

Anno XXVII
Dicembre 2020 - n. 50



AMOR

Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione

NOTIZIE



Covid-19

Persone anziane e fragili

Pag. 12-13



Riflessioni del Presidente

Pag. 5



Stili di vita

Pag. 16-17



Apnee nelle donne

Pag. 18-19

CONSIGLIO DIRETTIVO AMOR

Presidente onorario

Italo BRAMBILLA

Presidente

Clemente CAMINAGHI

Vice Presidente

Pasquale BERARDINELLI

Tesoriere

Maria RICCO GALLUZZO

Consiglieri

Rita BELLEMO

Mario ORTENS

Ambrogio PESSINA

G. Galeazzo RIARIO SFORZA

Daniela RUSCONI

Angela VAINI

**Comitato Consultivo
dei Pazienti:**

Annamaria MARELLI

Maria Antonia MARCHESI

Doretta BINI

**AMOR Notizie**

Anno XXVII - N. 50

Dicembre 2020

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 respira-
torie 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. 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 ven-
tiloterapia a lungo termine, sia coloro che vogliono contribuire con qualsiasi
mezzo al raggiungimento degli scopi statutari.

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 es-
sere 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

Pec: amorassociazione18@pec.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: Paesaggio invernale

Riflessioni del Presidente	pag. 05
Il Respiro è vita e Condivisione	pag. 06-07
Previsione Inverno 2020/2021	pag. 08
Il possibile impatto del CORONAVIRUS SU RISCALDAMENTO GLOBALE	pag. 09
Vaccinazioni.....	pag. 11
Covid-19 Anziani e persone fragili.....	pag. 12-13
Bufale e FAKE NEWS	pag. 14-15
Stili di Vita.....	pag. 16-17
Apnee del Sonno nelle Donne	pag. 18-19
Fumo passivo.....	pag. 20
Discriminazioni delle persone con disabilità	pag. 21
Concentratori portatili	pag. 22
Per sempre Giovani / Forever Young	pag. 23
Leggeri come farfalle	pag. 24-25
Teniamoci in contatto	pag. 26
Per non dimenticare	pag. 27

Come aiutare la nostra associazione:



CAMPAGNA ABBONAMENTO 2021

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.

Ci sarebbe piaciuto molto mettere in questa pagina l'invito alla

FESTA degli AUGURI

che invece quest'anno non ci sarà, per i motivi che tutti conosciamo. Questo però non ci trattiene dall'augurare a tutti noi di ri-trovare lo spirito giusto per trascorrere bene questo periodo di festività.

Tantissimi auguri di un *Sereno Natale*



Associazione A.M.O.R.



Anno bisesto, anno funesto, afferma un vecchio adagio. Ed il 2020, purtroppo, è stato un anno bisestile più che funesto per tanti motivi. Innanzi tutto la drammatica pandemia che, dopo avere mostrato cenni di cedimento alla fine del primo semestre, ha ripreso a galoppare

con sempre maggiore intensità dopo le vacanze estive, causando fiumane di contagi, intasamenti negli ospedali e soprattutto un numero impressionante di decessi. Le attività economiche hanno, di conseguenza, subito un preoccupante danno, causando perdite importanti di posti di lavoro e quindi famiglie in difficoltà a gestire la propria economia domestica. Ora si attende con ansia il vaccino anti Covid che, ci si augura, possa essere somministrato già a partire da gennaio, ma ci vorranno parecchi mesi perché tutta la popolazione consenziente possa essere vaccinata.

Nel frattempo abbiamo assistito in televisione alle incessanti diatribe tra i vari Medici Professori che sono servite solo a creare confusione ed ulteriori preoccupazioni nella gente comune. Fatta questa premessa, utile a ridisegnare sinteticamente il quadro sociale nel quale viviamo e ci muoviamo, vediamo ora di analizzare tutti i disagi che ha subito la nostra associazione nel gestire le proprie attività a favore dei nostri tanti soci. L'ultima volta che abbiamo avuto la opportunità di incontrarci di persona, ed eravamo proprio in tanti, è stato nel dicembre 2019, in occasione della tradizionale Festa degli Auguri associata al 35° anniversario dalla costituzione di A.M.O.R. Un momento particolarmente caloroso, con tanti ospiti molto importanti della classe medica lombarda e dall'assessore regionale, vissuto con grande intensità, gioia ed allegria.

Poi è calato il buio, ossia la necessità di rimanere isolati per disposizioni normative e la fine dei rapporti in presenza tra le persone. Il soggiorno educativo, riabilitativo, assistito, di Alassio è stato interrotto, con il ritorno a Milano anzitempo di tutti i partecipanti, a causa del primo caso di Covid in quella località e precisamente in un albergo distante circa 150 metri da quello dove si trovava il nostro gruppo. Il soggiorno estivo, già programmato a Malé, in Val di Sole, è stato, con grande dispiacere,

annullato con la comprensione di tutti coloro che si erano già prenotati.

