



CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente

Caminaghi Clemente
Vice Presidente

Berardinelli Pasquale

Tesoriere

Ricco Maria Galluzzo

Consiglieri

Banfi Paolo Bellemo Rita Bini Doretta Ferroni Silvano Pessina Ambrogio Rusconi Daniela

Comitato Consultivo dei Pazienti:

Gramazio Maria Paola Marelli Annamaria

> Referente in sede Alfonsina Pollastri



AMOR Notizie Anno XXIX - N. 53 Giugno 2022 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

Foto Pixabay.com Stampa: ÀNCORA ARTI GRAFICHE Via B. Crespi, 30 - Milano

Autorizzazione Tribunale di Milano n. 494 del 5.10.2011

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/

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 IT44K0760101600000042648204
- Bollettino postale numero 42648204

Donazioni

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

Lasciti 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.

Anche AMOR invita alla donazione del 5xmille, indicando il Codice Fiscale **97035230156** nella dichiarazione dei Redditi.

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.

Riflessioni del Presidente



ono lieto di iniziare queste mie riflessioni annunciando ufficialmente e con grande soddisfazione che, dopo due anni di forzata interruzione a causa della pandemia, dal 18 giugno al 9 luglio 2022, si terrà nuovamente il soggiorno educazionale riabilitativo assistito estivo presso l'Hotel Canada di Pinzolo. I nostri soci attendevano con ansia di poter riprendere a vivere una vita di relazione in un contesto climaticamente ottimale, con la presenza del fisioterapista per la respirazione, della psicologa, nonché del servizio infermieristico. La località e l'Hotel sono stati scelti con grande attenzione da AMOR per assicurare il massimo confort nel trascorrere tre settimane in clima vacanziero, ritemprando il fisico con quotidiane sessioni educazionali e riabilitative alternate a gite ed escursioni in un territorio di grande bellezza. I nostri soci hanno colto con grande entusiasmo il ritorno di questa opportunità e stanno rispondendo con molte adesioni. Ma poiché dobbiamo continuare a prestare costante attenzione al COVID sempre in agguato, abbiamo invitato i partecipanti a seguire e mettere in

pratica quotidianamente comportamenti che abbiamo predisposto appositamente. I soggiorni educazionali riabilitativi assistiti, gestiti sino a due anni fa, d'inverno al mare e d'estate in montagna, sono stati ideati dal nostro fondatore Prof. Italo Brambilla nell'intento di stimolare i pazienti in ossigeno a vincere la loro reticenza a stare in mezzo alle altre persone e a mostrarsi con il contenitore di ossigeno a tracolla e con i tubicini che arrivano alle loro narici per agevolare la loro respirazione.

AMOR ha, tra i suoi scopi, il **miglioramento della qualità della vita** delle persone che per vivere hanno necessità di inspirare con continuità un supplemento di ossigeno rispetto a quello già naturalmente presente nell'aria; il compito di essere di **continuo stimolo** per far vivere loro una vita di relazione sociale ed anche di un impegno lavorativo compati-

AMOR ha, tra i suoi scopi, il miglioramento della qualità della vita delle persone

bile con le loro capacità fisiche; di insistere affinché queste persone gestiscano sempre più in **autonomia** la loro patologia attraverso esercizi di fisioterapia respiratoria estremamente necessari e utili per evitare il peggioramento della loro salute. Ecco perché abbiamo realizzato e distribuito ai soci un **manuale di esercizi di riabilitazione cardiorespiratoria**, ancora disponibile per chi, avendone necessità, ne faccia richiesta e anche scaricabile dal nostro sito **www.associamor.com**.

Sono proseguite le molteplici attività che caratterizzano il ruolo di AMOR a favore dei propri associati e, più in generale, a favore del mondo dell'ossigeno-dipendenza, prima fra tutte la costante disponibilità, sia di persona che per telefono, dei nostri operatori nella sede AMOR presso l'Ospedale di Niguarda; o la sempre più apprezzata messa a disposizione dei Concentratori Portatili di Ossigeno (CPO2) per effettuare test prescritti dai medici pneumologi e utili anche per vivere delle giornate senza dipendere dall'ossigeno liquido e dal problema della durata della ricarica quando si è fuori casa, lontani dalla bombola madre di ossigeno liquido. Infatti i CPO2 sono degli apparecchi poco ingombranti e leggeri che si portano a tracolla, incamerano l'aria circostante, la depurano dell'azoto e convogliano l'ossigeno alla inspirazione nasale tramite tubicini. Funzionano con batterie ricaricabili nonché direttamente collegati alla corrente elettrica e sono in continua evoluzione, tanto che appresenteranno sempre di più il futuro strumento per la maggior parte dei pazienti. Costanti sono stati anche i collegamenti via web con i soci, tre volte alla settimana, con la psicologa, la fisioterapista, la nutrizionista e tanti altri operatori con cui hanno interagito e si sono interfacciati.

Visitate il **nostro nuovo sito** e vi renderete conto delle tante iniziative di AMOR. In questi mesi siamo anche impegnati nel miglioramento della nostra immagine e anche la nuova veste grafica della nostra Rivista ne è testimonianza.

Grazie per la cortese attenzione a tutti i nostri lettori ai quali rivolgiamo i migliori **auguri per una serena** e piacevole estate.

Clemente Caminaghi





Kröber

L'unico concentratore stazionario che mantiene 6 l/min di flusso continuo reale. Silenzioso e compatto, è il migliore dispositivo del suo genere!







Sommario

PAG. 3 - L'editoriale

PAG. 6 - Eventi E Iniziative Amor I collegamenti che vorrei

PAG. 8 - I soci si raccontano Così ho decorato la mia vita. Giovanni Balzano si racconta

PAG. 11 - meteogiuliacci.it
O sole mio!

PAG. 12 - L'angolo della fisioterapia
Polmoni e apparato respiratorio: i benefici
dell'attività fisica

PAG. 14 - Psicologia per vivere meglio
Il segreto della salute: la tua Armonia

PAG. 17 - Info e News

PAG. 18 - La nostra salute Non solo in Primavera. Allergia tutto l'anno



PAG. 20 - AMOR consiglia
È tempo di vacanze & di scegliere bene

PAG. 22 - L'ossigenoterapia
Ossigenoterapia
Cos'è e quando è necessaria

PAG. 24 - Il nostro benessere Regaliamoci una passeggiata

PAG. 26 Info e News del settore



Materiale informativo AMOR è 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 FATEBENEFRATELLI - 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 CASSANO D'ADDA - Via Q. Di Vona, 41 - Cassano d'Adda - OSPEDALE CITTA' DI SESTO S. GIOVANNI - Via Matteotti, 83 -Sesto San Giovanni - OSPEDALE NUOVO LEGNANO - Via Papa Giovanni Paolo II - Legnano - 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.Ili 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, COMO COF LANZO HOSPITAL SPA - Località Monte Caslè - Lanzo D'intelvi PROV, LECCO VILLA BERETTA - Via N. Sauro, 17 - Costa Masnaga – INRCA IRRCCS CASATENOVO - Via Monteregio, 13 - Casatenovo VARESE CIRCOLO FONDAZIONE MACCHI - Viale Borri, 57 - PRESIDIO MALATTIE APPARATO RESPIRATORIO - Via Monte Rosa, 28 -Varese PROV. VARESE OSPEDALE DI CUASSO AL MONTE - Via Imborgnana, 7 - Cuasso al Monte - OSPEDALE SARONNO - P.zza Borella, 1 - Saronno - OSPEDALE DI BUSTO ARSIZIO - Via A. Da Brescia, 1 - Busto Arsizio - FONDAZIONE MAUGERI - Via Roncaccio, 16 - Tradate PAVIA OSPEDALE DI PAVIA - V.le Gorizia, 95/97 - POLICLINICO SAN MATTEO IRCCS - V.le Golgi, 19 PROV. PAVIA OSPEDALE CARLO MIRA - Via Dell'Orto, 99 - Casorate Primo - OSPEDALE CIVILE VOGHERA - Via Volturno, 14 - Voghera - FONDAZIONE MAUGERI - Via per Montescano, 35 - Montescano BERGAMO OSPEDALI RIUNITI - P.zza Oms, 1 PROV. BERGAMO OSPEDALE "TREVIGLIO-CARAVAGGIO" - P.zza Ospedale, 1 - Treviglio - OSPEDALE BOLOGNINI - Via Paderno, 21 - Seriate - OSPEDALE SS. TRINITÀ Via Pascoli, 27 - Romano di Lombardia MANTOVA OSPEDALE CARLO POMA - Strada Largo Paiolo, 10 CREMA OSPEDALE MAGGIORE DI CREMA - Largo Dossena, 2 PROV. BRESCIA OSPEDALE DI ESINE - Via Manzoni, 145 - Esine SONDRIO OSPEDALE E. MORELLI - Via Stelvio, 25 PROV. SONDRIO OSPEDALE DI SONDALO - Via Zubiani, 33 - Sondalo TRENTO AZ. PROVINCIALE SERVIZI SANITARI - L.go Medaglie D'oro, 1 PROV. TRENTO AZ. PROVINCIALE SERVIZI SANITARI - Via Capitelli, 48 - Arco PROV. VERBANIA OSPEDALE S. GIUSEPPE PIANCAVALLO - Via Cadorna, 90 -Oggebbio - EREMO DI MIAZZINA CASA DI CURA PRIVATA - Via per Miazzina - Cambiasca PROV. NOVARA FONDAZIONE MAUGERI - Via per Revislate, 13 - Veruno MODENA VILLA PINETA POLIAMBULATORIO MODENA - Via Scaglia Est, 27 PROV. MODENA VILLA PINETA - Via Gaiato, 127 - Gaiato

I collegamenti che vorrei

a svolta per tutti è arrivata nei primi mesi del 2020, con il lockdown che impose un rigoroso isolamento e una rigorosa distanza e le nostre relazioni sociali traballarono.

