

Anno XXVI
Dicembre 2019 - n. 48



AMOR

Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione

NOTIZIE



**35 anni di AMOR...
ancora insieme**

Pag. 17



Riflessioni del Presidente

Pag. 5



Soggiorni 2020

Pag. 22



AMOR si Incontra

Pag. 24

CONSIGLIO DIRETTIVO AMOR

Presidente onorario

Italo BRAMBILLA

Presidente

Clemente CAMINAGHI

Vice Presidente

Pasquale BERARDINELLI

Tesoriere

Maria RICCO GALLUZZO

Consiglieri

Mario ORTENS

Ambrogio PESSINA

G. Galeazzo RIARIO SFORZA

Giulio SARONNI

Fernanda STOCCHIERO

Angela VAINI

Comitato Consultivo**dei Pazienti:**

Annamaria MARELLI

Maria Antonia MARCHESI

Doretta BINI

Rita BELLEMO

**AMOR Notizie**

Anno XXVI - N. 8

Dicembre 2019

A.M.O.R. ODV

Associazione Malati in
Ossigeno-ventiloterapia
e Riabilitazione

P.za Ospedale Maggiore, 3
20162 MILANO

Tel. 02/66104061

Fax 02/42101652

Direttore responsabile

Clemente Caminaghi

Stampa

ÀNCORA ARTI GRAFICHE

Via B. Crespi, 30 - Milano

Per continuare a RESPIRARE ... LA VITA Aderisci anche tu all'AMOR

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

PUNTI AMOR:

A.O. CA' GRANDA - Milano

A.O. VILLA MARELLI - Milano

A.O. S. PAOLO - Milano

A.O. C.T.O. - Milano

A.O. S. GIUSEPPE - Milano

A.O. P.A.T. - Milano

A.O. SALVINI - Garbagnate M.

A.O. I.C.P. - Sesto S. Giovanni

A.O. ZAPPATONI Cassano D'Adda

A.O. SONDRIO - So

A.O. SONDALO - So

COF LANZO D'INTELLI - Co

Istituto PALAZZOLO - Milano

Centro Riabilitativo Villa Pineta Gaiato e Modena

Centro Riabilitativo EOS - Galatone - Le

Modalità di iscrizione all'AMOR

All'Associazione AMOR possono iscriversi sia le persone in ossigeno o in ventiloterapia a lungo termine, sia coloro che vogliono contribuire con qualsiasi mezzo al raggiungimento degli scopi statuari.

Le quote annuali sono:

Socio ordinario € 30

Socio sostenitore € 60

Socio benemerito € 150

Le quote di iscrizione, il rinnovo annuale e le eventuali donazioni possono essere effettuate:

- Direttamente presso la sede dell'associazione
- Tramite bonifico bancario: Banca Sella Milano
IBAN IT97B0326801600000845943320
- Tramite bollettino di c/c Postale n. 42648204
Intestato a: AMOR Onlus - P.za Ospedale Maggiore, 3 - 20162 MILANO

La segreteria dell'associazione è aperta nei giorni di:

Lunedì – Mercoledì – Venerdì dalle ore 9 alle ore 17

Telefono 02/66104061 - Fax 02/42101652

Site web: www.associamor.com

Email: amor.associazione@libero.it

**L'associazione ha sede presso l'Ospedale Maggiore di Niguarda,
padiglione 10, ala C (ex Carati) - Zona vecchio CRAL**

Autorizzazione n. 494 del 05/10/2011 Tribunale di Milano

Copertina: *Designed by Freepik*

Riflessioni del Presidente	pag. 05
Convegni scientifici – Inquinamento e Clima.....	pag. 06
AMOR a MADRID.....	pag. 07
Amor e Lions insieme per la Prevenzione / Previsioni INVERNO	pag. 08
E-cig – dubbi e perplessità.....	pag. 09
Inverno: tempo di Vaccinazioni	pag. 10-11
Attività Fisica e salute	pag. 13
Igiene orale per prevenire le malattie respiratorie	pag. 14
D'inverno ci si ammala di più, ma è davvero colpa del freddo?	pag. 15
80 Anni di NIGUARDA – 35 Anni di AMOR a Niguarda.....	pag. 16-17
Concentratori portatili di Ossigeno.....	pag. 18
Notizie utili	pag. 19
Insieme per Respirare la Vita.....	pag. 20-21
Soggiorni 2020.....	pag. 22-23
AMOR si incontra.....	pag. 24
Dai Soci.....	pag. 25
Teniamoci in contatto / Utilità	pag. 26
Per non dimenticare	pag. 27

Come aiutare la nostra associazione:



CAMPAGNA ABBONAMENTO 2020

La sopravvivenza dell'A.M.O.R. dipenderà anche dal contributo dei soci attraverso la loro adesione annuale al pagamento della quota associativa

Aiuta anche tu l'A.M.O.R. a far RESPIRARE ... LA VITA



Ringraziamo anticipatamente tutti coloro che destineranno
il **Cinque per Mille** all'Associazione A.M.O.R.,
C.F. 97035230156

soprattutto coloro che, con il passa parola a familiari e conoscenti, faranno presente questa possibilità. Grazie a tutti



LASCITI TESTAMENTARI

Il lascito testamentario è un tipo di donazione molto legato alla gratitudine che una persona nutre verso l'ente beneficiario, alla fiducia che ripone nei suoi amministratori e all'importanza che assegna alla causa cui il donatore desidera lasciare beni o denaro dopo la sua morte.

15 Dicembre 2019 alle ore 11

Cari soci e amici siamo lieti di invitarvi alla

***Festa degli AUGURI
e del 35° ANNO di AMOR***

presso la Sala polifunzionale dello SPAZIO VITA NIGUARDA,
di fianco all'Unità Spinale, Ospedale Niguarda - Milano



È un'occasione festosa per incontrarci, scambiarsi gli auguri
e proseguire con un gradevole buffet.

Vi aspettiamo numerosi.

Per motivi organizzativi è gradita conferma di partecipazione.

Telefono 02/66104061 - fax 02/42101652 - email: amor.segreteria@gmail.com

Allo Spazio Vita Niguarda si può arrivare in auto e parcheggiare lì davanti.
Con il tagliando degli invalidi il parcheggio è gratuito. Entrando in auto dal
parcheggio della via Zubiani, percorrere sempre dritto il viale alberato fino
in fondo, oltre l'entrata pedonale, indicazione per Unità Spinale.

A piedi, entrata pedonale, oltrepassare il punto informativo, girare a destra
e andare dritto fino all'Unità Spinale, di fianco c'è lo Spazio Vita.

Quest'anno A.M.O.R. celebra il 35 anniversario dalla sua fondazione avvenuta il 20 novembre 1984, per volontà del Prof. Italo Brambilla, allora Primario del reparto di cardio-fisiopatologia respiratoria all'Ospedale di Niguarda. Da tempo egli desiderava mettere a disposizione dei pazienti affetti da gravi patologie respiratorie l'ossigeno liquido in sostituzione di quello gassoso. L'O₂ liquido, travasabile da una bombola madre ad un contenitore portatile di modeste dimensioni e peso, avrebbe consentito agli utilizzatori la mobilità ed il conseguente miglioramento della qualità della loro vita. Ma questo suo nobile progetto incontrava notevoli difficoltà presso le pubbliche istituzioni.

Per dare maggiore forza contrattuale alle sue idee, egli decise di fondare A.M.O.R., Associazione Milanese di Ossigenoterapia Riabilitativa. L'Ospedale di Niguarda lo aiutò acquistando, a proprie spese, le prime bombole di O₂ liquido ed i relativi contenitori portatili (stroller). Da allora è iniziata una lunga battaglia, sostenuta da eminenti esponenti della pneumologia e dal Lions Club Milano Parco Nord, nei confronti delle pubbliche istituzioni anche attraverso la gestione di importanti convegni e momenti di confronto serrato.

