettori che si scambiano commenti sul libro, impressioni e saluti. Insomma...**la lettura unisce**.

A lasciare e prendere i libri, sono definiti BookCrosser, lettori che amano i propri libri ed amano leggerli. Ma sono anche le persone più generose, innovative, amichevoli, di buon cuore, bizzarre, divertenti ed educate sulla faccia della terra.

Anche l'Italia si è organizzata con la sua rete per il recupero e la **condivisione gratuita dei libri** ed ha censito oltre 1200 postazioni sparse lungo tutto lo Stivale. Pensate, esiste una **mappa interattiva** che è in continuo aggiornamento.

Se vuoi far parte del mondo social dei BookCrosser, iscriviti su <https://www.bookcrossing.com/>

Oppure, più semplicemente, **cerca la tua casetta dove poter lasciare i tuoi libri preferiti**. Altri godranno delle stesse emozioni che hai provato tu nel leggerli e magari tra le pagine nascondici un piccolo biglietto di **“Buona lettura!”**.



I nostri esperti

Ecco alcuni dei **professionisti** che collaborano con AMOR.



PNEUMOLOGO

dott. Flavio Allegri
Cell. 340 2616425
flavio.allegri58@gmail.com

PSICOLOGA PSICOTERAPEUTA

dott.ssa L. Daniela Branà
Cell. 339.2886617
dramaepsiche@gmail.com

CHINESIOLOGA

Elena Veronese
Cell. 334 275 6893

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

dott.ssa Brenda Guaragna
Cell. 347 990 10 70
brenda.guaragna@gmail.com

NATUROPATA OPERATRICE OLISTICA

Patrizia Fort
Cell. 335 6702729
patforth@tiscali.it

OSTEOPATA

Camilla Russo - Cell. 333 8066360
Camillarusso.osteopata@gmail.com

DISABILITÀ RESPIRATORIA

Impatto clinico, sociale ed economico in Regione Lombardia

Quale fabbisogno riabilitativo?

Il 22 Giugno 2023 a Milano - Palazzo delle Stelline, si è svolta una Convention delle Pneumologie Riabilitative operative in Regione Lombardia. Un incontro pubblico organizzato da AIPO-ITS, SIP-IRS e ARIR, realtà societarie pneumologiche e fisioterapiche di settore nel campo della Riabilitazione Respiratoria.

I temi della Convention sono stati esclusivamente di gestione sanitaria, organizzazione dei servizi e politiche di Welfare in campo preventivo e riabilitativo respiratorio, tradotti e analizzati da chi opera direttamente sul campo. In questa messa a punto – potenzialmente favorente nuove idee e progettualità - è stata data voce a rappresentanti delle istituzioni e della cittadinanza, nella forma di un incontro aperto al pubblico.

Le **malattie respiratorie** rappresentano una delle principali cause di morbidità, mortalità e disabilità, con profonde conseguenze in termini di riduzione della qualità di vita dei soggetti affetti e di impatto economico sui sistemi sanitari. Nonostante il miglioramento dei trattamenti in fase acuta, persistono importanti **criticità** riguardanti la **transizione ospedale-territorio** e la **gestione della fase cronica**. L'intervento delle **Pneumologie Riabilitative** si è dimostrato in grado di promuovere la stabilizzazione clinica, migliorare la prognosi a distanza, incrementare la capacità funzionale, la qualità di vita e la ripresa di funzione e partecipazione sociale nei pazienti che accedono ad esso. Il percorso riabilitativo in Italia viene **erogato in regime SSN** con il contributo di molteplici figure professionali (infermieri, fisioterapisti, psicologi, dietisti). Il numero dei pazienti che accedono a un percorso di Pneumologia Riabilitativa rimane esiguo a causa di molteplici fattori, tra cui un ridotto invio al percorso, incentrato maggiormente sulla post-acuzie. Questo si traduce in un bisogno insoddisfatto di salute da parte di una larga fetta degli utenti, con profonde ricadute sul sistema sanitario anche di tipo economico. In **Regione Lombardia sono presenti circa 26 strutture di Pneumologia Riabilitativa** operanti in regime SSN, pubbliche e private, caratterizzate da un legame ancora fragile con i centri pneumologici per acuti. La rete pneumologica riabilitativa lombarda rappresenta un esempio virtuoso a livello nazionale per numero di strutture e numero di pazienti trattati su base annua, con ampia rappresentatività di tutte le indicazioni appropriate all'intervento (**paziente con insufficienza respiratoria cronica, BPCO, asmatici, sopravvissuti alla terapia intensiva, fibrotici**).