Noi di Amor, con le nostre patologie e problematiche respiratorie, ancora più di tanti altri siamo stati diligenti e abbiamo fatto di tutto per preservare la salute dei soci.

È stato un periodo molto difficile e il rischio di potersi contagiare dal Covid-19 era ed è tuttora concreto. E anche quando le restrizioni si sono un po' allentate, tanti di noi hanno continuato a non uscire o a farlo per lo stretto necessario.

Con Amor eravamo soliti organizzare incontri di sostegno di gruppo, talora in sede, talvolta a casa di qualche gentile socio. Ma con l'impossibilità di muoversi da casa e di potersi vedere, abbiamo fatto di necessità virtù e sono nati loro: i progetti di collegamento on line su Meet. Attualmente in corso, ma in dirittura di arrivo, c'è Clikk@ Amor, grazie al quale, attraverso i propri dispositivi – PC, Smartphone o iPad – i soci interessati si collegano e si ritrovano più volte alla settimana. Il progetto Clikk@Amor è coordinato e condotto dalla Psicologa di Amor, la Dott.ssa Daniela Branà che, con il suo supporto e con il coinvolgimento di altri professionisti del benessere, ricrea lo spirito dei nostri tanto apprezzati soggiorni assistiti. Anch'essi sospesi dalla pandemia. Condivisioni delle nostre emozioni, apertura verso gli altri, racconti di vita e intrecci di fragilità fra chi, nei collegamenti, si è messo in gioco nelle delicate esplorazioni dell'anima della Psicologa.



Eventi e iniziative AMOR

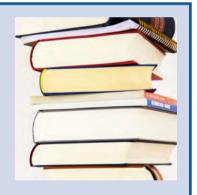
Ma oltre ai suoi appuntamenti, tanti sono stati gli ospiti che abbiamo incontrato nel nostro salotto virtuale: Pneumologo, Cardiologo, Fisioterapista, Naturopata, Nutrizionista, Assistenti Sociali del nostro Territorio, ma anche un'infermiera e uno specialista dei concentratori portatili di ossigeno, si sono susseguiti nell'arco di mesi, in momenti in cui, oltre all'argomento trattato dallo stesso specialista, i soci hanno avuto la possibilità di fare domande e chiedere informazioni togliendosi dubbi.

Non solo collegamenti di carattere informativo, ma due volte alla settimana anche sessioni di ginnastica guidata. Uno stimolo motivazionale per fare ginnastica respiratoria insieme, sotto la guida della nostra fisioterapista Elena Veronese, che oltre a mostrare gli esercizi da fare, controlla dal monitor che vengano eseguiti nel modo corretto. Prima e durante la sessione i soci sono invitati a controllare e gestire il proprio flusso di ossigeno e i propri parametri di saturazione.

La stessa fisioterapista ha registrato per Amor alcuni video, qualora i soci volessero fare ginnastica in modo autonomo al di fuori o a integrazione degli appuntamenti settimanali. Amor ha anche realizzato, stampato e distribuito una dispensa di esercizi, da non dimenticare a casa nei periodi di pausa per vacanza.

IL CIRCOLO DI VANNA

Una volta al mese si riunisce, sempre on line, il Gruppo di Lettura "Il Circolo di Vanna". Scegliamo un libro, ci diamo tempo un mese per leggerlo, ognuno con i propri tempi e per conto proprio e poi ci incontriamo per chiacchiere tra lettori. Scambi di pareri, di impressioni e comprensioni ci tengono compagnia per un'oretta.



Sempre una volta al mese l'incontro di Ortoterapia con Margherita Volpini – Ortoterapeuta ed Esperta di orti e giardini del benessere – che ci ha già guidati lungo un percorso fatto di semi, vasi, terra, ma soprattutto ci ha fatto scoprire come far nascere germogli dagli ortaggi di uso comune, che tutti abbiamo nelle nostre cucine. Un incontro fatto di semplicità nel fare la cosa più naturale del mondo. Una riscoperta della bellezza e della forza della natura, unito all'orgoglio dei soci nel mostrare il frutto degli esperimenti.

Attualmente in corso abbiamo l'arte del colore naturale: varie e libere sperimentazioni per ottenere colori di vario tipo da piante, fiori, frutti e spezie. E giocare con la loro reazione ad agenti naturali tipo sale, bicarbonato, aceto o limone.

Insomma, noi di Amor facciamo fatica ad annoiarci! E se vuoi saperne di più e unirti a noi, chiedi il link per il collegamento o maggiori informazioni alla Segreteria di Amor, saremo felici di averti fra noi.



la mia vita Giovanni Balzano si racconta

Durante i nostri collegamenti settimanali oltre ad occuparci della nostra ginnastica e di incontrare professionisti del benessere, chiacchierando qua e là, abbiamo imparato a conoscerci e a raccontarci sempre un po' di più. Una piacevole occasione per fare scoperte su alcuni di noi,

Una piacevole occasione per fare scoperte su alcuni di noi, come quella di Giovanni, socio AMOR, che vi raccontiamo.

i chiamo Giovanni Balzano sono nato a Taranto nel '43 e la passione per la pittura l'ho ereditata da mio padre, che faceva il decoratore. All'età di otto anni lo seguivo dove lui decorava soffitti e pareti e gli tenevo la tavolozza dei colo-

ri, glieli passavo e quando sbagliavo "mi dava una rigata in testa". A undici anni la mia famiglia si trasferì a Pavia, qua continuai la scuola e le attività sportive. Ma ricordo benissimo la prima volta che ho usato i pennelli: fu quella volta che recuperai un piatto scheggiato che mia

I soci si raccontano

madre aveva scartato e lo decorai con una dama a cavallo.

Mi sono sposato molto giovane e a 24 anni avevo già due figlie. Gestivamo una panetteria in centro a Pavia, fino al giorno in cui, il 17 marzo del 1989, crollò la torre civica e con essa andò distrutto anche il negozio. Fu allora che decisi di dare una svolta alla mia vita e di fare il decoratore. Girai per chiese, musei e gallerie osservando marmi, decori e pitture. Mi iscrissi alla scuola di pittura del maestro Gigi Viciani e dopo due anni iniziai a dipingere quadri, con molta soddisfazione. All'inizio copiavo i quadri di Monet ma poi continuai lavorando olio su tela i ricordi della mia infanzia, i valori e i mestieri che non esistono più.

Lo facevo perché le nuove generazioni vedessero attraverso i miei quadri com'era la vita negli anni '50 e '60.

Anni fa partecipai a un concorso annuale dedicato a un noto maestro di pittura. Si teneva in una galleria d'arte e scelsi di dipingere uno scorcio di Pavia Vecchia. I quadri erano tutti esposti sotto i portici di piazza Duomo e i visitatori si fermavano davanti al mio dipinto, commentandolo.





Si fermarono anche due grandi maestri pittori e chiesero chi era l'autore; qualcuno disse loro che ero io.

Mi chiamarono e mi diedero la mano complimentandosi e uno dei due mi disse "su sessanta espositori... l'unico quadro con prospettiva è il tuo". E li rimasi fulminato: il mio dipinto era tra i primi classificati.

Ho avuto tanti riconoscimenti e ho fatto tantissimi lavori anche sulle pareti e nelle case. Un episodio che non dimenticherò mai mi capitò un giorno che venni chiamato da una mia conoscente che faceva l'assistente infermiera. Mi raccontò di una professoressa, malata e allettata, con una grande passione per i cavalli e mi chiese se ero disponibile per un lavoro. Quando mi recai all'appuntamento la professoressa mi chiese di dipingerle una mandria di cavalli in corsa in una prateria. Le smontai un'anta dell'armadio della camera da letto e me la portai in studio e ci dipinsi una mandria di cavalli, grandi e piccoli, con la criniera al vento e il polverone.

Quando gliela riportai e la rimontati mi disse: "Giovanni... è proprio come la volevo, grazie". Dopo una settimana mi telefonarono, la signora ci aveva lasciati, ma mi dissero che mi mandava i saluti e di ringraziarmi perché sapeva che sarebbe andata via con quei cavalli.