Nel 1991, finalmente, l'ossigeno liquido, in quanto farmaco, fu introdotto nel Prontuario Farmaceutico Nazionale e distribuito gratuitamente unitamente al contenitore portatile ricaricabile da una bombola madre, a tutti quei pazienti ai quali lo pneumologo riteneva utile la prescrizione attraverso una ricetta medica. Questo documento però rappresentava, nelle fasi successive alla prima prescrizione, un ostacolo burocratico da perpetuare nel tempo. Fu allora che A.M.O.R. intentò una causa legale che fu vinta e portò all'abolizione della prescrizione medica ogni dieci/quindici giorni ed alla presa in carico del soggetto ossigeno-dipendente da parte delle società fornitrici dell'ossigeno, sulla base di contratti stipulati con le Regioni. La collaborazione con i Lions Club divenne sempre più intensa tant'è che nel giugno 2006 al Congresso Nazionale Lions di Verona, il tema della "mobilità delle persone in ossigenoterapia" fu scelto per essere trattato e discusso nell'anno successivo dai 50.000 Lions italiani attraverso i 1.300 Club esistenti. Il 7 dicembre 2009 il Comune di Milano ha conferito al Prof. Italo Brambilla l'Ambrogino d'Oro per avere dedicato tutta la sua vita alla cura ed al miglioramento della qualità della vita delle persone ossigeno-dipendenti. Da alcuni anni la tecnologia ha inventato il Concentratore Portatile di Ossigeno (CPO₂), funzionante anche con batterie



ricaricabili; uno strumento fantastico dal peso contenuto che incamera l'aria circostante, la depura dall'azoto ed invia l'ossigeno alla respirazione, consentendo ai fruitori di utilizzarlo in sicurezza su tutti i mezzi di trasporto sia pubblici che privati. A.M.O.R. dispone di una quindicina di questi apparecchi che vengono forniti gratuitamente, dietro prescrizione medica, ai soci che ne fanno richiesta per loro particolari esigenze.

In futuro, grazie anche ai continui progressi della tecnologia, i CPO₂ andranno a sostituire, in massima parte, l'utilizzo dell'ossigeno liquido.

Dieci anni fa, pur mantenendo lo stesso acronimo, A.M.O.R. si è meglio definita come Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione, estendendo così la sua competenza in ambito territoriale nazionale. A.M.O.R. non svolge attività medica ma aiuta i pazienti in ossigeno a risolvere gli innumerevoli problemi che incontrano quotidianamente nel gestire la propria patologia. Abbiamo creato moltissimi PUNTI A.M.O.R. nei reparti ospedalieri di pneumologia e nei centri di riabilitazione respiratoria con supporto di materiale informativo. È attivo e continuamente aggiornato un sito internet; pubblichiamo 2 volte all'anno la rivista A.M.O.R. Notizie che viene diffusa in 5.500 copie. Organizziamo per i pazienti soggiorni educazionali, riabilitativi, assistiti, in inverno al mare e d'estate in montagna, con il supporto di infermiere, fisioterapiste e psicologa. Da circa due anni abbiamo concretizzato una attività di sostegno psicologico domiciliare sia individuale che per piccoli gruppi di pazienti in O₂ al fine di migliorare la qualità della loro vita. Il gentile lettore che lo desidera può trovare una più analitica esposizione delle nostre attività sul sito internet sempre tempestivamente aggiornato.

Buon compleanno A.M.O.R. ed infiniti ringraziamenti al Prof. Italo Brambilla che 35 anni fa ha avuto questa splendida intuizione.

Clemente Caminaghi

A cura della redazione

CONVEGNI

Ad AMOR sono pervenuti, nel corso del 2019, inviti da Comitati promotori per partecipare ad alcuni convegni e manifestazioni nel corso dei quali è stata illustrata l'azione educativa della nostra ASSOCIAZIONE AMOR.

MILANO - 22 Giugno 2019 - Istituto Don Gnocchi - Incontro con i pazienti - AMOR è stata presente con il Vice Presidente dott. Pasquale Berardinelli che ha trattato i problemi correlati alla BPCO e con la dott.ssa Daniela Branà che si è intrattenuta sugli aspetti psicologici dei pazienti.

ROMA - 4 Luglio 2019 - 17° Rapporto Nazionale sulle Politiche della Cronicità - AMOR ha fornito il proprio patrocinio ed ha inviato materiale divulgativo.

ROMA - 18 Settembre 2019 - Convegno su "Cittadini e Medici: un patto per la salute" - AMOR ha aderito fornendo materiale informativo.

MILANO - 25 Settembre 2019 - Consulta della Pneumologia - organizzato da AIPO - AMOR ha partecipato con il Vice-Presidente dott. Pasquale Berardinelli e con la segretaria Alfonsa Pollastri.

MADRID - 28 Settembre 2019 - Congresso Internazionale ERS 2019 - AMOR è stato presente

con il vice Presidente dott. Pasquale Berardinelli che ha svolto una relazione sulle attività AMOR in Italia a supporto delle persone in ossigenodipendenti (vedi articolo in altra pagina).

FIRENZE - 13-16 Novembre 2019 - 20° Congresso Nazionale della Pneumologia - AMOR è stata presente con il vice Presidente dott. Pasquale Berardinelli che ha svolto un intervento sulla ventilazione meccanica respiratoria, apnee e disturbi respiratori del sonno.

MILANO - 20 Novembre 2019 - Giornata Mondiale della BPCO - Presso Blocco Nord Ospedale di Niguarda - AMOR ha partecipato alla giornata facendo informazione e distribuendo materiale, ha effettuato test di saturimetria.

ROMA - 28 Novembre 2019 - Cittadinanza - Rapporto Annuale sulla Farmacia - AMOR ha aderito all'iniziativa.

Inquinamento e clima sono cose diverse

A cura di Antonino Zichichi*

Il finimondo culturale scatenato dalla giovane svedese Greta Thunberg, ci porta a ricordare che le tre grandi conquiste della Ragione sono: il Linguaggio, la Logica e la Scienza... Greta ha parlato di clima per attrarre l'attenzione dell'opinione pubblica mondiale. E c'è riuscita. Ma se non c'è la Logica, quindi la Matematica e poi la Scienza, cioè la prova sperimentale, il clima rimane quello che è: una cosa della quale si parla tanto, senza usare il rigore logico di un modello matematico e senza essere riusciti a ottenere la prova sperimentale che ne stabilisce il legame con la realtà... Descrivere un fenomeno non vuole dire che questa descrizione corrisponde alla realtà... Molti parlano di Scienza senza avere mai scoperto né inventato alcunché. È bene precisare che cambiamento climatico e inquinamento sono due cose completamente diverse. Legarli vuol dire rimandare la soluzione. E infatti l'inquinamento si può combattere subito senza problemi, proibendo di immettere veleni nell'aria. Il riscaldamento globale è tutt'altra cosa, in quanto dipende dal motore meteorologico dominato dalla potenza del Sole. Le attività umane incidono al livello del 5%: il 95% dipende invece da fenomeni naturali legati al Sole. Attribuire alle attività umane il surriscaldamento globale è senza fondamento scientifico.

* Prof. Antonino Zichichi

Fisico, divulgatore scientifico e accademico italiano attivo nel campo della fisica delle particelle elementari



International Congress 2019

ERS e ELF Day European Lung Foundation

con European Respiratory Society in MADRID



È per me emozionante raccontarvi brevemente della intensa giornata al Congresso di Madrid al quale siamo stati invitati per contribuire alla conoscenza e diffusione dei problemi di vita quotidiana delle persone che sono costrette, a causa di malattie polmonari croniche ma non solo, a vivere col supporto dell'ossigenoterapia. Le altre Associazioni "respiratorie" provenienti da tutto il Mondo hanno voluto ascoltare le nostre esperienze tra cui, soprattutto, quella dei soggiorni climatici assistiti e riabilitativi, come ho cercato di sintetizzare. Noi siamo impegnati a rendere possibile ai nostri pazienti di "vivere" la vita reale nonostante la loro malattia ma ciò richiede di poter disporre di buone cure mediche, tecnologie adeguate e supporto motivazionale per vivere ogni giorno la vita nonostante i limiti imposti dalla malattia. Il nostro fiore all'occhiello, da molti anni, sono certamente i "soggiorni climatici educazionali, riabilitativi e assistiti", d'estate in montagna e d'inverno al mare, con la presenza in loco di infermieri, fisioterapisti e psicologi disposti a lavorare in team per promuovere le risorse psicofisiche individuali che, di solito, sono utilizzate solo durante le fasi acute della malattia. Tutti hanno apprezzato il nostro "modello" organizzativo presso hotel "normali" purché privi di barriere architettoniche e situati nelle aree centrali del luogo; la direzione si impegna a garantire anche menù adatti alla condizione di "malato" ma senza imporre diete del tipo ospedaliero; il personale di servizio collabora per semplificare la fruizione degli spazi comuni. L'intervento medico è assicurato "al bisogno" come se ogni paziente vivesse nella propria residenza o in un normale periodo di vacanza.