L'Amministrazione Ospedaliera di Niguarda ha invitato tutte le associazioni presenti nella struttura a chiudere i battenti ed attivare il lavoro a distanza. Così anche noi ci siamo adeguati a tale disposizione costringendo la nostra bravissima Alfonsa a traslocare archivi sia cartacei che informatici a casa sua da dove ha continuato a svolgere attività di supporto alle aumentate esigenze dei nostri soci-pazienti. Abbiamo subito due dolorose perdite tra i nostri Consiglieri. Dopo il decesso di Fernanda Stocchiero, della quale abbiamo già scritto sulla rivista di giugno 2020, a settembre è mancato, non per Covid, ma per una improvvisa problematica cardio respiratoria mentre era ricoverato in ospedale il nostro caro Giulio Saronni, da tantissimi anni nostro Consigliere, stimato ed amato da tutti per la sua grande disponibilità, generosità ed attività nel gestire i rapporti tra A.M.O.R. e due ospedali dove settimanalmente era presente negli ambulatori di pneumologia per mantenere i contatti con i pazienti che li frequentavano per le loro visite mediche. Giulio è stato un collaboratore veramente speciale anche per i suggerimenti che ha saputo esprimere in qualità di paziente in ossigeno anche se solo per parte della giornata. Alla famiglia ribadiamo le più sentite condoglianze da parte della nostra associazione e di tutte le persone che di essa fanno parte. Lo scorso 15 ottobre, nel corso dell'assemblea telematica per l'approvazione del bilancio 2019, i due Consiglieri deceduti sono stati sostituiti da Rita Bellemo e Daniela Rusconi, già da tempo preziose collaboratrici di Alfonsa, alle quali rinnovo i miei auguri di buon lavoro. Siccome il distanziamento tra persone durerà, purtroppo, ancora a lungo, abbiamo già ripreso, in via sperimentale, a gestire i rapporti con gruppi di soci attraverso il collegamento a distanza col computer. Desideriamo attivare con continuità queste iniziative che tanto successo hanno avuto quando gli incontri avvenivano con la presenza dei soci, magistralmente gestiti dalla nostra psicologa dott.ssa Daniela Branà. State comunque tutti molto sereni perché tutti noi di A.M.O.R. vi saremo sempre vicini nel sostenere, con il nostro supporto, tutte le vostre esigenze. Un abbraccio di cuore, auguri per le prossime Sante Festività delle quali vi invito a cogliere gli aspetti più intimi del loro significato.

Clemente Caminaghi



CON IL PATROCINIO DI



Cristiano Colnelli presenta uno Spettacolo ideato da Luca Ballini, Matteo Succoli, Luca Coralli diretto dal Maestro **Marco Sabiu** con **Ivano Marescotti**, **Tita Ruggeri**, **Mattia Filippelli**, **Cavaret**, **Intercity Gospel Train Orchestra**, **Sharing Breath Orchestra**, **Marco Gioili Galavotti**, **Sara Giunchi** e **Gabriele Graziani**. Con la partecipazione straordinaria di **"Capitan Fede" Poggipollini**.

Di nuovo insieme in Piazza Saffi a Forlì e in DIRETTA STREAMING sulla pagina Facebook e il canale YouTube di Sharing Breath

Distanziate ma più unite *Condividi il tuo respiro con noi*

ore 19.00 apertura Platea con il Trio d'Archi "TRIO MARIQUITA"
ore 20.00 inizio spettacolo



L'evento sarà organizzato nel rispetto delle norme igienico-comportamentali previste per limitare la diffusione di COVID-19. In caso di allarme i presenti allo spettacolo si terranno in caso di pioggia.

IL RESPIRO È VITA, IL RESPIRO È CONDIVISIONE

Forlì 5/6 Settembre 2020

Assieme ai mariti Alfonsina ed io abbiamo partecipato in piazza Saffi a Forlì, (era possibile seguire in streaming) alla Not(t)e di Respiri, evento nato nel 2018 dal progetto Sharing Breath e che ha portato alla creazione di Not(t)e di Respiri 2019 che ha l'ambizioso obiettivo di riunire tutti i pazienti affetti da patologie che colpiscono l'apparato respiratorio in Italia ed Europa e le Associazioni che li rappresentano.

L'evento si articolava in due momenti, il 5 settembre una serata di musica e il 6 settembre una serie di incontri su temi specifici riguardanti le malattie legate al respiro.

"La musica e la condivisione ci permette di trasformare ogni nostro respiro in note e suoni" così diceva il volantino di invito.

Alle 19,00 ha aperto dolcemente la serata un trio d'archi e poi in un crescendo si sono alternati gruppi gospel, la lettura di poesie di Tonino Guerra con l'attore Ivano Marescotti, musiche di film famosi e canzoni con l'orchestra Sharing Breath. Ha partecipato inoltre Capitan Fede, il chitarrista di Ligabue con cui abbiamo cantato "Certe notti".

Ma anche la testimonianza postuma di Filippo, la consegna di un premio alla poesia e il ringraziamento alle Associazioni presenti. Poi guidati dal direttore d'orchestra e seguendo il ritmo della batteria abbiamo respirato all'unisono come un'unica persona.



“Il respiro è quel gesto naturale e semplice che ognuno di noi dà per scontato fino a che non inizia a mancare ed è proprio allora che ci rendiamo conto dell'importanza che ha nella nostra esistenza quotidiana”.

Gli organizzatori ci hanno inoltre omaggiato nel pomeriggio di una guida turistica che ci ha condotto su strade e vie legate a Dante a Forlì.

Purtroppo una mia leggera indisposizione non ci ha permesso di rimanere agli incontri del 6 settembre.

È stato comunque un bellissimo momento di condivisione dove era evidente che ognuno di noi, dai medici pneumologi presenti fino all'ultimo volontario, ciò che ci muove è una passione per l'uomo, un

uomo fragile ma ricco della propria storia, amicizia, affetto. Noi tutti siamo delle piccole gocce ma che tutte assieme formano un fiume di vita.

Quali i progetti per la prossima edizione?

“Sarà molto europea. Già quest'anno ci sono stati diversi loghi internazionali. E poi continueremo a lavorare insieme tra associazioni, potremmo dare vita ad una rete che sia attiva non solo in occasione della manifestazione ma che sia di aiuto ai pazienti durante tutto l'anno”

Buon respiro consapevole a tutti e grazie di esserci!

*Rita Bellemo
Consigliera Amor*



La partecipazione di A.M.O.R. a Convegni

A cura della redazione

In questo ultimo periodo convegni di presenza se ne sono organizzati molto pochi per il rischio di contagio Covid-19. Al loro posto invece si sono organizzati numerosi incontri, videoconferenze, webinar a distanza. Gli argomenti sono stati molto vari e diversi tra di loro, dalla interpellanza parlamentare, a incontri di formazione inerenti problematiche varie e diverse relative al Terzo Settore.