Ogni lavoro per me era un valore, un ricordo di mio padre, della mia famiglia, della mia infanzia. Ma anche del resto della mia vita. La più grande soddisfazione è di aver fatto i ritratti alle mie figlie, Rosy e Patty. Ma anche aver dipinto una Madonna con il bambino. Dopo aver letto la sua storia ho avuto una grande ispirazione per fare quel quadro. E mia moglie non ha mai voluto che quel quadro uscisse di casa, è stata per me una grandissima soddisfazione.

Dopo la scomparsa di mia moglie mi ero ripromesso di farle un ritratto, ci ho provato tre volte ma non ci sono mai riuscito. E quando tre anni fa, uscito dall'ospedale, mi hanno assegnato la bombola d'ossigeno ecco...da quel momento è cambiata la mia vita perché non ho più dipinto.

Gli amici di Amor mi incoraggiano a ricominciare... speriamo.





meteogiuliacci.it

O sole mio!

Estrapolato da articolo del Col. Mario Giuliacci

n raggio di sole che fa capolino tra le nuvole e penetra nella stanza strappa sempre un sorriso... ed è incredibile pensare a quanta strada quel raggio ha percorso per arrivare fino a noi!

I raggi che rischiarano le nostre giornate non sono altro che l'espressione del fenomeno di propagazione di energia emanata dal Sole, il cui effetto più evidente è quello di rendere visibile gli oggetti, le persone, gli edifici, insomma tutto ciò che ci ruota attorno, dopo l'oscurità della notte.

Ma anche se non ne siamo del tutto consapevoli, l'azione della luce si riflette profondamente a livello psichico, perché stimola la mobilità e l'attività, al contrario dell'oscurità che induce alla calma ed al riposo. La luce solare ha il dono di favorire infatti la produzione di serotonina, sostanza che provoca una gradevole sensazione di benessere e appagamento e che allo stesso tempo ha un'azione rilassante perché riduce la concentrazione nel sanque di ormoni, come noradrenalina e adrenalina, responsabili dello stress. Ecco perché un periodo di oscurità prolungato, come quello tipico delle regioni polari, ha un'azione deprimente sui nervi e sulla psiche: per far fronte a questo genere di inconvenienti si può contare anche su forme "ad hoc" di luce artificiale che sembrano avere effetti benefici analoghi a quelli della luce solare. In auesto ambito sono state addirittura elaborate tecniche per combattere alcuni disturbi della psiche o per migliorare le condizioni lavorative in caso di turni notturni, basate proprio sulla luce. Detto così sembrerebbe che l'approssimarsi della sera porti solo sventura, con le ombre che avanzano implacabili... ma chi soffre di insonnia conosce il valore di una buona dormita!

E anche nel sonno l'assenza di luce gioca un ruolo fondamentale. Con l'approssimarsi del buio, infatti, nel nostro corpo diminuisce la

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 ossigeno-te-

rapia a lungo termine, oltre 70.000 in Italia, sono portatrici di un doppio handicap, respiratorio e motorio, e hanno diritto, come tutti noi, a 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 AMOR, l'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 AMOR. 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 da AMOR, con rinnovato impegno di tutti e trovi sempre maggiore e concreta diffusione.

Lions Mario Giuliacci

temperatura corporea, la pressione sanguigna e i battiti cardiaci.

Il tutto stimolato da "messaggeri" che hanno proprio il compito di avvisare l'organismo di "spegnere l'interruttore". Il più determinante tra questi trasmettitori è la melatonina, la cui produzione è stimolata dal buio notturno e inibita dalla luce diurna. Di notte viene però coinvolta anche la serotonina, che quando aumenta, aumenta anche la predisposizione al sonno. Noradrenalina, adrenalina e cortisolo sono invece i neurotrasmettitori responsabili del risveglio e vengono prodotti all'avvicinarsi dei primi bagliori del mattino, mentre diminuisce la secrezione di melatonina, per consentire all'organismo di svegliarsi.

Polmoni e apparato respiratorio:

i benefici dell'attività fisica

A cura della dott.ssa Elena Veronese - Chinesiologa

utte le cellule viventi hanno necessità di attingere ossigeno dal liquido che le circonda e di riversare in questo l'anidride carbonica. Questo scambio dei due aas tra cellule e il loro ambiente liquido si chiama respirazione interna. Il sangue trasporta i gas respiratori ai liquidi tessutali e li asporta da questi. Invece la respirazione esterna è lo scambio dei due gas tra il corpo e l'ambiente esterno, l'aria. Nel corpo non c'è un magazzino in cui tenere riserve di ossigeno: ecco perché la respirazione polmonare deve avvenire in continuazione, e non possiamo sopravvivere per più di qualche minuto in apnea, cioè senza respirare. La funzione principale del sistema respiratorio è, quindi, quella di garantire la corretta ossigenazione del nostro sangue e l'eliminazione dell'anidride carbonica che possediamo in eccesso.

Poiché questi gas devono entrare nel circolo ematico o da questo devono essere espulsi, le vie respiratorie necessariamente accoppiano ventilazione e perfusione.

Il processo meccanico definito comunemente respirazione prende il nome di ventilazione polmonare, mentre il termine respirazione indica l'intero processo che va dall'immissione di ossigeno alla sua utilizzazione per l'ossidazione dei substrati e la conseguente produzione di energia. Durante lo svolgimento di un esercizio fisico entrano in gioco due organi importanti del corpo: il cuore e i polmoni. L'implicazione



del sistema respiratorio con quello cardio-circolatorio è strettissima. I polmoni, dunque, portano ossigeno al corpo per fornire energia ed eliminare l'anidride carbonica, il prodotto di scarto che si crea quando si produce energia. Il cuore pompa l'ossigeno ai muscoli che stanno svolgendo l'esercizio. Nel corso dell'attività fisica, quando i muscoli lavorano di più, l'organismo consuma più ossigeno e produce una maggiore quantità di anidride carbonica. Per soddisfare questa richiesta supplementare, la respirazione deve aumentare da 15 volte al minuto (12 litri d'aria) a riposo, fino a circa 40-60 volte al minuto (100 litri d'aria) in fase di esercizio. Anche la circolazione accelera per portare l'ossigeno ai muscoli, permettendo loro di continuare a muoversi.

Durante l'eserczio fisico entrano in gioco due organi importanti del corpo: il cuore e i polmoni.

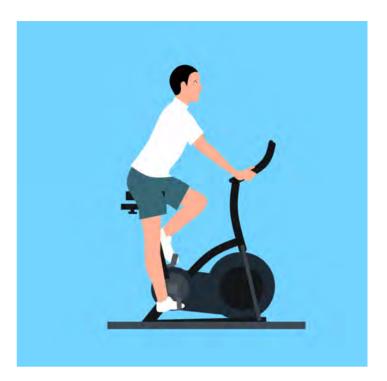
La capacità respiratoria, ovvero la funzionalità respiratoria, è in genere conservata nei soggetti sani; tuttavia, in varie malattie di bronchi e polmoni, può essere presente una riduzione consistente della capacità respiratoria: è il caso, ad esempio, della broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), una malattia cronica che provoca il danneggiamento del tessuto polmonare e il restringimento delle vie aeree. Altre malattie del polmone, come la fibrosi polmonare, causano una perdita di elasticità dei polmoni e quindi una maggiore difficoltà a dilatare i polmoni in inspirazione.

L'angolo della fisioterapia

L'esercizio fisico regolare può contribuire a migliorare la salute polmonare, a ridurre la comparsa di sintomi respiratori (affanno respiratorio, stanchezza, tosse, dolore), ad aumentare la forza e la funzionalità muscolare di tutto il corpo, in particolare di quella polmonare; migliorerà il benessere generale fisico e psichico riducendo il rischio di sviluppare condizioni quali ictus, cardiopatie e depressione. Uno tra gli effetti transitori a breve termine di praticare esercizi fisici è l'aumento del volume polmonare residuo (VR) che misura il volume dell'aria rimasta nei polmoni al termine di un'espirazione massimale in seguito ad un esercizio fisico di media/alta intensità, sia di breve sia di lunga durata. Tale aumento, però, è di breve durata, in quanto 24 ore dopo lo sforzo il valore del parametro torna a livelli normali. Per quanto riguarda gli effetti a lungo termine parte della sensazione di fatica legata alla respirazione durante l'attività fisica (il "fiatone") è legata allo stato di allenamento dei muscoli inspiratori (diaframma, muscoli intercostali, muscoli scaleni). Il loro compito è quello di espandere la cavità toracica, sollevando le coste e facendo discendere il diaframma. Lo scopo dell'allenamento non si traduce quindi nella variazione dei parametri polmonari, ma in un maggior allenamento dei muscoli respiratori, che sono in grado di mantenere prestazioni sotto il massimo dei valori di ventilazione per intervalli di tempo più lunghi. Chi è affetto da una patologia polmonare a lungo termine può contribuire a migliorare i propri sintomi svolgendo regolare attività fisica. Se si è in una tale condizione, il pensiero di sentirsi mancare il fiato velocemente può scoraggiare e demotivare all'esercizio ma riducendo l'esercizio si perde la propria forma e le attività quotidiane saranno ancora più difficoltose.