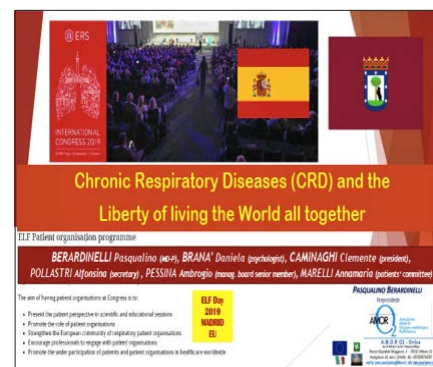
Il nostro vice Presidente, dottor Pasquale Berardinelli, ha partecipato a nome di AMOR ODV all'importante Congresso Internazionale al quale siamo stati specificamente invitati per portare il nostro contributo scientifico sulle problematiche dei pazienti respiratori in ossigenoterapia. Pubblichiamo il resoconto della sua testimonianza.

Assai apprezzata l'esposizione della disamina scientifica dell'esperienza di "vita reale" vissuta con la psicologa che ha condotto una indagine conoscitiva dei desideri, timori e aspettative dei nostri soci-pazienti-turisti dell'estate 2019.

Per consentirle la diffusione a tutto il nostro mondo scientifico ed associativo ho tenuto a anche ricordare sia l'Associazione del LIONS, che collabora da sempre con AMOR, sia la Compagnia Aerea nazionale Ispanica che per prima accolse pazienti in O2 sui propri aerei.

Il nostro intento e desiderio, assieme alle numerosissime Associazioni di Pazienti Respiratori attive nel Mondo, è di proseguire in quella direzione e, pertanto, attraverso il nostro NOTIZIARIO, vorrei invitare i lettori, pazienti e non, ad avanzare proposte di viaggio e soggiorni in località e luoghi raggiungibili anche in aereo, oltre che in treno nave ed pullman, onde poter risolvere i tanti legacci burocratici ed amministrativi che ancora impediscono ai cittadini in ossigeno di vivere il Mondo. Ciò è oggi ulteriormente consentito dall'utilizzo del concentratore portatile di ossigeno che può essere utilizzato senza problemi in qualsiasi mezzo di trasporto sia pubblico che privato.

***A cura di**
Pasquale Berardinelli
Pneumologo e Allergologo
Vice Presidente AMOR



Campagna di prevenzione sanitaria ai "Lions day"

Continuano gli "Screening di saturimetria" sui cittadini

a cura della "redazione"

N.	LOCALITÀ	Data	Numero Screening
22	LOCALITÀ	anno 2011	3079
38	LOCALITÀ	anno 2012	4130
42	LOCALITÀ	anno 2013	4379
40	LOCALITÀ	anno 2014	4004
29	LOCALITÀ	anno 2015	2882
17	LOCALITÀ	anno 2016	2714
21	LOCALITÀ	anno 2017	1969
13	LOCALITÀ	anno 2018	1561
8	LOCALITÀ	anno 2019	857
240	Totale Test Saturimetrie fino a giugno 2019		25575
241	DARSENA DI MILANO	05-07-19	89
242	SCREENING DAY - CINISELLO B.MO	22-09-19	195
243	MUNICIPIO 4 - MILANO	28-09-19	80
244	SCREENING DAY - CERNUSCO S. NAVIGLIO - MI	05-10-19	61
245	SCREENING DAY - BRESCO	06-10-19	103
246	CANDIOLO - TO	06-10-19	51
247	SCREENING DAY - CASSINA DE PECCHI	27-10-19	148
248	ACQUARIO GENOVA	23-10-19	13
	Totale Test Saturimetrie		740
	Totale Progressivo Test Saturimetrie		26315

RISULTATI RILEVATI SULLE PERSONE SOTTOPOSTE AL TEST DI SATURIMETRIA (misurazione incruenta e non invasiva della percentuale di ossigeno nel sangue)

sotto il limite della norma	1,99%	delle persone
al limite della norma	4,74%	delle persone
Totale persone a rischio di patologie respiratorie	6,73%	



IL NOSTRO TESTIMONIAL*: COLONNELLO MARIO GIULIACCI

Da tempo ho deciso, come Lions, di impegnarmi sul tema dell'Ossigenoterapia perché ritengo che anche il nostro movimento debba farsi portavoce di coloro che voce non hanno. Le persone in ossigenoterapia a lungo termine, oltre settantamila in Italia, sono portatrici di un doppio handicap, respiratorio e motorio, ed hanno diritto, come tutti noi, ad una vita il più normale possibile. Una migliore qualità della vita è oggi raggiungibile grazie alle più recenti tecnologie, ma assenze, dimenticanze, mancanze e scarsa informazione rendono questo diritto poco fruibile. Ritengo che l'A.M.O.R. Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione, anche con l'aiuto dei Lions che da sempre la sostengono, possano e debbano impegnarsi per sollecitare le Pubbliche Istituzioni e le Aziende del settore a trovare regole, modi e strumenti che risultino efficaci al raggiungimento di questo importante obiettivo. Per questo ho accettato di essere testimonial A.M.O.R. di questo tema 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, affinché sia portata avanti dall'A.M.O.R. con rinnovato impegno di tutti e trovi sempre maggiore e concreta diffusione.

Lions Mario Giuliani

Previsioni meteo inverno 2019 / 2020

La tendenza più probabile per l'inverno 2019/2020 è stata qui stimata sulla base delle anomalie in atto in alcuni noti e collaudati indici predittori atmosferici ad hoc.

GW O SURRISCALDAMENTO DELLA TERRA - È la "forzante" climatica più intensa del nostro inverno il quale si è riscaldato di circa +1.2 gradi rispetto agli anni '70. Tale riscaldamento è così elevato che sarà impossibile da colmare, anche nel caso in cui se tutti gli altri indici giocassero a favore di un inverno freddo. Più in dettaglio la probabilità di avere un inverno molto caldo come quello del 2014 (quasi +3C più caldo della media invernale degli) è oggi di una volta ogni 10 anni ma negli anni '70 sarebbe stata di una volta ogni 50 anni.

CONCLUSIONI - Tra tante "forzanti" che agiscono in un verso o nell'altro sul clima del nostro inverno sembra prevalere anche pe il prossimo inverno il surriscaldamento in atto sul pianeta da più di 100 anni e che è stato in forte crescita nell'ultimo decennio. Conseguentemente prevediamo un inverno mite (al più, bene che vada, simile al 2017-18) con poche nevicate in pianura e con quota neve +300-500m al disopra di quanto non fosse 30-50 anni fa.

Fonte Articolo: Col. Mario Giuliani - Sito: www.meteogiuliaci.it

E-cig, sigarette elettroniche, dubbi e perplessità sui danni alla salute

Diciotto morti confermate, centinaia di persone colpite da malattie polmonari. In America le e-cigarettes stanno diventando un vero e proprio problema di salute pubblica, per una misteriosa patologia polmonare. Dalle prime analisi, sembra che i pazienti avessero usato le e-cig per svapare liquidi contenenti THC, il principio attivo della marijuana ma la preoccupazione è anche che, attraverso il web, si stiano diffondendo sostanze dannose o che i malesseri siano dovuti al confezionamento "fai da te" del dispositivo.