AMOR ha partecipato a parecchi di questi incontri, alcuni dei quali sono:

- CnaMC - XVIII Rapporto nazionale sulle politiche della cronicità
- CnaMC - Isolati ma non soli: la risposta alla pandemia nel racconto delle associazioni.
- Tavolo di lavoro - Diritto alla CURA
- Progetto SIDERA^B - Il libro vivente
- Digital transformation day
- CnaMC c Non siamo nati per soffrire



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

Meteo inverno 2020-2021. Meglio rispetto agli ultimi anni?

Se, come sembra, non arriverà né il Niño né la Niña, l'assenza di entrambi i cui effetti si avvertono a scala planetaria, potrà avere ripercussioni sul clima del nostro inverno

Qualora l'inverno 2020/21 dovesse risultare molto caldo non è IPOTIZZABILE lo zampino né del Niño né della Niña, ma la presenza probabile della Niña potrebbe rendere l'inverno 2020-2021 un po' più freddo di tutte le stagioni invernali dal 2015 al 2019.



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.

Il possibile impatto del CORONAVIRUS sul Riscaldamento Globale

*A cura di Mario Giuliaci



La pandemia causata dal Coronavirus ha bloccato commercio, produzioni industriali, trasporti, turismo e ogni tipo di attività a livello planetario, causando inevitabilmente anche un crollo delle emissioni delle principali sostanze inquinanti in atmosfera. Alcuni ricercatori hanno cercato di **quantificare gli effetti, sul clima, causati da questa improvvisa riduzione dei gas immessi in atmosfera** e i risultati dello studio ("Current and future global climate impacts resulting from COVID-19") sono stati di recente pubblicati sulla rivista scientifica Nature Climate Change.

In base ai dati raccolti dagli studiosi **il picco minimo nelle emissioni di gas, a effetto serra (quelli cioè capaci di alterare il clima sul lungo periodo) e non, è stato raggiunto a metà aprile**, dopodiché la lenta e graduale ripresa delle attività ha portato a una risalita delle emissioni in atmosfera, senza tuttavia raggiungere i livelli pre-COVID.

Il settore che ha maggiormente contribuito alla drastica riduzione di gas serra è stato quello dei trasporti: la forte riduzione della mobilità a livello mondiale ha difatti favorito una notevole diminuzione dei gas emessi da traffico su ruota, rotaia e aereo. Tra i paesi che hanno visto maggiormente diminuite le proprie emissioni di gas serra nel mese di aprile spicca invece l'India e gli USA, a seguire la Cina e l'Area Euro.

Ma quale impatto avrà, tutto ciò, sul clima dei prossimi decenni? La brusca, per quanto temporanea, riduzione delle emissioni di gas serra, contribuirà a limitare il surriscaldamento del Pianeta? Gli autori della ricerca sono convinti di no! È vero, infatti, che la riduzione delle emissioni ha spinto per un temporaneo raffreddamento dell'atmosfera, ma tale raffreddamento è stato ampiamente compensato dalla minor presenza degli ossidi di zolfo che, rendendo l'atmosfera più opaca, solitamente limitano proprio il surriscaldamento dell'atmosfera. **Su scale temporali relativamente brevi, quindi, paradossalmente l'atmosfera si è leggermente riscaldata.**

Per quel che riguarda i gas che hanno maggior impatto sul lungo periodo, come il monossido di carbonio, il metano o l'anidride carbonica, **il fenomeno ha avuto caratteristiche troppo transitorie per pensare che possa avere effetti sul lungo periodo.** Insomma, il carico totale di queste sostanze in atmosfera è cambiato di pochissimo, e **gli studiosi stimano che, con le attuali politiche di mitigazione, l'aumento delle temperature medie planetarie previsto per il 2030 verrà limitato (a causa della pandemia) di non oltre 0,01 gradi!** A conti fatti, in base a questa ricerca, la pandemia non darà praticamente alcun contributo (positivo) nella lotta al cambiamento climatico.



**AGEVOLAZIONI
IN FAVORE DEGLI
ASSOCIATI AMOR**

INOGEN ONE G5

il concentratore di ossigeno
piccolo come una bottiglia d'acqua da 0,5l

DISPONIBILE SUBITO PER PROVA O NOLEGGIO

**RENDI PIÙ CONFORTEVOLE L'OSSIGENOTERAPIA!
VIENI A SCOPRIRE I NOSTRI ACCESSORI!**



**Cannula nasale
ultra morbida**



**Montatura occhiale
+ cannula e custodia**



**BludermaOX idratante
per lesioni di cute e mucose**

PATOLOGIE RESPIRATORIE e VACCINAZIONI 2020

Le **patologie respiratorie croniche** aumentano il rischio di sviluppare forme gravi e complicanze di **influenza**, così come di **polmonite da pneumococco**, di **pertosse** e (in caso di deficit del sistema immunitario) del **Fuoco di Sant'Antonio**. Il **vaccino** è **sicuro ed efficace**, aiuta a prevenire le riacutizzazioni e le polmoniti, perciò garantisce una **migliore qualità della vita**.

SE SEI UN MALATO CRONICO

puoi richiedere gratuitamente i seguenti vaccini

◆ FUOCO DI SANT'ANTONIO	→	1 SOLA VOLTA NELLA VITA
◆ POLMONITE	→	1 SOLA VOLTA NELLA VITA
◆ PERTOSSE	→	OGNI 10 ANNI
◆ INFLUENZA	→	1 VOLTA ALL'ANNO

I vaccini sono raccomandati dal tuo Medico e dal tuo Pneumologo

Rivolgiti alla tua Asst di zona - Centro Vaccini (ex ASL) dopo la metà di Ottobre



Covid-19 - Anziani e persone fragili

*A cura Istituto Superiore Sanità



Oltre 14 milioni di persone in Italia convivono con una patologia cronica e di questi 8,4 milioni sono ultra 65enni. Sono proprio loro, i pazienti doppiamente fragili per età e per patologie pregresse, che, soprattutto in questa fase dovranno stare ancora più attenti di altri.