La cosa migliore da fare è farsi guidare da un medico, da un fisioterapista o da uno specialista in scienze motorie prima di iniziare a svolgere attività fisica, per essere certi che i propri piani siano in linea con le proprie capacità e siano sicuri, quindi stabilire un programma d'esercizio progressivo e personalizzato, stabilito in ambito riabilitativo, contribuirebbe a ridurre i sintomi della malattia e a rallentarne la progressione.

Ogni **programma di esercizio** deve essere strutturato nel tempo per permettere all'orga-



nismo di adattarsi. È importante svolgere l'attività fisica al proprio ritmo e se si arriva a farsi mancare il fiato tanto da non riuscire a parlare, rallentare il ritmo o, se necessario, fare un giusto recupero. Più si fa, più si riuscirà a fare! Anche esercizi intermittenti possono aiutare a gestire la dispnea. Alternare in questo caso brevi esercizi, che durino 1–2 minuti, a momenti di riposo. Da non dimenticare l'importanza della routine quotidiana, come il giardinaggio, le pulizie o l'andare a fare la spesa a piedi adattando sempre la velocità del passo e di esecuzione del movimento per evitare troppa dispnea. Se la dispnea peggiora improvvisamente o non si riduce entro breve tempo è opportuno consultare un medico.

Quindi riassumendo durante l'attività fisica, l'attività muscolare aumenta e si ha una maggiore richiesta di ossigeno a fronte di un'aumentata produzione di anidride carbonica. Per rispondere a queste necessità, la frequenza respiratoria e la frequenza cardiaca aumentano, consentendo all'organismo di restare in movimento. Un'attività regolare aumentare la forza e la funzionalità dei muscoli, rendendoli più efficienti. I muscoli avranno bisogno di meno ossigeno per muoversi e produrranno meno anidride carbonica. Questo ridurrà automaticamente la quantità d'aria da inspirare ed espirare per un dato esercizio.



salute:

la tua Armonia

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

i siamo lasciati il numero scorso con l'idea di approfondire l'opportunità di un atteggiamento propositivo e pro-attivo nella nostra vita, sia a fronte di una patologia, come quella respiratoria, che costringe a ridefinirsi nella propria esistenza, sia in generale per accrescere il nostro stato di salute.

Il benessere individuale esprime la complessa interazione di diversi aspetti della persona.

La cultura maori della Nuova Zelanda esprime attraverso l'immagine del cerchio della salute l'opportunità di prendersi cura di aspetti del corpo e della mente per la propria salute.

Le quattro aree che la Figura 1 distingue sono: Corpo - Mente - Emozioni - Fonte di ispirazione.

La loro armonizzazione esprime lo stato di salute psicofisico della persona e fornisce indicazioni per orientare i nostri comportamenti nella direzione di un equilibrio soddisfacente per il nostro benessere. Siamo abbastanza consapevoli dei primi tre elementi e abbiamo disponibilità di informazioni per comprenderli e occuparcene, meno usuale pensare alla fonte di ispirazione quale uno dei fattori fondamentali della nostra salute.

Ebbene, pensare a cosa o chi costituisce per noi ispirazione ci apre alla crescita, al cambiamento, ad un futuro che ancora non è ma è, da noi stessi,

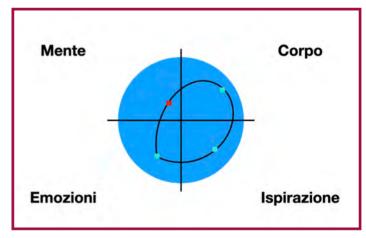


Fig. 1

auspicato e per il quale possiamo metterci all'opera. La fonte di ispirazione è una delle motivazioni del nostro vivere e per la quale ci impegniamo quotidianamente. Quindi prendersi cura di sé anche rispetto alla fonte di ispirazione significa lavorare sulla propria dimensione progettuale e questo aspetto è fondamentale per attivare energie e risorse, ha effetti benefici sul tono dell'umore, ci restituisce un senso di efficacia nella nostra esistenza, promuove l'azione quale strumento di benessere. La cultura giapponese propone il concetto di lkigai per esprimere la ragione per cui ci alziamo

Psicologia per vivere meglio

ogni mattina: esprime la nostra ricerca di senso per essere felici.

Anche l'Ikigai individua 4 aree, tutte essenziali per una piena realizzazione di noi stessi:

- 1. Passione ciò che ami fare
- 2. Missione ciò che serve al mondo
- 3. Vocazione ciò che sai fare mealio
- 4. Professione ciò per cui puoi essere pagato

L'armonia che si crea tra le 4 aree arricchisce di senso la nostra vita. L'area di intersezione tra le 4 aree esprime il nostro personale ikigai. Sembra che questo sia uno dei fattori alla base della longevità della popolazione dell'arcipelago giapponese di Okinawa, che ha sviluppato questa saggezza nel proprio vivere quotidiano. La cultura occidentale ha plasmato la nostra mente con

l'idea di tappe, percorsi per obiettivi e traguardi, spesso imposti dall'esterno, invece la filosofia dell'Ikigai pone al centro noi stessi, suggerendo un'idea di "rotondità" dell'esistenza, nella quale diversi aspetti cercano espressione e realizzazione, in misure diverse, con modi differenti, e la loro armonizzazione crea l'espansione del nostro Sé, della nostra anima, restituendoci un senso più pieno di noi, più realizzato e felice. Non è il raggiungimento degli obiettivi la vera felicità, ma l'espressione della nostra autenticità: soani, aspirazioni, emozioni, pensieri, azioni. È proprio da qui che nasce quell'energia mentale che ci serve per affrontare la quotidianità, con le sue difficoltà: essere presenti a noi stessi, nel qui ed ora di ogni giorno, con la consapevolezza di quello che vogliamo "fare nella e della nostra vita" ma soprattutto il "perché" attuarlo, questa è la base per sentirci realizzati e quindi felici.

ESERCIZIO SUL CERCHIO DELLA SALUTE

Un esercizio per la consapevolezza del tuo cerchio della salute, valido nel momento in cui lo realizzi. Il cerchio della salute è una rappresentazione di uno stato dinamico, ovvero che cambia al mutare delle condizioni dei suoi 4 elementi.

Su un foglio annota:

- 1. **Area corpo**: dove avverto dolore o disagio nel mio corpo. A quali parti del corpo dovrei dedicare più attenzione.
- 2. **Area mente**: cosa ti passa per la mente in questo momento? cosa pensi di solito? A cosa, invece, preferisci non pensare?
- 3. **Area emozioni**: scrivi una lista di emozioni che provi in questo momento. Quali di queste pensi ti siano utili? Quali dannose?
- 4. **Area fonte di ispirazione**: chiudi gli occhi e pensa a qualcosa o qualcuno che ti ispira. Concentrati su questo pensiero e respira con tranquillità. Immagina di trasmettere questa fonte di ispirazione a tutte le persone che incontrerai nella giornata: cosa diresti? concretamente? Cosa faresti o penseresti?

Ora disegna un cerchio e dividilo in quattro parti uguali, che rappresentano la tua mente, il tuo corpo, le tue emozioni e la tua fonte ispirazione. Sulla base dell'elenco precedente, per come è emerso dalle tue risposte, traccia un punto in ciascuna sezione del cerchio: tanto più il punto è vicino al centro del cerchio, tanto meno quell'area è importante nella tua vita. L'idea è verificare quanto espansa, rispetto al centro del cerchio, è ogni parte del cerchio della salute. Le parti meno espanse sono quelle che meritano la tua attenzione e la tua azione per renderle più attive nell'equilibrio della tua condizione di salute. Guarda l'esempio in fig.1.: la parte mente dovrebbe essere più considerata e meritevole di cura ed anche la parte emozioni potrebbe essere più consapevole se ampliata. Osserva il tuo cerchio e cerca di comprendere come trovare un equilibrio più soddisfacente per te rispetto alle tue 4 aree.

Infine ti suggerisco alcune letture, che possono essere fonte di ispirazione:

Ikigai: il metodo giapponese. Trovare il senso della vita per essere felici - di Bettina Lemke - Ed. Giunti II metodo ikigai. La via giapponese alla felicità - di Marta Tau - Hon Editore (audiolibro) Vivere con la Hygge. Come raggiungere la felicità cambiando stile di vita - di Silvano Marchesi - Ed. StreetLib

INSIEME PER RESPIRARE LA VITA

AMOR - Associazione Malati in Ossigeno-Ventiloterapia e Riabilitazione, da 38 anni è al servizio di persone affette da patologie respiratorie come BPCO, apnea notturna, asma, insufficienza respiratoria cronica, ecc.

Fondata nel 1984, AMOR si dedica al miglioramento della qualità della vita e della mobilità delle persone in ossigenoterapia, al fine di aiutarle a riprendere una vita di normale relazione sociale.