Di fronte a ciò che sta accadendo negli Stati Uniti, in Italia crescono dubbi e perplessità sui danni alla salute. La comunità scientifica concorda sull'esigenza di effettuare studi e ricerche ma il dibattito divide gli esperti: c'è chi sostiene che siano meno dannose rispetto a quelle tradizionali e chi invece mette in guardia sui rischi e pericoli di questo nuovo trend che impazza sui social e colpisce i giovani che non hanno mai fumato e che iniziano con l'e-cig considerandole, erroneamente, innocue. Sembrano affascinare soprattutto i giovanissimi, anche grazie ai liquidi aromatizzati e alla bellezza estetica con luci colorate di design e questo è un grosso pericolo per i ragazzi.

Le sigarette elettroniche sono uscite anni fa e permettono di inalare vapore attraverso liquidi aromatizzati – con o senza nicotina – e che raggiungono l'apparato respiratorio senza che ci sia combustione del tabacco. Questi vapori però vanno al polmone



profondo e non se ne conosce l'effetto a livello polmonare. È la nicotina infatti, a indurre dipendenza e questo è molto pericoloso perché la prima sigaretta tradizionale può risultare spiacevole o piacevole; queste elettroniche aromatizzate possono essere da subito ben gradite ai giovani e innescare più facilmente la dipendenza. È un'esperienza più gentile: molti di noi, da giovani, hanno provato la prima sigaretta e non ne sono rimasti particolarmente attratti, anzi, a volte disgustati dal sapore della nicotina.

Diversi studi hanno segnalato la presenza di sostanze potenzialmente dannose in tutte le sigarette elettroniche, anche se in quantità ridotta, ci sono: alcadieni, metalli e altri elementi irritanti. L'Organizzazione mondiale della Sanità, nell'ultimo rapporto OMS 2019 sull'epidemia globale da tabacco, chiede di regolamentare questi nuovi dispositivi e li definisce "indubbiamente dannose perché pongono rischi per la salute".

Se si vuole smettere di fumare, bisogna sempre rivolgersi ad un centro antifumo. Se parliamo di giovani, a maggior ragione i ragazzi devono essere seguiti perché il pericolo di sviluppare la dipendenza da nicotina è uguale a quello che dà la sigaretta tradizionale.



Fonte: Sanitainformazione.it

Tempo di vaccinazioni

Per chi è raccomandata la vaccinazione antinfluenzale?

I vaccino antinfluenzale è indicato per tutti i soggetti che desiderano evitare la malattia influenzale e che non abbiano specifiche controindicazioni. Tuttavia, in accordo con gli obiettivi della pianificazione sanitaria nazionale e con il perseguimento degli obiettivi specifici del programma di immunizzazione contro l'influenza, tale vaccinazione viene offerta attivamente e gratuitamente ai soggetti che per le loro condizioni personali corrano un maggior

rischio di andare incontro a complicanze nel caso contraggano l'influenza.

Sulla base dell'Accordo Stato-Regioni 1 agosto 2019 su Prevenzione e controllo dell'influenza: raccomandazioni per la stagione 2019-2020, la vaccinazione antinfluenzale è raccomandata per:



Persone ad alto rischio di complicanze o ricoveri correlati all'influenza

Donne che all'inizio della stagione epidemica si trovano nel secondo e terzo trimestre di gravidanza. Soggetti dai 6 mesi ai 65 anni di età affetti da patologie che aumentano il rischio di complicanze da influenza:

- malattie croniche a carico dell'apparato respiratorio (inclusa l'asma grave, la displasia broncopulmonare, la fibrosi cistica e la broncopatia cronico ostruttiva-BPCO)
- malattie dell'apparato cardio-circolatorio, comprese le cardiopatie congenite e acquisite
- diabete mellito e altre malattie metaboliche (inclusi gli obesi con BMI >30)
- insufficienza renale/surrenale cronica
- malattie degli organi emopoietici ed emoglobinopatie
- tumori
- malattie congenite o acquisite che comportino carenza produzione di anticorpi, immunosoppressione indotta da farmaci o da HIV
- malattie infiammatorie croniche e sindromi da malassorbimento intestinali
- patologie per le quali sono programmati importanti interventi chirurgici
- epatologie croniche
- patologie associate a un aumentato rischio di aspirazione delle secrezioni respiratorie (ad es. malattie neuromuscolari)

Soggetti di età pari o superiore a 65 anni. Bambini e adolescenti in trattamento a lungo termine con acido acetilsalicilico, a rischio di Sindrome di Reye in caso di infezione influenzale. Individui di qualunque età ricoverati presso strutture per lungodegenti.

Persone che possono trasmettere l'infezione a soggetti ad alto rischio

Medici e personale sanitario di assistenza in strutture che, attraverso le loro attività, sono in grado di trasmettere l'influenza a chi è ad alto rischio di complicanze influenzali. Familiari e contatti (adulti e bambini) di soggetti ad alto rischio di complicanze (indipendentemente dal fatto che il soggetto a rischio sia stato o meno vaccinato).

A chi rivolgersi per effettuare la vaccinazione?

Ogni Regione e Provincia Autonoma stabilisce le strutture deputate alla vaccinazione. Oltre ai Servizi di vaccinazione dei Dipartimenti di Prevenzione delle ASL, partecipano alle attività di vaccinazione che Medici di Medicina Generale ed Pediatri di libera scelta.

Quali sono le modalità di somministrazione del vaccino?

Una sola dose di vaccino antinfluenzale è sufficiente per i soggetti di tutte le età, con esclusione dell'età infantile. Infatti, per i bambini al di sotto dei 9 anni di età, **mai vaccinati in precedenza**, si raccomandano due dosi di vaccino antinfluenzale stagionale, da somministrare a distanza di almeno quattro settimane. Il vaccino antinfluenzale, va somministrato per via intramuscolare ed è raccomandata l'inoculazione nel muscolo deltoide per tutti i soggetti di età superiore a 2 anni; nei bambini fino ai 2 anni e nei lattanti la sede raccomandata è la faccia antero-laterale della coscia.

Se si è già avuta la malattia, si può essere vaccinati lo stesso?

La vaccinazione avrà l'effetto di richiamare la memoria immunologica e si avrà un aumento della risposta provocata dalla stessa vaccinazione (effetto booster). La vaccinazione di un soggetto già immune per effetto della malattia "naturale" non comporta aumentato rischio di effetti collaterali.

Che differenza c'è tra vaccino e farmaco antivirale?

Gli antivirali sono medicinali usati per il trattamento dell'influenza. Se assunti tempestivamente entro 48 ore dalla comparsa dei sintomi, possono ridurre i sintomi, la durata della malattia e le complicanze dell'influenza. Possono ridurre la capacità del virus di replicarsi (e quindi la durata del periodo di contagiosità della persona infetta) ma non stimolano la produzione di anticorpi come i vaccini e quindi non danno protezione immunitaria.

Nei bambini e negli adolescenti, l'uso degli antivirali deve essere limitato a:

- bambini che accusano sintomi influenzali e che appartengono ai gruppi a rischio per gravi complicanze;
- bambini senza fattori di rischio, ma ricoverati in ospedale per sintomi gravi (dispnea, ipossia, alterazioni del sensorio) attribuibili ad una infezione da virus influenzali;
- bambini a rischio di gravi complicanze, non vaccinati che abbiano avuto contatti stretti con persone infette.

Nelle donne in stato di gravidanza l'uso dei farmaci antivirali deve essere limitato a donne che presentino malattie croniche preesistenti alla gravidanza, nonché ai casi di malattia influenzale con decorso complicato. In questi casi il trattamento può essere effettuato anche nel I trimestre, nel più breve tempo possibile dall'insorgere dei sintomi.

Herpes Zoster (HZ)

Il nuovo piano vaccinale introduce l'offerta attiva e gratuita del vaccino contro lo Zoster nei soggetti di 65 anni. L'herpes zoster non rientra tra le malattie sottoposte a notifica obbligatoria.

L'HZ è una patologia debilitante causata dallo stesso virus della Varicella Zoster, che resta latente a livello dei gangli dei nervi sensoriali e può riattivarsi, anche a distanza di molti anni dall'infezione primaria. L'incidenza dell'HZ aumenta notevolmente con l'avanzare dell'età ed è direttamente correlata al decadimento della risposta cellulo-mediata.