Ecco quello che è importante sapere:

Rischio contagio - Il Covid-19 nelle persone anziane tende a manifestarsi con sintomi, mentre tra i giovani sono più frequenti gli asintomatici. Su oltre 240.000 di casi confermati in Italia, l'età media è stata di 61 anni e oltre il 38% aveva più di 70 anni, secondo i Dati cumulativi della Sorveglianza integrata dell'Istituto Superiore di Sanità (ISS).

Mortalità - Il numero di deceduti nei quali il Covid è la causa direttamente responsabile della morte varia in base all'età, raggiungendo il valore massimo del 92% nella classe 60-69 anni e il minimo (1-2%) nelle persone di età inferiore ai 50 anni.

L'età media dei pazienti deceduti e positivi a SARS-CoV-2 (dati dell'ISS) è di circa 80 anni ed è più alta di 20 anni rispetto a quella dei pazienti che hanno

contratto l'infezione (Infografica ISS. A pesare il maggior numero di patologie, che si sovrappongono andando avanti con gli anni. Già dopo i 65 più della metà delle persone convive con una o più malattie croniche e questa quota aumenta con l'età fino a interessare i tre quarti degli ultra 85enni (Sorveglianza Passi).

Malattie croniche - I malati cronici sono quelli più a rischio di sviluppare forme gravi di Covid-19. Le concause più frequenti che contribuiscono al decesso sono le cardiopatie ipertensive (18% dei decessi), il diabete mellito (16%), le cardiopatie ischemiche (13%), i tumori (12%).

Con frequenze inferiori al 10% ci sono le malattie croniche delle basse vie respiratorie, le malattie cerebrovascolari, le demenze o la malattia di Alzheimer e l'obesità.

Le complicanze di Covid che portano al decesso sono principalmente la polmonite (79% dei casi) e l'insufficienza respiratoria (55%). Altre complicanze meno frequenti sono lo shock (6%), la sindrome da distress respiratorio acuto (ARDS) ed edema polmonare (6%), le complicanze cardiache (3%), la sepsi e le infezioni non specificate (3%).

Il rapporto ISTAT-ISS Impatto dell'epidemia Covid-19 sulla mortalità: cause di morte nei deceduti positivi a Sars-Cov-2 afferma che Covid-19 è una malattia che "può rivelarsi fatale anche in assenza di concause. Non ci sono concause di morte preesistenti nel 28,2% dei decessi analizzati, percentuale simile nei due sessi e nelle diverse classi di età".

Solo nelle età 0-49 anni la percentuale di decessi senza concause è più bassa, pari al 18%. Il 71,8% dei decessi di positivi ha invece almeno una concausa: il 31,3% ne ha una, il 26,8% due, il 13,7% tre o più concause.

Aderenza a terapie - Le persone con patologie croniche devono riprendere quanto prima i percorsi

si di cura, se rinviati nella fase emergenziale della pandemia. Inoltre, dovrebbero, oggi più che mai, tenere sotto controllo la malattia di base assumendo in modo corretto le terapie e non interrompere di propria iniziativa i farmaci prescritti dal medico. Il crescente utilizzo della telemedicina potrà aiutare a monitorare a distanza i parametri clinici dei pazienti, assisterli nelle malattie croniche e favorire la prevenzione.

Precauzioni - Tutti i pazienti più vulnerabili perché anziani e cronici, inoltre, dovrebbero prestare maggiore attenzione degli altri, dopo il *lockdown*, per ridurre il rischio di contagio, adottando precauzioni, come evitare assembramenti e contatti troppo stretti con persone che non sono dello stesso nucleo familiare, utilizzare la mascherina in luoghi pubblici ed effettuare un frequente e corretto lavaggio delle mani.

Stili di vita - Un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di frutta e verdura, è la base per uno stile di vita salutare. Dopo il *lockdown* è importante riprendere

a fare attività fisica quotidiana, preferibilmente all'aria aperta. Via libera alle passeggiate, con l'accortezza, nelle giornate estive, di evitare le ore più calde e portare con sé acqua e crema protettiva.

Vaccinazioni - È fondamentale sottolineare l'importanza della vaccinazione antinfluenzale, in particolare nei soggetti ad alto rischio di tutte le età, per semplificare la diagnosi e la gestione dei casi sospetti, dati i sintomi simili tra Covid-19 e influenza. Vaccinando contro l'influenza, inoltre, si riducono le complicanze da influenza nei soggetti a rischio e gli accessi al pronto soccorso. Il vaccino contro l'influenza può essere somministrato insieme ad altri vaccini come quello contro lo pneumococco. La vaccinazione antinfluenzale quest'anno è offerta in anticipo (a partire dall'inizio di ottobre) ed è gratuita anche nella fascia d'età 60-64 anni.

*Rapporto ISS Epidemia Covid-19 - 3 luglio 2020
Il ruolo delle patologie croniche pregresse nella prognosi dei pazienti Covid-19.*



BUFALE e Fake news

*A cura Istituto Superiore Sanità

Le Informazioni presenti in questa pagina sono verificate dagli Uffici competenti del ministero della Salute e/o dell'Istituto superiore di sanità e sono basate su evidenze scientifiche/normative/documentazioni nazionali e internazionali disponibili alla data di pubblicazione di ogni notizia

1 - La suola delle scarpe può portare il virus in casa contaminando le superfici e esponendo al contagio?