A tale scopo AMOR unisce i pazienti attorno a progetti comuni per incoraggiarli a non chiudersi nella propria malattia. Vi diciamo come.

Messa a disposizione di **concentratori portatili**, funzionanti con batteria ricaricabile, al fine di favorire la mobilità delle persone in ossigenoterapia e/o ventiloterapia al di fuori della propria abitazione. L'agevolazione di accesso ai mezzi di trasporto, le dimensioni e il peso ridotto e la facilità di ricarica da qualsiasi presa elettrica o dallo spinotto dell'auto, tranquillizza chi deve organizzare uno spostamento di lunga durata.

Istituzione, gestione e presidio, laddove possibile, di **punti AMOR** negli ospedali di Milano e provincia, al fine di informare e sostenere pazienti e famigliari nella gestione delle patologie respiratorie.

Incontri on line che ricreano da casa lo spirito dei nostri soggiorni assistiti come opportunità di socialità, di riabilitazione, di condivisione e scambio delle risorse personali e di gruppo. Appuntamenti settimanali che alternano la ginnastica respiratoria e gli incontri di gruppo con la psicologa e con altri esperti del benessere fisico e della persona.

Promozione di soggiorni educazionali, riabilitativi e assistiti, uno invernale e uno estivo, in località climatiche idonee, caratterizzati dalla presenza di personale qualificato per sessioni di esercizi di riabilitazione respiratoria e dalla presenza di una psicologa con cui affrontare gli aspetti psicologici conseguenti la malattia, spesso vissuta con paura, insicurezza e anche disagio nei confronti delle altre persone.

SE SOFFRI DI UNA PATOLOGIA RESPIRATORIA CHIAMA PER INFO

Lunedì. Mercoledì e Venerdì dalle 9.00 alle 17.00



Piazza Ospedale Maggiore, 3 Padiglione 10, ala C – Niguarda - 20162 Milano Tel. 02 66104061 - info@associamor.com www.associamor.com



Nuova procedura INPS per la revisione dell'invalidità civile

Nuove disposizioni per la revisione delle prestazioni assistenziali collegate all'invalidità civile, con l'intento dell'INPS è di rendere il procedimento più veloce e più semplice.

Il nuovo procedimento: quattro mesi prima della data prevista per la visita di revisione, viene inviata una lettera con invito ad inviare documentazione sanitaria per via telematica. Nel caso l'interessato intenda avvalersi della valutazione suali atti, questa modalità verrà utilizzata per la definizione delle domande/posizioni in attesa di valutazione sanitaria. Le commissioni mediche preposte all'accertamento delle invalidità possono redigere verbali, sia di prima istanza che di revisione, anche solo valutando ali atti. in tutti i casi in cui sia presente una documentazione sanitaria che consenta una valutazione obiettiva. L'iter di revisione si conclude entro 40 aa dalla data di spedizione della lettera con la valutazione sugli atti. Se non è stato possibile procedere alla valutazione della documentazione medica integrativa. l'INPS convocherà l'interessato per una visita diretta tramite raccomandata o SMS.

La data della visita, che dipende dai calendari della Commissione medica, può essere monitorata sul sito (www.inps.it), nella sezione "MyInps". In tutti i casi di invio di comunicazioni, sia tramite posta prioritaria che raccomandata, l'INPS contatterà telefonicamente l'interessato per avvisarlo di persona della visita programmata.

Nel caso di impossibilità ad essere presente alla visita, deve essere documentata all'INPS la giustificazione e in caso di accoglimento della giustificazione l'INPS procede con nuova convocazione. Mentre l'assenza non giustificata comporta invece la sospensione cautelativa della prestazione economica in godimento e/o degli altri eventuali benefici correlati. Fonte: INPS

CARTA EUROPEA DELLA DISABILITÀ

Dal 22 febbraio si può richiedere direttamente sul sito dell'INPS la Carta Europea della Disabilità o Disability Card. Permetterà alle persone con disabilità di accedere a beni e servizi, pubblici o privati, gratuitamente o a tariffe agevolate e ha come obiettivo il mutuo riconoscimento della condizione di disabilità fra i paesi aderenti dell'Unione Europea. Per sapere chi può richiederla e come fare, ma anche come e dove utilizzarla, vai sul sito https://disabilita.governo.it/it/carta-europea-disabilita/come-funziona/

GUIDA ALLE AGEVOLAZIONI FISCALI PER LE PERSONE CON DISABILITÀ

L'Agenzia delle Entrate ha pubblicato l'aggiornamento della **Guida alle agevolazioni fiscali** per le persone con disabilità" - FEBBRAIO 2022. Questi alcuni deali argomenti trattati:

- 1) detrazione per gli addetti all'assistenza a persone non autosufficienti
- 2) agevolazioni per il settore auto
- 3) detrazione per i figli a carico
- 4) detrazione di spese sanitarie e i mezzi di ausilio
- 5) Iva ridotta per i mezzi di ausilio e i sussidi tecnici e informatici
- 6) eliminazione delle barriere architettoniche
- 7) detrazione per le polizze assicurative
- 8) imposta agevolata su successioni e donazioni Per scaricarla vai su https://www.agenziaentrate.gov.it/portale/web/guest/le-agevolazioni-fiscali-per-le-persone-con-disabilita

BONUS ENERGIA

Forse non tutti sanno che per i casi in cui una malattia costringa una persona all'utilizzo di apparecchiature elettromedicali indispensabili per il mantenimento in vita, è previsto il Bonus Energia ovvero lo sconto sull'energia elettrica.

Il bonus viene evidenziato direttamente in bolletta, come sconto dell'importo fatturato.

Il valore del bonus è determinato soltanto dall'**ARERA** - **Autorità di regolazione per Energia Reti e Ambiente** e per capire se si hanno i requisiti e avere tutte le informazioni su come richiederlo bisogna consultare il **sito https://www.arera.it/it/bonus sociale**



Le allergie sono molto diffuse, interessano circa una persona su quattro, possono comparire in un momento qualunque della vita e possono essere sia transitorie che permanenti.

allergia è una reazione dell'organismo verso particolari sostanze presenti ad esempio nell'aria o negli alimenti, che possono recare fastidi di vario tipo e influenzare la quotidianità. Tuttavia, per la maggior parte si tratta di reazioni lievi o moderate e possono essere tenute sotto controllo.

Più raramente si possono verificare reazioni gravi come, ad esempio, lo shock anafilattico, un'emergenza medica che richiede cure urgenti.

I disturbi più comuni legati a un'allergia sono: starnuti, naso chiuso o che cola, occhi rossi con prurito e lacrimazione, respiro sibilante e tosse, rossore e prurito sulla pelle, manifestazione o peggioramento dell'asma.

È opportuno consultare il medico se si sospetta una reazione allergica, sarà lui che vi aiuterà a gestire i casi più lievi, mentre in caso di allergia particolarmente grave o non è chiaro a cosa si è allergici, vi indirizzerà a un allergologo. In molti casi, il modo più efficace per gestire un'allergia è quello di evitare, quando possibile, l'allergene che provoca la reazione; sono anche disponibili diversi farmaci per controllare i disturbi dovuti a reazioni allergiche, come antistaminici e decongestionanti.

Bisogna distinguere tra:

- allergia, reazione specifica prodotta dal sistema immunitario quando si è esposti ad una sostanza normalmente innocua, anche in minima quantità;

Le sostanze che causano le reazioni allergiche sono chiamati allergeni e i più comuni includono:

- pollini di piante erbacee ed alberi, spesso "febbre da fieno" (rinite allergica)
- acari della polvere
- peli, forfora, saliva e urina di animali
- alcuni alimenti come noci, alcuni frutti, crostacei, uova e latte di mucca
- sostanze trasmesse attraverso punture e morsi di insetti
- farmaci, ad esempio ibuprofene, aspirina, alcuni antibiotici, mezzi di contrasto diagnostici
- lattice, usato per i guanti usa e getta, i preservativi
- prodotti chimici domestici, compresi quelli nei detersivi e nelle tinture per capelli.



- sensibilità, aumento esagerato dei normali effetti di una sostanza: per esempio, la caffeina contenuta in una tazza di caffè può causare palpitazioni e tremore;
- intolleranza, quando una sostanza provoca fastidi spiacevoli, come ad esempio la diarrea, ma non coinvolge il sistema immunitario; in genere, le persone con un'intolleranza ad alcuni alimenti possono mangiarne piccole quantità senza avere alcun problema.

Se normalmente la maggior parte di questi allergeni è innocua per persone non allergiche, in altre il sistema immunitario reagisce producendo la reazione, ma è probabile che influiscano aspetti genetici. Nella maggior parte dei casi si ha una storia familiare di allergie o sono presenti situazioni cliniche correlate come asma o eczema.

Gli esami che possono essere effettuati e interpretati dall'allergologo sono: prick test cutaneo - Analisi del sangue - Patch test - Dieta di eliminazione - Test di provocazione.