Nell'attuale contesto emerge la necessità di un momento di confronto tra i principali attori e portatori di interesse verso la Riabilitazione e Prevenzione Respiratoria nel perimetro del sistema sanitario regionale. La ripartenza e il recupero delle prestazioni sanitarie -unitamente alla comparsa di nuove richieste assistenziali e riabilitative- connesse con la pandemia COVID, in aggiunta all'evoluzione della riforma sanitaria regionale e alle opportunità coincise con il Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza, offrono ampia materia di riflessione per operatori sanitari e istituzioni, non disgiungibile dall'ascolto attivo della cittadinanza e dalla razionalizzazione dei bisogni della popolazione di riferimento.

“Cosa intendiamo con rete riabilitativa respiratoria in Lombardia e come è strutturata?”

“Per rete riabilitativa respiratoria lombarda si intende, almeno nel mio pensiero, che tutte le unità operative, i servizi territoriali ambulatori respiratori, afferiscano a questa rete. In realtà, da un punto di vista istituzionale, non c'è ancora assolutamente nulla, c'è solamente la buona volontà di alcuni pneumologi (dopo che mi sono insediato come Segretario del gruppo di studio AIPO della riabilitazione respiratoria) che hanno cominciato a contattarci e a creare in qualche modo una rete. Quindi è del tutto spontanea per ora e io spero che in un prossimo futuro intervenga qualcosa che ci istituzionalizzi e che a un certo punto faccia comparire anche noi nella Regione Lombardia. La **Pneumologia Riabilitativa** non è la cenerentola della pneumologia, anzi, è un **cardine della pneumologia** ed è estremamente importante far risaltare questa situazione: è fatta da professionisti estremamente capaci e professionisti medici, fisioterapisti e infermieri, tutti quanti formati ed esperti nel trattare i pazienti respiratori con problematiche soprattutto di insufficienza respiratoria e Broncopatia Cronica Ostruttiva e malattia neuromuscolare”.



Intervista al Dr. Paolo Banfi - Direttore Medico dell'Unità Operativa di Pneumologia Riabilitativa del Centro IRCCS "S. Maria Nascente" di Milano della Fondazione Don Gnocchi Consigliere AMOR - Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione.

Ogni anno, nelle nostre case, restano inutilizzate confezioni di medicinali ancora validi. I particolari processi necessari per smaltirli, essendo rifiuti speciali, provocano danni per la comunità, sia in termini ambientali che economici. Si tratta, invece, di una risorsa che può rappresentare un bene prezioso per chi non accede alle cure per ragioni economiche.

Per questo, **Banco Farmaceutico** ha promosso il progetto **Recupero Farmaci Validi (RFV)**.

All'interno delle farmacie che aderiscono all'iniziativa, si trovano appositi contenitori di raccolta in cui riporre i medicinali di cui non si ha più bisogno. I farmaci donati verranno poi consegnati agli enti assistenziali convenzionati con Banco Farmaceutico.

Possono essere recuperati farmaci non scaduti, con almeno 6 mesi di validità, correttamente conservati nella loro confezione primaria e secondaria originale integra. Ad eccezione di farmaci da conservare in frigorifero, farmaci che appartengono alle tabelle delle sostanze stupefacenti e psicotrope, farmaci ospedalieri.

Banco Farmaceutico nasce nel 2000 grazie a un gruppo di giovani farmacisti che sente la necessità di rispondere a un problema fino ad allora sottovalutato: chi è povero ha bisogno oltre che di un lavoro, un letto, cibo e vestiti, anche, e spesso in misura superiore, di medicine. Con l'aiuto di Cdo - Opere Sociali e Federfarma, tale gruppo getta le fondamenta dell'Organizzazione. e sul modello della Giornata Nazionale della Colletta Alimentare di Banco Alimentare, nel Dicembre del 2000 organizza a Milano, la prima **Giornata di Raccolta del Farmaco**, durante la quale sono raccolte, in 250 farmacie, 15.000 confezioni di medicinali.