Falso Il tempo di sopravvivenza del virus in luoghi aperti non è attualmente noto. Teoricamente se si passa con la suola delle scarpe su una superficie in cui una persona infetta ha espulso secrezioni respiratorie come catarro, ecc. è possibile che il virus sia presente sulla suola e possa essere portato in casa. Tuttavia, il pavimento non è una delle superfici che normalmente tocchiamo, quindi il rischio è trascurabile. In presenza di bambini si può mantenere un atteggiamento prudente nel rispetto delle normali norme igieniche, togliendosi le scarpe all'ingresso in casa e pulendo i pavimenti con prodotti a base di cloro all'0.1% (semplice candeggina o varechina diluita).

2. Il virus si trasmette per via alimentare

Falso Normalmente le malattie respiratorie non si trasmettono con gli alimenti, che comunque devono essere manipolati rispettando le buone pratiche igieniche ed evitando il contatto tra alimenti crudi e cotti.

3 - Le mascherine fatte in casa proteggono dal nuovo coronavirus

Falso L'uso di maschere fatte in casa o di stoffa (ad esempio sciarpe, bandane, maschere di garza o di cotone) non è consigliato: non sono dispositivi di protezione (DPI) e quindi non hanno i requisiti richiesti ai DPI e la loro capacità protettiva non è nota. Se mi metto due o tre mascherine una sull'altra sono più protetto dal nuovo coronavirus

4. I fumatori rischiano più degli altri di ammalarsi di Covid-19

Falso Secondo L'OMS è probabile che i fumatori siano più vulnerabili al virus SARS-CoV-2 in quanto l'atto del fumo fa sì che le dita (ed eventualmente le sigarette contaminate) siano a contatto con le labbra, il che aumenta la possibilità di trasmissione del virus dalla mano alla bocca. I fumatori, inoltre, possono anche avere già una malattia polmonare sottostante o una ridotta capacità polmonare che aumenterebbe notevolmente il rischio di sviluppare forme di malattia gravi, come la polmonite.

5. I bambini non rischiano di essere contagiati dal nuovo coronavirus

Falso I bambini non sono immuni all'infezione da nuovo coronavirus. Anche loro possono essere infettati e sviluppare la malattia Covid-19, anche se ci sono stati relativamente pochi casi segnalati tra i bambini.

6. Gli animali domestici possono trasmettere il virus

Falso Non esiste alcuna evidenza scientifica che gli animali domestici, quali cani e gatti, possano contrarre il nuovo coronavirus e trasmetterlo all'uomo. Come regola generale di igiene si consiglia però di lavarsi bene le mani con il sapone dopo il contatto con gli animali, comune prassi per proteggersi da altri microrganismi che possono invece essere trasmessi dagli animali all'uomo

7. Gli extracomunitari sono immuni all'epidemia grazie al vaccino contro la Tubercolosi

Falso Il vaccino per la Tubercolosi non ha nulla a che vedere con il Coronavirus: la TBC è dovuta a un batterio e non a un virus. Si ricorda che le malattie possono fare ammalare chiunque indipendentemente dalla loro etnia.

8 – Gli essiccatori per mani di aria calda uccidono il virus del coronavirus?

Falso Non ci sono evidenze scientifiche che gli essiccatori siano in grado di uccidere il virus. Per proteggersi dall'infezione il metodo più sicuro è quello di lavarsi spesso le mani con acqua e sapone o con una soluzione a base di alcool. Dopo asciugare bene le mani

9 – Il coronavirus colpisce l'apparato respiratorio quindi se sono in grado di trattenere il respiro per almeno 10 secondi senza tossire vuol dire che sono sano.

Falso Per confermare che si ha il Covid-19 bisogna fare un test in laboratorio e non mediante prove di apnea o con esercizi di respirazione.

10 – Bere alcol e mangiare peperoncino protegge dal coronavirus?

Falso Il consumo di alcol non protegge DA Covid-19 e non impedisce di essere infettati, al contrario il rischio è maggiore perché l'alcol indebolisce il sistema immunitario. Non ci sono evidenze che aggiungere peperoncino ai cibi prevenga o curi il Covid-19.

A cura del gruppo ISS Comunicazione COVID-19
<https://www.iss.it/covid-19-bufale>

STILI DI VITA

*A cura della Redazione



Mai come in questo strano periodo ci siamo resi conto dell'importanza di adottare uno stile di vita sano, in particolare quanto sia importante svolgere attività fisica e curare la propria alimentazione.

Attività Fisica

Abbiamo sempre detto di svolgere attività fisica regolarmente compatibilmente con la propria forma fisica, senza spaventarci se, all'inizio, ci sembrerà di avere sempre "poco fiato". Dopo lo sforzo la fatica dovrebbe passare da sola. Fare una sequenza di esercizi da effettuare e iniziare gradualmente per abituare il proprio corpo a svolgere esercizio fisico.

Le varie attività che possono essere effettuate sono:



Esercizio aerobico fa bene al cuore e ai polmoni e consente di utilizzare l'ossigeno in modo più efficiente. Camminare, andare in bicicletta e nuotare sono ottimi esempi di esercizio aerobico.

Allenamento di resistenza rende i muscoli più forti, compresi quelli che aiutano a respirare. Di solito si usano pesi e fasce di resistenza, ma non è necessario andare in palestra. Si può chiedere al proprio medico e fisioterapista respiratorio alcuni esercizi da svolgere a casa.

Allungamento dei muscoli (Stretching) Utile a rilassare e migliorare la propria flessibilità. È anche un buon modo di riscaldarsi prima e allungare i muscoli dopo l'allenamento.

Riabilitazione respiratoria è un percorso per migliorare i sintomi, la qualità della vita e la partecipazione fisica ed emotiva alle attività quotidiane. Può essere svolta in ospedale, sul territorio e anche a casa.