Il trattamento di un'allergia dipende da diversi fattori, comprendenti il tipo di disturbi, la gravità, la sostanza che la provoca. Sono disponibili differenti approcci, ma evitare l'esposizione agli allergeni è spesso il modo migliore per mantenere i sintomi sotto controllo.

Ad esempio si possono gestire le allergie alimentari, valutando attentamente ciò che si mangia o le allergie agli animali, tenendo gli animali domestici il più possibile fuori casa e lavandoli regolarmente. Per le allergie alla muffa la casa deve essere tenuta asciutta e ben ventilata e per gli acari della polvere, utilizzare piumoni e cuscini anallergici, eliminare tappeti e usare aspirapolvere con appositi filtri.

Per la febbre da fieno meglio evitare le zone verdi nel periodo dei pollini.

Alcuni farmaci per le allergie di lieve entità sono disponibili in farmacia senza prescrizione medica, per esempio gli antistaminici, che sono i più utilizzati, o i decongestionanti per il naso sotto forma di compresse o capsule o spray nasali oppure i farmaci steroidi che aiutano a ridurre l'infiammazione causata a una reazione allergica e sono in commercio.



Estratto da Istituto Superiore di Sanità ISSalute

È TEMPO DI VACANZE & DI SCEGLIERE BENE

Se è vero che per via del Covid abbiamo dovuto stravolgere le nostre abitudini in vacanza, non significa che dobbiamo rinunciare alla bellezza di un viaggio in compagnia.

iaggi per single o soggiorni specifici per anziani, dotati di comodità per far fronte a qualsiasi necessità: vari sono i consigli e le soluzioni per organizzare le vacanze in completa sicurezza e relax, dando modo di staccare la spina dalla routine e godersi un viaggio in serenità.

Come primo passo, per evitare di incappare in disagi e problemi che potrebbero trasformare le vacanze in un'impresa faticosa si dovranno programmare con largo anticipo e puntigliosità. Ecco alcuni consigli da seguire per approfittare delle occasioni e delle offerte di tour operator, strutture ricettive e trasporti.

Mettere al primo posto la sicurezza.

In particolare, nello scegliere la meta giusta, bisogna tenere presente la salute psico-fisica nostra o dei nostri cari e adottare prudenza. È inoltre sempre consigliato consultare il medico di fiducia e chiedere il suo parere riguardo al viaggio.

La scelta di una destinazione

Salvo eccezioni, il consiglio è di non optare per destinazioni troppo distanti: dover affrontare un lungo viaggio potrebbe creare situazioni di stress e affaticamento.

Il clima e la temperatura sono fattori cruciali nella scelta della meta. Un clima mite è l'ideale per un soggiorno estivo, mentre scegliere mete troppo calde o troppo fredde è fortemente sconsigliato per non rischiare inutili malanni. Ricordiamo che per abituarsi a nuovi contesti di clima è meglio un adattamento lento, l'ideale è un soggiorno della durata tra i 7 e i 15 giorni.

La scelta del mezzo di trasporto è cruciale per la vacanza. Il consiglio è sempre quello di spostarsi in auto, per non imbattersi in ritardi, attese o cancellazioni improvvise di voli o altro.

Inoltre in auto è possibile organizzare tappe o soste a piacimento o per ogni evenienza. Tuttavia, grazie ai viaggi organizzati e all'organizzazione dei tour operator si può approfittare di vacanze pianificate ad hoc con servizi di autobus adatti e attrezzati per diverse esigenze.

Dove soggiornare.

In caso di salute più fragile, è indispensabile immaginare il soggiorno in strutture con servizi e spazi ad hoc per il benessere e il relax. Meglio una camera d'hotel o di un villaggio, comoda e sicura e arredata in maniera semplice piuttosto che una camera in strutture troppo fuori mano o con camere o bungalow distanti gli uni dagli altri: avere la garanzia di trovarsi in un ambiente centrale e vicino ai servizi di riferimento è essenziale per la sicurezza.

Grande importanza è anche ricoperta dalla socialità, dalla possibilità quindi di fare amicizia o divertirsi grazie all'animazione o agli spazi comuni dedicati.

Fra il fresco clima di montagna e le calde località di mare, rigeneranti per la pelle e i dolori alle ossa, la scelta delle destinazioni per organizzare le vacanze è molto vasta. Per i mesi estivi infatti, piuttosto che una affollata località turistico-balneare, optare per i piccoli borghi marinari dei diversi golfi costieri italia-

AMOR consiglia

ni, che sono l'ideale per chi ama godere di splendide passeggiate fra viuzze e stradine ricche di storia e tradizione. Il cambio di clima, città e abitudini già spezzano una solida routine ed è già di per sé una vacanza.

Un clima più secco e caldo è indicato per migliorare le patologie legate a ossa e scheletro, stimolare appetito e metabolismo e aiutare il fisico a produrre l'indispensabile Vitamina D. Se si opta per località a maggior altitudine è consigliato non raggiungere mete troppo elevate ed evitare escursioni troppo faticose o distanti dalla struttura ospitante. Tuttavia, respirare l'aria pulita delle zone di montagna dona un grande senso di benessere.

E allora buone vacanze!

L'ossigenoterapia in viaggio

Se state pensando a una vacanza, ecco alcune regole generali e le raccomandazioni da seguire per un'organizzazione in sicurezza e perfetta del vostro viaggio. Innanzitutto inoltrate a chi vi fornisce l'ossigeno la richiesta almeno 15 giorni prima della partenza prevista.

AUTO

Ossigeno liquido: non è consentito il trasporto dell'unità base, mentre è autorizzato l'unità portatile

Ossigeno gassoso: autorizzate al max 3 bombole (0,4 o 1 m3)

Concentratore: autorizzato

Caricate il materiale solo appena prima di partire e scaricatelo appena arrivati a destinazione.

Assicuratevi che le bombole non in uso abbiano le valvole chiuse.

Smontate l'umidificatore se presente.

Mantenete e legate l'unità portatile in posizione verticale. Stivate o agganciate il materiale.

Verificate l'assenza di materiale infiammabile (profumi, olio, creme, etc.) nelle vicinanze della sorgente di ossigeno.

Aerate il vostro veicolo e non fumate all'interno.

Non parcheggiate sotto al sole lasciando l'ossigeno all'interno del vostro veicolo.

TRENO

L'unità portatile dovrà essere trasportata in posizione verticale e all'interno di una borsa.

AEREC

Non è consentito viaggiare con il vostro abituale materiale (es. unità portatile).

Prima di programmare il viaggio, assicuratevi con il vostro medico, delle vostre reali possibilità di viaggiare in aereo.

Consultate la vostra compagnia aerea che vi consiglierà sulle modalità di accesso. Chiedete, in caso di necessità, alla vostra agenzia viaggio come poter disporre dell'ossigeno fino all'imbarco e all'aeroporto di destinazione.

Ricordarsi che è necessario il disbrigo di alcune pratiche mediche ed amministrative; prevedete un tempo sufficiente per farlo.

NAVE

È sempre consigliabile rivolgersi alla compagnia marittima, che vi concederà l'autorizzazione, sotto il diretto controllo del capitano della nave e dopo consulto con il medico di bordo.

TRASPORTI PUBBLICI (Autobus, metropolitana...) Siete autorizzati a viaggiare con il vostro materiale portatile. L'unità portatile di ossigeno liquido deve essere sistemata in posizione verticale.

CONCENTRATORE PORTATILE DI OSSIGENO CPO2

Vorresti utilizzare il Concentratore Portatile di Ossigeno per godere di una migliore mobilità ed accesso ai mezzi di trasporto?

Se sei interessato a provarli, parlane al tuo **pneu-mologo** di fiducia per una prova e una eventua-le 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.

OSSIGENOTERAPIA

Cos'è e quando è necessaria

ossigenoterapia è una terapia che si basa sulla somministrazione di una quantità supplementare di ossigeno al paziente: l'ossigeno normalmente viene assorbito dall'aria dai polmoni attraverso la respirazione.

Alcune patologie impediscono l'assorbimento di un'adeguata quantità dall'ambiente e possono essere acute (di breve periodo) o croniche (di lungo periodo). Possono influire negativamente sullo scambio dell'ossigeno tra gli alveoli e il sangue. Tra le tante ricordiamo per esempio la polmonite e la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO).

L'ossigenoterapia aiuta a vivere una vita più piena e più attiva, perseguendo i seguenti obiettivi: diminuire la sensazione di mancanza di fiato e l'affaticamento, migliorare la qualità del sonno nei pazienti che soffrono di disturbi del sonno connessi alla respirazione, aumentare la speranza di vita nei pazienti affetti da BPCO.

Tra i disturbi e le patologie per cui può essere necessaria l'ossigenoterapia ricordiamo la polmonite grave, gli attacchi di asma gravi, la sindrome da distress respiratorio.

L'ossigenoterapia può essere usata sul lungo periodo per curare alcuni disturbi e alcune patologie, ecco ad esempio:

BPCO - broncopneumopatia cronica ostruttiva). È una malattia progressiva in cui le lesioni agli alveoli impediscono il passaggio di una quantità sufficiente di ossigeno nel sangue.