VACCINAZIONE ANTIPNEUMOCOCCICA

La **polmonite da pneumococco** è una delle patologie più gravi e frequenti che lo pneumococco provoca, che a volte porta al ricovero in ospedale.

La malattia pneumococcica comprende numerose infezioni determinate dallo **Streptococcus pneumoniae (pneumococco)**.

Molti soggetti sono portatori a livello delle alte vie respiratorie e la trasmissione, da persona a persona, avviene presumibilmente attraverso le goccioline respiratorie. Le infezioni virali delle alte vie respiratorie, come per esempio l'influenza, predispongono all'infezione da pneumococco. Soprattutto quindi nel **periodo invernale**, si verificano le infezioni pneumococciche.

Ecco quindi l'**importanza di vaccinarsi**, in tempo utile, con vari benefici, tra cui:

- la riduzione delle riacutizzazioni;
- La riduzione delle ospedalizzazioni
- Il miglioramento della qualità di vita.

Recenti studi hanno documentato una minor incidenza di infezione da Covid19 nelle persone che avevano effettuato la vaccinazione antipneumococcica. La cosa fa presupporre una protezione agnostica dovuta ad una attivazione di tutto il sistema immunitario di difesa.

I possibili **effetti collaterali sono locali, lievi e transitorie**. Tra i più frequenti, gonfiore e arrossamento nella sede dell'iniezione. E le **controindicazioni** sono le stesse di qualsiasi altro vaccino (per esempio **allergia** ad uno dei componenti del prodotto).

La **vaccinazione antipneumococcica è gratuita**, può essere effettuata in qualsiasi periodo dell'anno. Anche insieme alla vaccinazione antinfluenzale.

**CHIEDI AL TUO MEDICO
PER SAPERNE DI PIÙ**

CONCENTRATORI PORTATILI DI OSSIGENO



Vorresti utilizzare il **Concentratore Portatile di Ossigeno** per godere di una migliore mobilità e accesso ai mezzi di trasporto? Se sei interessato a provarli, parlane al tuo **pneumologo** di fiducia per una prova e una eventuale prescrizione ASL. Anche solo per la prova di valutazione occorre infatti un certificato che attesti che non ci siano controindicazioni per il suo utilizzo. AMOR mette a disposizione dei propri associati **modelli di concentratori di ossigeno portatili** con varie capacità di flusso.

**Per maggiori informazioni
contatta la Segreteria AMOR**

INSIEME PER RESPIRARE LA VITA



IL NOSTRO AIUTO ALLE PERSONE IN OSSIGENOTERAPIA E VENTILOTERAPIA

GLI SCOPI PRINCIPALI DI AMOR

Dal 1984, anno della sua costituzione, fino al 1991, AMOR è riuscita a tutelare molte persone affette da grave insufficienza respiratoria, inducendo diversi enti ospedalieri di alcune regioni italiane a concedere l'utilizzo domiciliare gratuito dell'ossigeno liquido, non ancora incluso nel prontuario farmaceutico nazionale. Dal 1991 in poi, dopo l'inserimento dell'ossigeno liquido nell'elenco dei farmaci distribuiti gratuitamente dal SSN, AMOR si è dedicata con sempre maggiore vigore alla difesa della qualità della vita e della mobilità delle persone in ossigenoterapia al fine di aiutarli a riprendere una vita di relazione sociale. AMOR organizza annualmente, inverno ed estate, soggiorni educazionali riabilitativi assistiti in idonee località climatiche, gite e attività ricreative. Collabora con le società mediche scientifiche per lo sviluppo di linee guida. Si fa promotrice presso le istituzioni e gli home care providers delle problematiche dei pazienti in ossigenoterapia e favorisce, per quanto possibile, la mobilità dei pazienti. Stampa inoltre periodicamente la rivista AMOR NOTIZIE in cui vengono trattate le principali problematiche legate all'ossigeno-ventiloterapia.

Orari Segreteria

Lunedì e Mercoledì 9.00-17.00 - Venerdì 9.00-13.00



P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
Tel. 02.66104061 Fax 02.42101652
info@associamor.com - amorassociazione18@pec.it
www.associamor.com