Alcuni consigli per respirare durante l'esercizio:

- Ricordati di inspirare prima di iniziare l'esercizio ed espirare durante la parte più difficile dell'esercizio
- Fai respiri lenti e tieni il ritmo
- Socchiudi le labbra espirando

Quando evitare di fare esercizio fisico:

- In caso di febbre o infezione
- In caso di nausea, dolore al petto, mancanza di fiato

Un moderato esercizio fisico può migliorare:

- I livelli di ansia, stress e depressione, i livelli energetici
- Il sonno, la salute del cuore
- La forza dei muscoli, il fiato corto
- L'utilizzo dell'ossigeno da parte del proprio cuore

Alimentazione

Oltre all'attività fisica è molto importante porre attenzione al cibo che consumiamo. Il cibo è il nostro carburante di cui il corpo ha bisogno per svolgere le attività, inclusa la respirazione. Il corpo usa il cibo per produrre energia come parte di un processo chiamato metabolismo. Durante il metabolismo il cibo e l'ossigeno vengono trasformati in energia e in prodotti di scarto.

Il cibo fornisce al corpo sostanze nutritive (carboidrati, grassi o proteine) che influenzano la quantità di energia disponibile. Una persona con BPCO consuma più energia durante la respirazione rispetto ad una persona media in quanto la respirazione è più difficoltosa. I muscoli utilizzati nella respirazione potrebbero richiedere **10 volte di più rispetto ad una persona non in BPCO**. Una buona alimentazione può quindi fornire l'energia sufficiente a compiere tutte le attività, prevenire l'indebolimento del



diaframma e di altri muscoli polmonari e combattere le infezioni.

Per quanto riguarda l'alimentazione una regola generale che vale per tutte le persone è quella di mangiare **tanta verdura e frutta** ed eliminare cibi confezionati, fritti e poco sani dalla propria dieta. Quando vi sentite in forma, i medici consigliano di consumare 3-4 pasti al giorno, mentre se non vi sentite in forma, durante l'arco della giornata è meglio consumare 5-6 porzioni più piccole di cibi leggeri.

L'importanza dell'acqua

Bere molta acqua è importante non solo per mantenere il corpo idratato ma anche per aiutare a mantenere il muco fluido e quindi facile da espellere.

Una buona quantità di acqua è pari a 10 bicchieri (circa 2 litri di acqua) al giorno che vanno assimilati durante tutto l'arco della giornata.

Consigli e strategie per aiutarsi a ingerire la quantità di liquidi corretti:

- Riempire ogni mattina una bottiglia con tutta l'acqua che è necessario bere durante il giorno così sarà facile controllare quanta acqua viene assunta. -
- Pianificare quando bere, uno schema può essere: 2 bicchieri appena svegli, 1 prima di colazione, 1 dopo colazione, 1 metà mattina, 1 prima di pranzo, 1 dopo pranzo, 1 a metà pomeriggio, 1 prima di cena, 1 dopo cena.
- Tisane e altri liquidi, senza zucchero e caffeina, contano per raggiungere l'obiettivo di fluidi, quindi possono essere dei sostituti validi alla semplice acqua.

APNEE del SONNO nelle DONNE

**A cura della Redazione*



Le donne che soffrono di apnee ostruttive del sonno rischiano di essere sotto diagnosticate e, conseguentemente, non trattate in modo adeguato.

Le apnee come si manifestano nelle donne?

Sono numerosi i fattori che possono provocare o favorire la comparsa di apnee notturne nelle donne, tra questi, sindromi metaboliche come:

- obesità, sovrappeso, sedentarietà e ipertensione.
- anche l'espansione dell'utero durante la gravidanza può provocare uno spostamento del diaframma che modifica leggermente la meccanica polmonare favorendo la comparsa di questa malattia del sonno.
- È però in concomitanza con la post-menopausa (tra i 50 e i 70 anni) che questa patologia diventa più comune.

- Anche la sindrome dell'ovaio policistico sembra associata alla comparsa dell'apnea notturna.

I sintomi

Per quanto riguarda le donne, l'apnea notturna non è affatto semplice da diagnosticare, è infatti differente da quella che si manifesta negli uomini e comporta sintomi di più difficile individuazione. Si stima infatti che la diagnosi negli uomini sia 8 volte più frequente rispetto ai casi di apnea notturna nelle donne, nonostante siano moltissimi i soggetti femminili a soffrire di questa patologia.

Negli uomini il russamento è uno dei principali campanelli di allarme. Per le donne invece, che solitamente russano in modo più leggero, a volte in maniera impercettibile, è più difficile rendersi conto di tale problema. Inoltre, gli episodi di apnea sono più brevi e quindi la tendenza è quella di ignorarli o sottovalutarli.

Possibili conseguenze

Nonostante siano meno evidenti, gli effetti di questi disturbi sulle donne sono più intensi: possono infatti provocare spossatezza, problemi di memoria, emicranie, palpitazioni, disturbi della concentrazione e, in alcuni casi, anche associarsi alla sindrome delle gambe senza riposo, oltre che l'apnea notturna nelle donne è spesso associata a disturbi dell'umore, come ansia e depressione.

Diagnosi

È dunque fondamentale diagnosticare quanto prima questo disturbo tramite monitoraggio del sonno o rivolgendosi a uno pneumologo specialista. Si ha sindrome delle apnee ostruttive nel sonno quando il numero di apnee è uguale o superiore a 5 episodi per ora, oppure quando si ha almeno un numero di eventi uguale o superiore a 15 accompagnati da evidenti sforzi respiratori,

La diagnosi si basa prima di tutto sui sintomi riferiti dal paziente e dal partner. Il medico, in caso di sospetto, può sottoporre il soggetto a misurazioni strumentali di vari parametri attraverso:

- La polisonnografia: consiste nella misurazione, durante alcune ore di sonno notturno, del flusso aereo, del livello di ossigeno nel sangue, della frequenza cardiaca, della mobilità respiratoria toracica e addominale e della postura nel sonno.
- La poligrafia respiratoria (o monitoraggio cardio-respiratorio notturno): l'esame consiste nel monitoraggio dei principali segnali cardio-respiratori durante il sonno.