L'aggettivo "progressiva" significa che la patologia tende a peggiorare con l'andare del tempo;

Insufficienza cardiaca grave. In questo disturbo il cuore non è in grado di pompare una quantità sufficiente di sangue ricco di ossigeno per soddisfare le necessità dell'organismo. Fibrosi cistica. La fibrosi cistica è una malattia

ereditaria delle ghiandole esocrine, tra cui quelle che producono il muco e il sudore. Nei pazienti che soffrono di fibrosi cistica le vie respiratorie si riempiono di muco denso e appiccicoso, che facilita la proliferazione dei batteri causando infezioni polmonari gravi e ricorrenti. Con il passare del tempo, le infezioni possono danneggiare gravemente i polmoni.

Disturbi respiratori connessi al sonno che fanno abbassare il livello di ossigeno, ad esempio l'apnea nel sonno.

Se l'emogasanalisi indica che la quantità di ossigeno nel sangue è troppo bassa, il medico può prescrivervi l'ossigenoterapia. Nella prescrizione il medico indicherà il numero di litri di ossigeno al minuto necessari (flusso) e la frequenza d'uso.

La frequenza d'uso comprende il momento in cui usare l'ossigeno e la durata della terapia. Potreste aver bisogno dell'ossigeno solo in certi momenti, ad esempio durante il sonno o durante l'esercizio fisico.

Pur non essendo esplosivo, l'ossigeno è comunque infiammabile, quindi dovrete seguire particolari precauzioni di sicurezza. Anche un piccolo incendio può andare velocemente fuori controllo: non fumare o stare vicini a persone che fumano, non usare i diluenti per vernici, detersivi, gasolio, spray e altri materiali infiammabili, tenervi a distanza di almeno un metro e mezzo dalle stufe a gas, dalle candele e dalle altre fonti di calore.



L'ossigenoterapia

Quando l'ossigeno è inutilizzato va tenuto in luoghi ampi e areati. Non conservate mai le bombole di ossigeno compresso e di ossigeno liquido in luoghi piccoli e non areati, ad esempio negli sgabuzzini, dietro le tende o vicino ai tappeti o ai tessuti infiammabili. Dai contenitori dell'ossigeno fuoriescono sempre piccole quantità di gas che si possono accumulare e diventare quindi pericolose se l'ossigeno viene conservato in luoghi troppo ristretti.

L'ossigenoterapia può causare complicazioni ed effetti collaterali, ad esempio secchezza nasale e possibile formazione di croste, sangue dal naso (epistassi), irritazione cutanea dovuta alla cannula o alla mascherina, affaticamento e mal di testa mattutini.

Non prendete mai iniziative per modificare la quantità o il flusso dell'ossigeno che state assumendo ma parlate sempre dei problemi o degli effetti collaterali con il medico: solo lui è in grado di consigliarvi cosa fare. Concordate infine con il medico quando è opportuno contattare lui e quando il Pronto Soccorso, in caso di emergenza.

Il medico può darvi consigli su che cosa fare se avete il respiro più corto del solito, se soffrite di dispnea o il respiro è diverso dal solito, se avete la febbre o più catarro del solito o presentate i sintomi di un'infezione in corso. Oppure anche se avete le dita delle mani o le labbra bluastre. Sono sintomi del fatto che il vostro organismo non sta ricevendo una quantità sufficiente di ossigeno (cianosi).

E anche se siete in stato confusionale o irrequieti o più ansiosi del solito.

In caso d'emergenza, recatevi immediatamente al pronto soccorso oppure chiamate il 112.

L'OSSIGENO SISTEMI DI EROGAZIONE

CONTENITORI DI OSSIGENO LIQUIDO

Nell'ossigenoterapia domiciliare a lungo termine si utilizza ossigeno liquido e i contenitori sono di 2 tipi: il primo è un contenitore stazionario chiamato unità base che consente erogazione di ossigeno allo stato gassoso a temperatura ambiente ai pazienti che necessitano della terapia farmacologica e che permette inoltre il riempimento dell'unità portatile. Questo dà la possibilità di conservare grandi quantità in volumi relativamente contenuti (1Lt di ossigeno liquido corrisponde a circa 870Lt di ossigeno gassoso) permettendo così una grande autonomia al paziente.

Il secondo tipo è **l'unità portatile**, facilmente trasportabile a spalla o su un apposito carrellino e che permette al paziente di muoversi liberamente durante la terapia.

CONCENTRATORI DI OSSIGENO

È un apparecchiatura elettromedicale in grado di produrre ossigeno dall'ambiente circostante, alimentato dalla corrente elettrica, e che permette di svolgere la terapia senza problemi di rifornimento.

Ci sono tre tipologie di concentratori di ossigeno: lo **stazionario**, alimentato a corrente elettrica, che eroga un flusso continuo; il **trasportabile**, dotato di un carrello, che funziona sia a corrente che a batteria ed eroga in modalità continua ma anche pulsata (erogazione sincronizzata con la respirazione del paziente); il **portatile**, che funziona con batteria ricaricabile. È facilmente trasportabile a spalla o su un apposito carrellino ed eroga solo in modalità pulsata.

BOMBOLE DI OSSIGENO GASSOSO

Nelle bombole di ossigeno gassoso l'ossigeno viene compresso ad una pressione elevata (200 bar). Le bombole vengono generalmente utilizzate dai pazienti che necessitano di un trattamento domiciliare a breve termine oppure come fonte di soccorso in supplemento al concentratore di ossigeno.



una passeggiata

amminare è uno dei movimenti più naturali dell'essere umano ed è un'abitudine che aiuta a godere di ottima salute.

Può dare molti benefici se praticata con assiduità e costanza e si può praticare ad ogni età in quanto non presenta particolari controindicazioni, a meno che non ci siano particolari patologie in corso. È a costo zero, non servono attrezzature speciali o iscrizioni in palestra ed è sufficiente avere abbigliamento comodo e buone scarpe.

Il movimento complesso che coinvolge il respiro, la circolazione sanguigna, la lo-comozione e mette in moto non solo le gambe, ma anche braccia, spalle e colonna vertebrale, fa bene, lo dicono tutti.

Ognuno di noi ha il proprio "modo" di camminare e quando facciamo una passeggiata, normalmente, non ci soffermiamo a riflettere sulla forza che esercitiamo sul piede o su dove scaricheremo il peso corporeo. Più semplicemente procediamo passo dopo passo mentre la parte superiore del corpo segue l'andatura, la muscolatura è attiva ma non in tensione.

Da uno studio promosso dell'OMS riguardante gli stili di vita nei paesi europei è emerso un curioso risultato: si stima che, con soli 20 minuti di passeggiata al giorno, oltre ad avere benefici per la salute, è possibile risparmiare 700€ all'anno. Questo grazie al risparmio stimato su carburante, spese di manutenzione della vettura e utilizzo dei mezzi pubblici.

Inoltre camminando è possibile socializzare grazie alle numerose iniziative come le passeggiate di gruppo. In genere sono attività sostenute dai comuni o dalle as-

sociazioni presenti sul territorio, che promuovono l'attività fisica proponendo percorsi storico naturalistici permettendo così di scoprire luoghi, storie e curiosità della città.

Camminare è anche un modo di aprirsi al mondo: viaggiare, conoscere posti nuovi, incontrare persone e guardare tutto con occhi diversi. Andando a piedi possiamo esplorare vie, quartieri, parchi e il limite è dato solo dal tempo che vogliamo dedicare a questa piacevole attività.

In antichità i pellegrini percorrevano chi-



lometri e chilometri per raggiungere la meta prescelta. Oggi i pellegrini moderni seguono il loro esempio percorrendo storici percorsi come la Via Francigena e il Cammino di Santiago, in cui, viandanti moderni senza età o un credo specifico, ogni anno fanno registrare numeri da capogiro.

Sul Cammino di Santiago, ad esempio, ogni anno sono registrati più di 40.000 pellegrini. Oggi questi pellegrinaggi vengono vissuti con diversi stati d'animo ma è certo che sono un'esperienza di vita che mette alla prova spirito e corpo. Sono occasione di socialità, solitudine, riflessione e scoperta e forse è proprio la somma di questi elementi associati alla lentezza del progredire che rende questi percorsi così magici.

Fare quattro passi è anche un modo per farsi un regalo. Camminare da soli in

I BENEFICI DEL CAMMINARE PER CORPO, MENTE E SPIRITO

Può farlo chiunque
Non costa nulla
Migliora l'umore e riduce lo stress
È il modo più semplice per tenersi in forma
Abbassa la possibilità di infortuni
Riduce il rischio di infarto
Abbassa il colesterolo
Riduce l'ansia e la depressione
Migliora il controllo del diabete
Ti fa stare davvero bene
Ti fa vivere nel qui e ora
Vivi il mondo più lentamente
Vedi cose che non hai mai visto prima
Puoi farlo dove vuoi



città o immersi nella natura è un'occasione per stare in pace con i nostri pensieri, ascoltare musica o godersi un audiolibro. Quattro passi possono aiutarci a scaricare la tensione, può essere un modo per schiarirsi le idee oppure per staccare dalla routine quotidiana e svuotare la mente, liberi di riprendere il controllo del proprio corpo, del proprio tempo e delle proprie emozioni.