La localizzazione più frequente è a livello toracico, con rash cutaneo e nevralgia, solitamente limitati ad un lato del corpo, a fascia (il termine "zoster", in greco significa, infatti, "cintura"). La localizzazione oftalmica coinvolge la branca oftalmica del nervo trigemino; può essere particolarmente dolorosa e rappresenta la localizzazione più frequente con l'aumentare dell'età.



AGEVOLAZIONI
IN FAVORE
DEGLI
ASSOCIATI
AMOR



INOGEN ONE G5

Il nuovo concentratore ultra-leggero ad alto flusso.

- 6 IMPOSTAZIONI DI FLUSSO (1-6)
- SOLO 2,1 KG DI PESO
- AUTONOMIA FINO A 9 ORE

CONTATTA OXYSTORE PER UNA PROVA GRATUITA

WEB www.oxystore.it **EMAIL** info@oxystore.it
WHATSAPP 392-0556608 **TEL** 0161-215288

Numero Verde

800-598364

Attività fisica e salute

A cura della Redazione

Le persone affette da patologie croniche dovrebbero impegnarsi in una regolare attività fisica, perché può migliorare la qualità della loro vita e ridurre il rischio di sviluppare complicazioni o nuove condizioni. Devono essere aiutati a scegliere tipo e intensità, basandosi sulle loro capacità e sulla severità della patologia cronica.

Nella maggior parte dei casi, l'attività fisica migliorerà i sintomi e molto spesso rappresenta parte della terapia da seguire, evitando uno stile di vita inattivo e cercando di aumentare, gradualmente, la quantità di attività fisica praticata.

Sono consigliate attività aerobiche come camminare e il giardinaggio. Il cammino libero, la salita/discesa dei gradini rinforzano i muscoli delle gambe, aumentano il tono muscolare e la flessibilità.

L'allenamento degli arti superiori del corpo aumenta la forza e la resistenza dei muscoli del braccio e della spalla, muscoli che forniscono un supporto alla gabbia toracica e che possono contribuire a contrastare le difficoltà di respirazioni presenti.

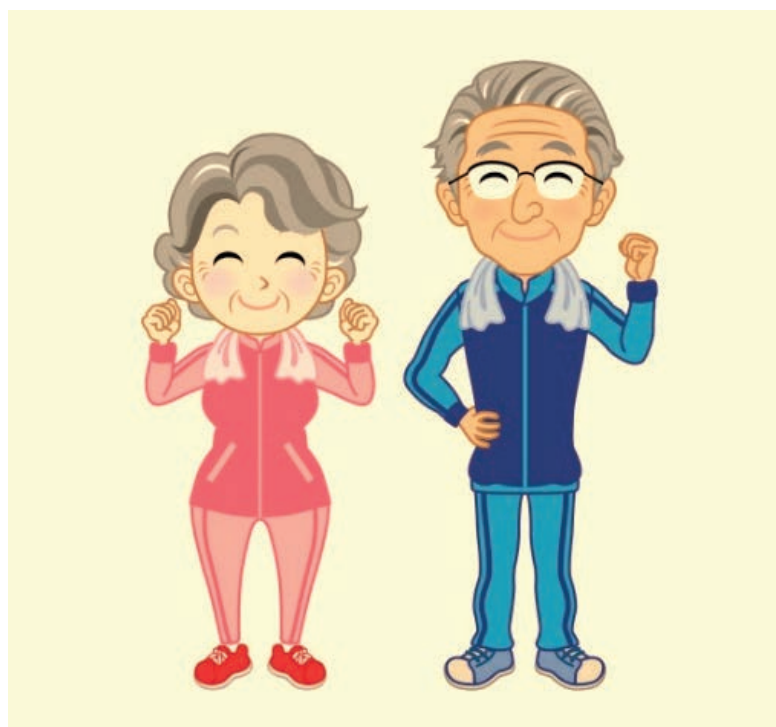
La prima cosa da fare per mantenersi attivi è comprendere che in corso di BPCO il pericolo maggiore sta nella naturale tendenza a limitare le proprie attività fisiche e sociali provocata dalla dispnea (difficoltà respiratoria).

La riduzione dell'attività motoria, d'altra parte, indebolisce ulteriormente l'apparato muscolare e il peggioramento della propria resistenza fisica incide negativamente sulla difficoltà respiratoria che tende ad accentuarsi, comparso sempre prima nel corso dell'attività fisica, preoccupando il paziente e spesso rende difficile l'esecuzione di programmi di esercizi.

Contrastare tutto ciò, anche e soprattutto con esercizi di ginnastica respiratoria e di esercizi fisici all'interno di un più generale percorso riabilitativo respiratorio rappresenta l'intervento principale per evitare che la malattia si possa prendere spazi superiori a quelli che le si devono concedere.

Le persone affette da BPCO o altre patologie respiratorie potranno rivolgersi ad uno pneumologo o al proprio medico di base, il quale prescriverà un ciclo di ginnastica respiratoria, per un massimo di due all'anno presso gli ospedali o centri specializzati.

Il servizio viene erogato dal SSN.



Igiene orale per prevenire anche patologie respiratorie

A cura della Redazione

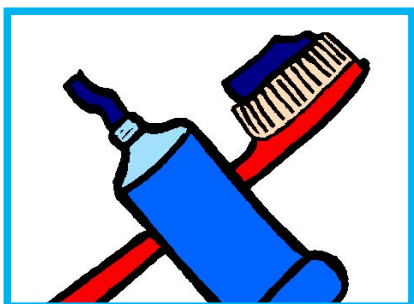
Tutti conosciamo per esperienza cos'è una carie o una gengivite, ciò che non sappiamo è che sono causate da batteri che formano una patina biancastra sulla superficie dei denti e delle protesi.

Alcuni tipi di batteri trasformano gli zuccheri contenuti negli alimenti acidi, che demineralizzano lo smalto. Se gli acidi agiscono a lungo sui denti, nello smalto si formano delle cavità cioè delle carie. Inoltre i batteri possono causare la gengivite. In questo caso la gengiva diventa rossa, gonfia e sanguina con facilità. Se la gengivite non viene curata possono infiammarsi anche i tessuti di sostegno dei denti e si

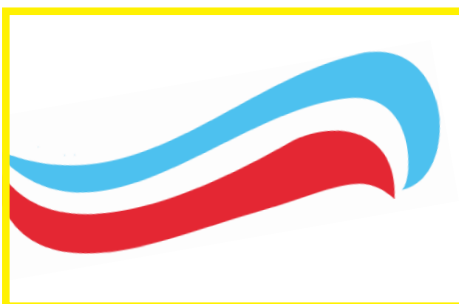
va incontro alla parodontite. Questi processi infiammatori distruggono gradualmente i tessuti di sostegno e l'osso alveolare. Se la parodontite non viene curata il dente si allenta e rischia di cadere.

Le malattie dell'apparato di sostegno dei denti, e alcune malattie generali, possono influenzarsi a vicenda. Perciò una buona igiene orale oltre che mantenere i denti sani previene anche altre complicazioni. Attraverso le vie respiratorie, gli agenti patogeni della parodontite possono provocare malattie polmonari acute e croniche come la polmonite.

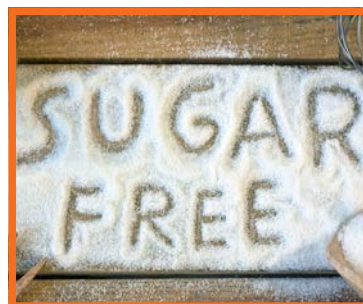
La carie e le gengiviti sono evitabili basta seguire queste sane abitudini:



Igiene orale regolare
cioè pulire i denti
almeno due volte al giorno
preferibilmente
dopo i pasti principali.



Usare dentifrici
o gel al fluoro per favorire la
mineralizzazione dello smalto,
curare l'alimentazione
e preferire cibi senza zucchero.



Controllare
regolarmente dal
dentista o dall'igienista
come va
lo stato della bocca.



Con lo spazzolino manuale i denti vanno puliti eseguendo dei piccoli cerchi o piccoli movimenti verticali.