Altri esami possono essere prescritti:

- elettroencefalogramma (per esaminare l'attività elettrica del cervello).
- elettromiografia degli arti (per esaminare l'attività muscolare).

Trattamenti

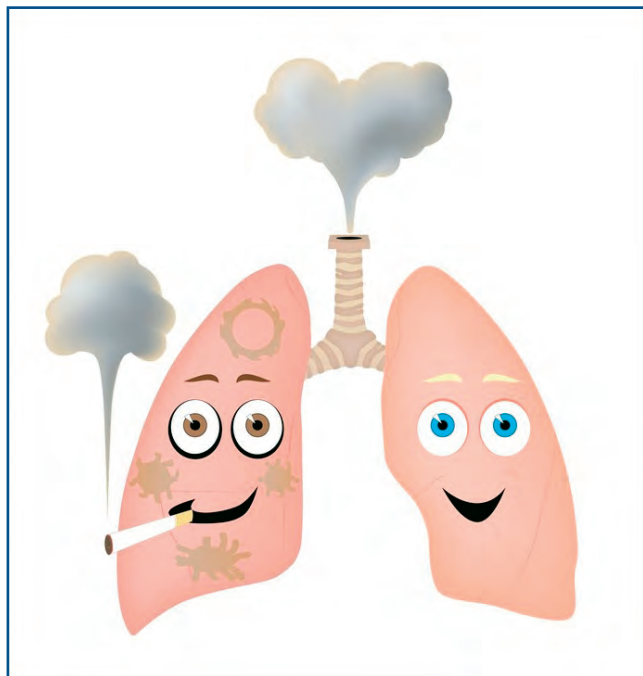
Ai pazienti che soffrono di apnee notturne viene consigliato di:

- perdere peso, se sono obesi o in sovrappeso;
- evitare bevande alcoliche e sonniferi;
- dormire su un fianco;
- trattare i disturbi eventualmente presenti a carico delle vie aeree superiori.



Fumo Passivo: molti italiani ne sottovalutano i rischi

**A cura della Fondazione Veronesi*



Otto italiani su dieci escludono un legame tra il fumo passivo con il tumore del polmone, da tempo invece dimostrato.

Molte conseguenze risultano più note e dibattute: a partire da un'ampia gamma di disturbi respiratori comuni soprattutto **nel corso dell'infanzia** e dell'adolescenza per finire con quelle cardiovascolari. Ma i danni **da fumo passivo** possono essere ben più gravi. Vivere in un ambiente saturo dei 69 componenti del fumo di sigaretta di natura cancerogena espone infatti a un **più alto rischio di insorgenza del tumore del polmone**, la terza neoplasia più frequente dopo quelle al colon retto e al seno. Un legame che nuovo non è, ma che risulta sconosciuto alla maggioranza: otto italiani su dieci.

FUMO PASSIVO

È l'aspetto principale emerso da un sondaggio condotto dall'Associazione Italiana Oncologia Medica (Aiom) e concluso a fine luglio. Ma non è l'unico preoccupante: il 25% degli italiani risulta infatti esposto costantemente al fumo passivo e il 71%

degli oltre tremila cittadini intervistati ha dichiarato di fumare sovente in luoghi chiusi. «I dati emersi sono piuttosto preoccupanti, perché denotano una scarsa conoscenza della malattia. Molti ritengono che chi è colpito della malattia sia colpevole della propria situazione. Ma è bene sapere anche che chi è a contatto con dei fumatori, risulta esposto a un rischio indipendente dalla propria volontà» (**consulta la carta dei diritti dei non fumatori della Fondazione Veronesi**).

Il fumo passivo rappresenta il principale fattore inquinante degli ambienti chiusi e provoca nel mondo oltre seicentomila morti l'anno. «Le sigarette possono trasformare il salotto di casa o l'abitacolo dell'automobile in vere e proprie camere a gas. Sarebbe opportuno estendere i divieti antifumo a tutti gli ambienti chiusi o troppo affollati come automobili, spiagge, stadi e parchi. Solo così è possibile difendere la salute di tutti i cittadini, specialmente delle persone più a rischio, come le donne in gravidanza e i bambini».

FUMO PASSIVO E TUMORI

Se su undici milioni di fumatori in Italia cinque sono donne, si capisce facilmente perché quello che per diverso tempo è stato considerato un tumore quasi esclusivamente maschile, sia oggi in forte crescita anche tra i rappresentanti del gentil sesso. In tutta Europa si registrano ogni anno 391mila nuovi casi e 342mila morti per **tumore del polmone**. Senza dimenticare che **il fumo è uno dei principali fattori di rischio anche per altre neoplasie**: in particolare **il cancro al seno**, al collo dell'utero, alla vescica e al pancreas. Motivo per cui la riluttanza degli italiani a cambiare il proprio stile di vita, emersa nel corso dell'indagine, non fa dormire sonni tranquilli.

Per approfondire: <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/oncologia/fumo-passivo-molti-italiani-ne-sottovalutano-i-danni1>

Discriminazione delle persone con disabilità

*A cura della Redazione



Si spera sempre che la discriminazione nei confronti delle persone con disabilità venga eliminata o che almeno rallenti. Purtroppo, non è così. Secondo il rapporto della Lega per i diritti delle persone con disabilità (LEDHA) sull'attività del Centro Antidiscriminazione per il 2019, il numero di richieste rimane sostanzialmente in linea con quelle del 2018: 1.059 rispetto a 1.015.