Se già non lo facciamo, prendiamo questa buona abitudine, sentiremo i benefici nel corpo, nella mente, nell'umore e... nel portafoglio.

SHARING BREATH 2022 DIAMO RESPIRO ALL'ITALIA

Il Respiro è vita, il Respiro è condivisione. Sharing Breath ovvero Condividere il Respiro, perché il Respiro è un gesto naturale che diamo per scontato, così semplice da passare inosservato fino al momento in cui inizia a mancare. Solo allora ci rendiamo conto dell'importanza di quel piccolo gesto per la nostra vita quotidiana.

Cosi cita il sito del progetto Sharing Breath a cui anche quest'anno AMOR aderisce. È infatti un'iniziativa no-profit promossa da Associazioni di volontariato ed Enti Locali rivolto a pazienti, ragazzi, bambini e cittadini per dare Respiro all'Italia, da Nord a Sud, per testimoniare l'importanza della Ricerca Scientifica, della Prevenzione, del Trapianto, dell'attenzione all'Ambiente, dello Sport e della Condivisione.

Un progetto per portare attenzione sulle problematiche e le difficoltà connesse ad una vita accompagnata da Patologie Polmonari che ci teniamo a condividere più persone possibili possano essere raggiunte da questo messaggio dedicato a tutti i pazienti affetti da patologie rare polmonari.

L'appuntamento è per Settembre con manifestazioni, stand e spettacoli a Forlì ma anche in altre città. Per poter seguire, tutti insieme, il minuto di Respiro #BreatheTogether durante lo spettacolo No(t)te di Respiri.

Per maggiori informazioni http://www.sharingbreath.com/



FIBROSI POLMONARE IDIOPATICA, SPERANZE DA UN FARMACO CHE PUÒ RALLENTARE LA MALATTIA

Un farmaco sperimentale è in grado di rallentare la perdita di funzionalità polmonare nei pazienti con fibrosi polmonare idiopatica, una malattia cronica, progressiva e che ad oggi causa il decesso della gran parte dei pazienti entro 5 anni dalla diagnosi.

È quanto emerge da una sperimentazione di fase Il pubblicata sul New England Journal of Medicine presentata al congresso dell'American Thoracic Society.

La fibrosi polmonare idiopatica è una malattia rara in cui i polmoni vanno incontro a un progressivo processo di cicatrizzazione che ne impedisce il funzionamento. I trattamenti disponibili sono in grado di rallentare la progressione della patologia ma non la fermano.

Sebbene la durata dello studio sia breve, i ricercatori sono ottimisti. "È incoraggiante. Il trattamento rallenta il tasso di declino della funzionalità polmonare, sia nei pazienti che non sono in trattamento con farmaci antifibrotici sia in quelli che stanno assumendo le terapie disponibili", ha commentato in una nota il primo firmatario dello studio Luca Richeldi, direttore della Pneumologia del Policlinico Gemelli di Roma e ordinario di Pneumologia all'Università Cattolica del Sacro Cuore. Fonte: Ansa

RIABILITAZIONE RESPIRATORIA
Sul sito della AIPO - Associazione
Italiana Pneumologi Ospedalieri,
potete trovare l'elenco delle strutture
in cui fare riabilitazione respiratoria:
 http://www.aiponet.it/centripneumologici.html

COSA CONTIENE UNA SIGARETTA

Il 31 maggio è stata la Giornata Mondiale senza tabacco. Secondo l'OMS ogni anno nel mondo più di 7 milioni di persone muoiono a causa del consumo di tabacco e 1,2 milioni per esposizione passiva. In Italia si registrano almeno 90mila decessi correlati al consumo del tabacco all'anno. Il fumo si compone di più di 7.000 sostanze chimiche. Dai polmoni, i componenti del fumo giungono al sangue e tramite il sangue in tutto il corpo. Centinaia di queste sostanze sono tossiche, circa 70 sono cancerogene. Smettere si può e giova alla nostra salute e a quella del pianeta. Parlane con il tuo medico.

Info e News del settore

PAZIENTI E SOCIETÀ SCIENTIFICHE UNITI NEL CHIEDERE IL RICONOSCIMENTO DELL'ASMA GRAVE COME PATOLOGIA DISTINTA DALL'ASMA

Si è svolto il 12 maggio presso la Camera dei Deputati l'incontro "Asma grave e diritto alla salute: una legge a garanzia di diagnosi, cura e tutele sociali" promosso dall'Associazione Nazionale di pazienti "APS-Respiriamo Insieme". L'evento, è stata occasione per discutere la proposta di Legge "Disposizioni per il riconoscimento dell'asma grave come patologia cronica e invalidante nonché per la diagnosi e la cura di essa" presentata alla Camera lo scorso 8 febbraio 2022."Questa proposta di legge mira ad assicurare omogeneità di trattamento ai cittadini affetti da Asma Grave su tutto il territorio nazionale, prevedendone il riconoscimento come malattia cronica e invalidante ed il relativo inserimento tra le patologie che danno diritto all'esenzione dalla partecipazione alla spesa per le correlate prestazioni sanitarie" sottolinea l'On. De Filippo. "La definizione ufficiale di Asma Grave come patologia cronica e invalidante permetterà di migliorare la gestione delle cure e la qualità della vita delle persone affette da questa patologia".

"Avere un riferimento normativo aiuta l'appagamento dei bisogni di salute insoddisfatti dei pazienti affetti da Asma Grave che hanno bisogno di accessi e controlli più frequenti dallo specialista e maggiore integrazione multidisciplinare per le valutazioni specialistiche di altre patologie, le comorbidità, che spesso accompagnano l'Asma Grave" sottolinea la Prof.ssa Gianna Camiciottoli, Responsabile Unit Asma Grave AOU Careggi Firenze. "Inoltre, aiuta la soddisfazione di tutele sociali, lavorative e scolastiche."

"Avere un riferimento normativo aiuta l'appagamento dei bisogni di salute insoddisfatti dei pazienti affetti da Asma Grave che hanno bisogno di accessi e controlli più frequenti dallo specialista e maggiore integrazione multidisciplinare per le valutazioni specialistiche di altre patologie, le comorbidità, che spesso accompagnano l'Asma Grave" sottolinea la Prof.ssa Gianna Camiciottoli, Responsabile Unit Asma Grave AOU Careggi Firenze. "Inoltre, aiuta la soddisfazione di tutele sociali, lavorative e scolastiche."

Il Circolo di Vanna I libri letti per voi



Violette Toussaint è guardiana di un cimitero di una cittadina della Borgogna che dietro a un'apparenza semplice nasconde una grande personalità e una vita piena di misteri. La sua casetta nel cimitero è meta di molte persone che, andando a trovare i loro cari, si fermano per una visita a questa donna solare, dal cuore grande, che ha sempre una parola gentile per tutti e che li ascolta, sempre pronta a offrire un caffè caldo o

un cordiale. Un giorno un poliziotto arrivato da Marsiglia si presenta con una strana richiesta e da quel momento le cose prendono una piega inattesa. Attraverso incontri, racconti, flashback, diari e corrispondenze, la storia personale di Violette si intreccia con mille altre storie personali in un caleidoscopio di esistenze. La vita di Violette è stata un percorso irto di difficoltà e contrassegnato da tragedie, eppure nel suo modo di approcciare le cose quel che prevale sempre è l'ottimismo e la meraviglia che si prova guardando un fiore o una semplice goccia di rugiada su un filo d'erba.

In Giappone c'è una caffetteria speciale, da più di cento anni e su di essa circolano mille leggende. Si narra che bevendo il caffè sia possibile rivivere il momento della propria vita in cui si è fatta la scelta sbagliata, si è detta l'unica parola che era meglio non pronunciare, si è lasciata andare via la persona che non bisognava perdere. Ma c'è una regola fondamentale da rispettare: bisogna assolutamente finire il caffè prima che si sia raffredato.



Non tutti hanno il coraggio di entrare nella caffetteria, ma qualcuno decide di sfidare il destino e scoprire che cosa può accadere. Qualcuno si siede su una sedia con davanti una tazza fumante. Ognuna di loro ha un rimpianto e sente riaffiorare un ricordo doloroso. Ma tutte scoprono che il passato non è importante, perché non si può cambiare.

Quello che conta è il presente che abbiamo tra le mani. Quando si può ancora decidere ogni cosa e farla nel modo giusto.



A.M.O.R. ODV

Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione 20162 Milano - Piazza Ospedale Maggiore, 3 - Niguarda - C.F. 97035230156 www.associamor.com - e-mail: amor.associazione@libero.it

ÎNSIEME PER... RESPIRARE



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.