Con lo spazzolino elettrico è sufficiente accendere e appoggiare la testina su ogni dente. Comunque sia che lo spazzolino sia manuale o che sia elettrico, quando non si usano, le setole vanno coperte con le apposite custodie. Inoltre usare tra dente e dente filo interdentale o gli stuzzicadenti di plastica. Dentifricio e collutorio sarebbe utile farseli consigliare dal proprio dentista. Gli impianti e le protesi vanno lavati con molta cura con spazzolini morbidi.

***Sorridere aiuta a vivere più serenamente
ed anche a prevenire patologie respiratorie.***

D'inverno ci si ammala di più, ma davvero è colpa del freddo?

A cura della Redazione

Noi sentiamo freddo perché il nostro cervello ci sta avvisando che dobbiamo coprirci o andare in un luogo più caldo. Che durante i periodi freddi ci si ammala di più lo sapevano già i nostri nonni, ed è diffusa la convinzione che d'inverno il nostro sistema immunitario ci protegge meno. D'inverno ci si ammala di più perché viviamo in ambienti riscaldati a volte davvero in modo eccessivo, magari poco arieggiati e umidi. Aumenta la possibilità di contagio perché aumentano le ore che trascorriamo in ambienti chiusi dove le finestre vengono aperte meno che d'estate.

Ormai da molti anni, con l'arrivo del freddo, i primi raffreddori e un po' di mal di gola, in molti ricorrono ad integratori di vitamina C, propoli, echinacea, pensando di poter prevenire le malattie invernali, ma non è ancora provato scientificamente che aiutino a migliorare le difese di una persona sana o a prevenire malattie. Gli integratori devono essere prescritti dai medici all'interno di processi terapeutici.

È vero che un buon sistema immunitario e micronutrienti protettivi come gli antiossidanti vitaminici, minerali e altri microelementi aumentano le difese e combattono le infezioni e infiammazioni. Ma l'unico modo per tenere in forma il nostro sistema immunitario è seguire uno stile di vita sano, abolendo fumo, sedentarietà e adottando un'alimentazione equilibrata.

Per ridurre i rischi di contagio basta seguire queste pochi suggerimenti:

- Preferire un abbigliamento idoneo a non avere freddo per poter soggiornare in ambienti con temperature non superiori a 20 gradi.



- Arieggiare frequentemente gli ambienti, in particolare se vi sono persone ammalate, basta aprire per pochi minuti una finestra e cambiare aria alla stanza.
- Lavarsi spesso le mani, in particolare ogni volta che avete toccato maniglie o oggetti di luoghi o mezzi pubblici.
- Evitare di incontrare persone che non sono ancora guarite come il collega che viene al lavoro con l'influenza.
- Fare attività fisica regolare e corretta e seguire un'alimentazione equilibrata.

È sufficiente mangiare tre frutti al giorno e due porzioni di verdura ai pasti principali, preferire condimenti a base di verdure, olio extra vergine di oliva, grana. Inoltre la variata alimentazione ci fornisce altri nutrienti protettivi. Nel pesce e nelle noci troviamo gli acidi grassi omega 3, fermenti lattici, probiotici e prebiotici sono presenti nello yogurt e nei vegetali come aglio, cipolla, pomodoro, carote, cicoria, orzo, segale e avena. La prevenzione si attua soprattutto con un corretto stile di vita.



80 anni di Niguarda

Festa del 28 Settembre 2019

Il 10 Ottobre 1939 veniva inaugurato a Milano il nuovo Ospedale Niguarda. Nato come "costola periferica" dell'Ospedale Maggiore Cà Granda - Policlinico di Milano, la sua costruzione si inserisce in un complesso di operazioni che miravano alla trasformazione del volto della città.

L'"Ospedale Maggiore Vecchio", l'antichissimo e centralissimo Policlinico di Milano, oramai non era più sufficiente alle necessità di una città che andava espandendosi, con un enorme bacino industriale a nord. Dei 12.650 operai residenti nei comuni dell'hinterland di Milano, censiti nel 1911, ben oltre 9.000 risiedevano tra Affori, Niguarda e il comune di Musocco.

Un progetto ambizioso e innovativo, in quanto in Italia, forse per la prima volta, la classica struttura ospedaliera a padiglioni isolati e lontani venne coniugata con quella dell'ospedale monoblocco, con sviluppo verticale tipica degli Stati Uniti. Su una superficie di

322mila metri quadri, furono edificati quasi 55.000 metri quadri di edifici, 132mila metri occupati da strade e piazzali, 135mila sistemati a giardino e prato.

Ad essere "grandioso" non fu solo il progetto dell'ospedale, ma anche la generosità dei cittadini. Secondo le stime, infatti le spese per l'acquisto del terreno e per la sua edificazione ammontavano a circa 100 milioni di lire. Fin dal momento in cui si cominciò a ventilare l'idea della costruzione di un nuovo ospedale, iniziò una grande e importante catena di donazioni da parte di cittadini, fino ad arrivare all'enorme cifra di 75 milioni e 500mila lire. Oltre i 2 terzi dei costi per la realizzazione dell'ospedale furono, quindi, finanziati dalla generosità di moltissimi benefattori, di alcuni dei quali è rimasta traccia nelle vetrate dell'Aula Magna.

Questa sensibilità collettiva dimostrata allora dalla Città fu sorprendente e rende Niguarda a tutti gli effetti *"l'Ospedale dei Milanesi"*



35 anni di AMOR

a Niguarda

Da 35 anni la nostra associazione è presente presso l'Ospedale di Niguarda, primo ospedale italiano che ha supportato l'ossigenoterapia domiciliare del primo gruppo di persone che hanno potuto così tornare a casa con un bombolone di ossigeno liquido. In passato l'unica possibilità prevista per le persone che avevano problematiche respiratorie, era l'uso dell'ossigeno gassoso.

In occasione degli 80 anni l'ospedale Niguarda ha proposto varie celebrazioni, tra cui una grande festa con diverse attività: screening di vari tipo, musica e intrattenimento, dando la possibilità alle 70 associazioni di pazienti, presenti all'interno dell'ospedale, di farsi conoscere. La nostra postazione è stata visitata dal Direttore Generale di Niguarda dottor Marco Bosio e dall'Assessore al Welfare Avv. Giulio Galerà, ricevuti dal nostro Presidente dottor Clemente Caminaghi (vedi foto sottostante).

Vi proponiamo alcune fotografie della bella giornata del 28 settembre 2019.



Continua il nostro impegno per la diffusione dei Concentratori portatili di ossigeno CPO2

A cura della Redazione



Moltissime richieste di informazione, domande, chiarimenti riguardanti i concentratori portatili di ossigeno CPO2 ci sono pervenute un po' da tutta Italia.

L'Associazione AMOR ha una ventina di concentratori, di diversi modelli, che mette a disposizione dei pazienti dietro prescrizione medica.

C'è una grossa ricerca da parte delle persone in ossigenoterapia e/o ventiloterapia, di una possibilità diversa o aggiuntiva che consenta loro una maggiore qualità di vita sociale e relazionale che, purtroppo, l'ossigeno liquido non permette, legato com'è al bombolone per la ricarica, all'uscire da casa già con la preoccupazione che l'ossigeno contenuto nello stroller non basti.

Attualmente i diversi modelli di concentratori portatili di ossigeno non danno ancora a tutti gli ossigeno-dipendenti la possibilità di poterli usare in modo esclusivo, cioè eliminando l'ossigeno liquido. Sempre nuovi modelli stanno uscendo sul mercato per cercare di soddisfare i bisogni e/o flussi diversi; ad oggi però non esiste ancora l'incrocio che possa coprire tutte queste esigenze.



INOGEN G2



Bottiglietta 50 cl.

Altezza 21 cm

INOGEN ONE G2

Altezza 24 cm

INOGEN G3 HF

Altezza 18,4 cm

INOGEN ONE G3 HF



Speriamo si possa realizzare in un futuro prossimo! Molti soci li hanno utilizzati per diverse esigenze: chi è andato in vacanze, chi l'ha usato per passare la domenica con i figli senza ritornare subito a casa per ricaricare lo stroller, chi ha passato il fine settimana fuori casa, chi l'ha usato per il viaggio in aereo, chi per andare a fare le visite mediche senza timori circa l'ossigeno dello stroller...

Concentratore Portatile di ossigeno CPO2

Sei interessato ad utilizzare il Concentratore Portatile di Ossigeno in Luogo dell'ossigeno liquido al fine di poter godere di una totale mobilità ed accesso a qualsiasi mezzo di trasporto?

Parlane al tuo pneumologo di fiducia per una prova e l'eventuale successiva prescrizione ASL.

L'AMOR ha a disposizione dei propri associati, una ventina di concentratori portatili di ossigeno, di modelli diversi, con varie capacità di flusso di ossigeno. Se sei interessato a provarli, contattaci per una prima valutazione per una possibile prova. Occorre un certificato dello pneumologo che attesti che la persona non abbia controindicazioni al suo uso, anche solo per la prova.

Ora è ufficiale: parcheggiare nel posto dei disabili diventa reato penale



È reato penale parcheggiare in un posto riservato a portatori di handicap: questa la storica decisione della Suprema Corte che ha sancito il reato di violenza privata nel caso in cui un automobilista indisciplinato parcheggi la propria auto nel posto dedicato a chi è portatore di handicap.

Quella della sosta selvaggia nelle aree dedicate ai portatori di disabilità varie è un mal costume – purtroppo – molto presente e attuato dagli automobilisti italiani. Ed ecco che al malcapitato di turno non tocca che attaccarsi al telefono e cercare tra Polizia, Vigili urbani e Carabinieri qualcuno che possa difendere le proprie ragioni.

Nella maggior parte dei casi, chi ha la peggio è sempre il più debole, che vede leso il suo diritto. Inoltre, la Cassazione, con ordinanza n. 24936/2019, afferma che è discriminatorio negare il parcheggio gratuito al disabile senza patente e veicolo.

Nell'ordinanza, infatti, si legge che i disabili senza patente e senza autoveicolo necessitano dell'aiuto dei familiari, al pari di quelli muniti di patente e auto e, pertanto, hanno diritto di usufruire di tale agevolazione per partecipare attivamente alla vita della propria comunità, senza limitazioni.

PERMESSI LEGGE 104/92

Se il disabile è ricoverato

I tre giorni di **permesso retribuito** dal **lavoro**, spettanti ai **familiari del disabile** che si prendono cura di quest'ultimo, spettano a condizione che la persona da assistere non sia **ricoverata a tempo pieno** (per

le intere 24 ore) presso **strutture ospedaliere o simili** (pubbliche o private) che assicurino assistenza sanitaria continuativa. Questo perché scopo dei permessi è quello di garantire al portatore di handicap una persona che si prenda cura di lui e lo assista per gran parte della giornata.

Tuttavia, i permessi vanno concessi in caso di ricovero a tempo pieno:

- del **minore disabile**, se i sanitari certificano il bisogno di assistenza da parte di un genitore o di un familiare;
- del **disabile in stato vegetativo persistente** e/o con prognosi infausta a breve termine.

I permessi sono, inoltre, concessi quando il disabile si deve recare al di fuori della struttura che lo ospita per effettuare **visite specialistiche e terapie certificate**: tale ipotesi interrompe il tempo pieno del ricovero e determina l'affidamento del **disabile** all'assistenza del familiare.

Inoltre, il lavoratore può usufruire dei **permessi della legge 104** per l'assistenza al familiare ricoverato presso strutture residenziali di tipo sociale, quali **case-famiglia, comunità-alloggio o case di riposo** perché queste non forniscono assistenza sanitaria continuativa.

Il familiare che dichiara falsamente al proprio datore di lavoro che il soggetto disabile, per il quale beneficia dei permessi ai sensi della legge 104, non è ricoverato stabilmente presso alcuna struttura sanitaria, quando poi la situazione effettiva è ben diversa, può essere **licenziato per giusta causa**, ossia in tronco.

INSIEME... PER RESPIRARE LA VITA!

Estate 2019 - Soggiorno climatico estivo

I soggiorno è stato un percorso intensivo di ri-energizzazione corporea e psicologica, attraverso proposte a livello di meccanica respiratoria ed educazionali rispetto alla cura di sé. L'esperienza riabilitativa si è realizzata all'interno di una dimensione di collettività, con condivisione del quotidiano, attraverso spazi di *parola e azione*.

I nuovi ingressi, novità relazionale nel gruppo, sono stati occasioni di crescita per tutti. La presenza di uno "zoccolo duro" del gruppo ha facilitato l'affidamento all'equipe di Amor (infermieri, assistente al gruppo, fisioterapista, psicologa, educatrice). La consuetudine al lavoro psicologico, da sei soggiorni con la stessa operatrice, ha creato una *base sicura* per confrontarsi nel gruppo, esprimendo la propria interiorità, condividendo l'esperienza di sofferenza e cura.

Questo contributo valorizza la dimensione relazionale nel progetto. La **reciprocità** si è contraddistinta come valore fondamentale nella relazione con l'equipe e all'interno del gruppo stesso. L'integrazione tra i vari componenti del gruppo ha attraversato le fasi classiche delle dinamiche relazionali, passando dalle difese e resistenze al nuovo, al conflitto esplicito, al suo superamento e risoluzione, con soddisfazione e piacevolezza per tutte le parti in gioco. Le nuove figure dell'assistente al gruppo e dell'edu-



catrice hanno portato una "calda" vicinanza emotivo-relazionale nella quotidianità.

La narrazione sembra essere stato uno strumento elettivo per creare vicinanza emotiva, ascolto, rispecchiamento e condivisione: sia nel gruppo, sia nei rapporti con l'equipe.

Per la prima volta, con il supporto della psicologa, si è potuto sperimentare il confronto esclusivo tra coloro che quotidianamente sostengono le persone con difficoltà respiratorie. Quanto emerso sembra andare nell'ottica della valorizzazione del gruppo e della relazione come risorsa nei soggiorni climatici. La narrazione della propria esperienza è stata collante utile a consolidare il gruppo, mettendo in co-



mune aspetti emotivi ed affettivi, che nell'isolamento quotidiano a casa rischiano di bloccare l'ottica di apertura e speranza, fondamentali per i percorsi di cura di sé e di benessere. L'équipe pure, con azioni mirate al *fare insieme* e al narrarsi, ha voluto dare un'impronta di calda relazionalità alle dinamiche del gruppo.

La reciprocità nel raccontarsi sembra aver agevolato la condivisione e l'apertura, creando quel clima di interesse e fiducia, di affinità umana che ha riscaldato il cuore di persone che spesso vivono in solitudine. L'équipe ha così annullato alcune distanze e irrigidimenti di ruolo, per un'esperienza dapprima umana che riabilitativa: questo forse il valore aggiunto dei nostri soggiorni, la possibilità di costruire reti di relazione all'interno di un'esperienza di cura, che non può essere solo sanitaria, per dare "maggior respiro" ai suoi effetti sulla totalità della persona.

Gli aspetti emotivi e psicologici delle difficoltà respiratorie vanno ad incidere notevolmente sulla motivazione all'azione da parte di chi ne è affetto. Un gruppo che sostiene è anche un gruppo che ti fa venir voglia di..., che aiuta e sprona ad affrontare i limiti per aumentare la qualità della vita.

AMOR... **perché è possibile ancora respirare la Vita!**

A cura di L.Daniela Branà
Psicologa e Psicoterapeuta AMOR



I prossimi Soggiorni Educazionali

Soggiorno Invernale 2020

ALASSIO - Savona

Dal 15 al 29 febbraio 2020

Presso **HOTEL SPIAGGIA**

Alassio è nota per le bellezze naturali che la circondano e che ne fanno la meta ideale del golfo ligure. Da fiorente borgo di pescatori quale era un tempo, con la nascita del turismo internazionale d'élite, Alassio è diventato uno dei più eleganti centri della Riviera, circondato dal verde, dai fiori dei suoi giardini, dalle splendide ville nella prima collina e caratterizzato dai suoi quasi quattro chilometri di spiaggia di quarzo e calcare finissimo, che scende in mare dolcemente, quasi senza pendenza.

L'Hotel SPIAGGIA è situato sul mare, con spazio esterno direttamente sul lungomare. Hotel di 4 * categoria

- Sala disponibile per attività di gruppo, bar interno, sala tv, palestra, ascensore ai piani.
- Camere con telefono, tv, bagno con doccia, balcone, cassaforte.
- Il trattamento è di pensione completa.



ISCRIZIONE ALASSIO

Il termine ultimo per le iscrizioni è il **16 Gennaio 2020**.

Fino ad esaurimento camere a disposizione.

Le ATTIVITÀ dei SOGGIORNI

MOMENTI RIABILITATIVI: Sessione giornaliera di Ginnastica respiratoria - Stimolazione al movimento.

MOMENTI EDUCAZIONALI: **Fisioterapista:** Spiegazione funzionamento del sistema respiratorio. Cosa fare per migliorare l'efficienza respiratoria. **Infermiera:** Come riconoscere un aggravamento o ricaduta della malattia respiratoria. Come intervenire / chi chiamare / cosa fare. **Psicologa:** Benessere e qualità di vita: prendersi cura di sé... risorse e modalità.

ASSISTENZA: L'assistenza sanitaria è garantita, durante i viaggi di andata e ritorno dalla presenza di personale sanitario. L'infermiera farà da collegamento con i medici presenti nel territorio e le strutture sanitarie; il controllo delle terapie e l'eventuale primo soccorso.

Riabilitativi Assistiti 2020

Soggiorno Estivo 2020

MALE' - Val di SOLE (TN)

Dal 20 giugno all'11 luglio 2020

Presso HOTEL SOLE

www.trentinohotelsole.it

Inserita fra il Parco nazionale dello Stelvio e quello Naturale Adamello Brenta, Malé è l'ideale porta d'accesso alle bellezze naturali protette che fanno della Val di Sole un'oasi paesaggistica unica.

Capoluogo della valle Malé rappresenta il centro amministrativo ed economico della Val di Sole. Malé è situata a 740 metri di altitudine, in posizione soleggiata su un pianoro alla confluenza dei torrenti Noce e Rabbiese.

L'aspetto della borgata è moderno, caratterizzato dalle numerose piazze che ne testimoniano la secolare vocazione commerciale e amministrativa.

Tra i servizi che offre Malé:

Museo Civiltà Solandra - Segheria Veneziana
- Ufficio Turistico - Chiese - Negozi - Banche
- Farmacia e Ambulatorio - Teatro e Biblioteca
- Tennis - Piscina - **Parco giochi - Mercati**
- **Stazione ferroviaria Trento/Malé.**



Ossigeno per l'anima



Continuano gli incontri NEL TERRITORIO, per avere più possibilità di ritrovarsi periodicamente

È un'occasione per incontrarsi. Il gruppo è una risorsa per condividere, ascoltare, esprimere, riconoscere la propria esperienza in quella dell'altro, esplorare insieme possibili soluzioni e strategie alle piccole e grandi criticità quotidiane.

Generalmente il programma è:

- Accoglienza
- News e aggiornamenti dalla segreteria
- Ritrovarsi ... dagli sguardi alle parole
- Bisogni e difficoltà ... facciamo circolare le idee
- Merenda insieme e saluti

Punti di ritrovo:

- Sabato pomeriggio, date da definire, in Via Crema, Milano
- Bovisio Masciago (MB), lunedì mattina, date da definire

**Per informazioni inviare una mail
o telefonare in segreteria nei giorni di apertura.**

Cari amici non finiremo mai di stancarci nell'affermare che
AMOR siamo io, tu e tutti noi.

Per questo motivo desideriamo un tuo maggior coinvolgimento.

Ti piace scrivere? Mandaci un pensiero o una poesia.

Ami e conosci la musica?

Inviaci il testo di una canzone o segnala un pezzo d'opera.

Sai disegnare o dipingere? Pubblicheremo un tuo lavoro.

Non importa se il livello è amatoriale purché sia tu a farcelo avere.

Come?

Via mail / telefono / posta / e personalmente in segreteria Amor.

Inoltre ti aspettiamo con scadenza quindicinale ad **Amor si incontra**
dove parleremo di noi, giocheremo, faremo merenda insieme.

Ci sarà la dottoressa Daniela Branà, Alfonsina e tutti noi.

Ciao a presto

Rita

Respiro

di Franco Simone



Abbiamo trovato e riascoltato la canzone di Franco Simone che ci è molto piaciuta. Vi proponiamo il testo nella speranza che vogliate riascoltarla.

Fa' che io canti presto le cose che sei.
Fammi fermare il tempo che danza tra noi.
Lascia che sia respiro finché tu ci sei
il mio saluto al giorno
per non lasciarsi andare mai.

Io vorrei che il mio viaggio
di gran vagabondo finisse con te
e per noi diventasse respiro
quell'esserci amati, annullati, divisi,
rincorsi, appagati.

Voglio che sia respiro l'amore tra noi
per non piegarsi dentro per darsi di più.
Lascia che sia respiro finché tu ci sei
il mio saluto al giorno
per non lasciarsi andare...

Io vorrei che il mio viaggio
di gran vagabondo finisse con te
e per noi diventasse respiro
quell'esserci amati, annullati, divisi,
rincorsi, appagati.

E vorrei che ogni volta
che cerchi qualcosa cercassi di me
e per noi diventasse respiro
la nostra canzone diventasse respiro
lo stesso ricordo di noi.

Voglio che sia respiro l'amore tra noi
per non piegarsi dentro per darsi di più.
Lascia che sia respiro finché tu ci sei
il mio saluto al giorno
per non lasciarsi andare mai.



Teniamoci in contatto



La nostra rivista è stata e rimane il mezzo principale di comunicazione dell'associazione AMOR che tuttavia con i suoi due numeri annuali non può esaurire le notizie e gli avvisi. Per trasmettere notizie e informazioni il mezzo migliore oggi disponibile è quello delle **Email**: ha il vantaggio di essere veloci e arriva subito.

Per tenerci maggiormente in contatto, fate pervenire in segreteria il vostro indirizzo di mail o quella di una persona a voi vicina che possa ricevere tutti gli aggiornamenti che invieremo. A sentirvi presto con tante **News da AMOR**

In merito all'entrata in vigore del nuovo GDPR Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati dell'Unione Europea, vi rimandiamo al nostro sito

www.associamor.com/privacy-policy/

DOVE TROVARE STRUTTURE IN CUI FARE RIABILITAZIONE RESPIRATORIA
Sul sito AIPO - Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri potete trovare l'elenco dei centri pneumologici italiani, il link è:

<http://www.aiponet.it/centri-pneumologici.html>

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 ad un massimo di 30.000 euro** per ciascun periodo di imposta, **che aumentano al 35% in caso di donazioni a favore di Organizzazioni di Volontariato;**
- in alternativa le donazioni (sempre 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 euro 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.

**Associazione A.M.O.R.
In ricordo di tutti coloro che ci hanno lasciato**



*Coloro che amiamo
e che abbiamo perduto
non sono più dove erano,
ma sono ovunque noi siamo.*

(Agostino d'Ippona - Sant'Agostino)



A.M.O.R. Onlus

Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione

20162 Milano - Piazza Ospedale Maggiore, 3 - Niguarda - Tel. e Fax 02 66104061 - C.F. 97035230156

www.associamor.com - e-mail: amor.associazione@libero.it

INSIEME PER... RESPIRARE LA VITA



IL NOSTRO AIUTO ALLE PERSONE IN OSSIGENOTERAPIA E VENTILOTHERAPIA

Gli scopi principali dell'AMOR.

Dal 1984, anno della sua costituzione, fino al 1991, l'AMOR riuscì a tutelare molte persone affette da grave insufficienza respiratoria, inducendo diversi enti ospedalieri di alcune regioni italiane a concedere l'utilizzo domiciliare gratuito di un farmaco: l'ossigeno liquido, non ancora incluso nel prontuario farmaceutico nazionale. Dal 1991 in poi, dopo che l'ossigeno liquido venne inserito nell'elenco dei farmaci distribuiti gratuitamente dal servizio sanitario nazionale, l'AMOR si dedicò 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. L'AMOR organizza annualmente, (inverno-estate) una serie di soggiorni educazionali riabilitativi assistiti in idonee località climatiche, gite, attività ricreative e 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.