Discriminazione, un termine tanto diffuso quando, probabilmente, poco chiaro. Quando un comportamento, una parola, una politica possono essere considerati discriminatori per un disabile a norma secondo il diritto italiano?

Esiste una Legge, la n. 67 del 1 marzo 2016, denominata **"Misure per la tutela giudiziaria delle persone con disabilità vittime di discriminazioni"** che in Italia funge da strumento prezioso per i disabili e li mette in condizione di ottenere una corretta tutela nei confronti delle discriminazioni, poiché, come si legge all'interno del primo comma dell'Art. 1, promuove **la piena attuazione del principio di parità di trattamento e delle pari opportunità** nei confronti delle persone con disabilità di garantire alle stesse **il pieno godimento dei loro diritti civili, politici, economici e sociali**. L'Art.

2 della normativa dettaglia i casi in qualsiasi accadimento sarà considerato **discriminatorio**:

- quando, per motivi connessi alla disabilità, **una persona è trattata meno favorevolmente** di quanto sia, sia stata o sarebbe trattata una persona non disabile in situazione analoga;
- quando una disposizione, un criterio, una prassi, un atto, un patto o un comportamento apparentemente neutri mettono una persona con disabilità in una **posizione di svantaggio** rispetto ad altre persone;
- quando ricorrono delle **molestie**, ovvero quei comportamenti indesiderati, posti in essere per motivi connessi alla disabilità, **che violano la dignità e la libertà di una persona con disabilità**, oppure **creano un clima di intimidazione, di umiliazione e di ostilità nei suoi confronti**.



Continua il nostro impegno per la diffusione dei Concentratori portatili di ossigeno CP02

*A cura della Redazione



Moltissime richieste di informazione, domande, chiarimenti riguardanti i concentratori portatili di ossigeno CP02 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.

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....

INOGEN ONE G3 HF



Concentratore Portatile di ossigeno CP02

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.

Dove trovare strutture in cui fare riabilitazione respiratoria:

Sul sito AIPO - Associazione Italiana Pneimologi Ospedalieri potete trovare l'elenco dei centri pneumologici italiani, il link è:

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



**Forever
Young
di
Bob Dylan**

**Per sempre
giovane**



Questo testo non ci invita ad essere degli eterni Peter Pan ma a conservare un cuore giovane, che non ha ancora vissuto tutto e guarda la realtà con occhi di un bambino.

Per questo abbiamo scelto questa canzone in questo tempo di insicurezza ed è un augurio:

che tutti noi possiamo ritrovare sentimento, affetto, energia nel nostro e vostro cuore "per sempre giovane"

**Che Dio ti benedica e protegga sempre
che tutti i tuoi desideri possano realizzarsi
che tu possa sempre fare qualcosa per gli altri
e lasciare che gli altri facciano qualcosa per te
che tu possa costruire una scala verso le stelle
e salirne ogni gradino
che tu possa restare per sempre giovane
per sempre giovane, per sempre giovane
che tu possa restare per sempre giovane.**

**Che tu possa crescere per essere giusto
che tu possa crescere per essere sincero
che tu possa conoscere sempre la verità
e vedere la luce attorno a te
che tu possa essere sempre coraggioso
ergerti dritto e forte
e che tu possa restare per sempre giovane
per sempre giovane, per sempre giovane
che tu possa restare per sempre giovane.**

**Che le tue mani possano essere sempre occupate
che il tuo piede possa essere sempre veloce
che tu possa avere delle solide basi
quando i venti del cambiamento soffiano
che il tuo cuore possa sempre essere gioioso
che la tua canzone possa sempre essere cantata
che tu possa restare per sempre giovane
per sempre giovane, per sempre giovane
che tu possa restare per sempre giovane.**

Leggeri come farfalle

**A cura di L. Daniela Branà*



In questi mesi difficili, nei quali l'incertezza legata alla pandemia si fa più intensa, in cui l'avvicinarsi dell'inverno con queste nuove condizioni di limitazioni attiva altri timori rispetto alle proprie condizioni di salute, l'umore potrebbe subire un abbassamento: tristezza, paura, apatia, noia, ansia, sono tutte emozioni che potremmo trovarci a gestire.

Cosa fare per affrontare con maggiore serenità i mesi che ci distanziano dalla primavera, dalla speranza di un allentamento della tensione?

Proviamo a costruirci insieme una sorta di vademecum giornaliero che ci possa supportare quando il nostro umore può confondere la lucidità del nostro pensiero o può abbracciarci con la coperta confortante della pigrizia ;-)

Primo obiettivo della giornata è quello di occuparci del nostro benessere con sane buone abitudini per il corpo e la mente:

- ❖ Attività fisica regolare e quotidiana, da piccole camminate agli esercizi di ginnastica respiratoria
- ❖ Attività artistiche e ricreative manuali, dalla cucina, ai lavori di bricolage e femminili, all'arte, alla musica
- ❖ Attività per la mente, dalla lettura ai giochi enigmistici
- ❖ Contatto sociale: telefonare e conversare con parenti ed amici

Tutti noi abbiamo sicuramente uno schema della nostra giornata. Occorre inserire eventuali attività che in esso mancano, per andare ad equilibrare le energie che impieghiamo per il nostro benessere: non solo corpo, non solo mente.

Sforzarsi sulle attività che in maniera naturale non fanno parte della nostra quotidianità è importante per mantenere flessibile il nostro cervello, aumentando le possibilità di adattarsi alle condizioni di vita che cambiano, a volte anche nostro malgrado. Riuscire ad adattarsi, trovando risorse e strategie che ci permettono di non subire le situazioni, ma di viverle attivamente, non ci fa sentire impotenti, sviluppa in noi quella fiducia utile per mantenere un buon livello di energia fisica e mentale per continuare a vivere con serenità.

Ad ogni problema c'è una soluzione, dobbiamo solo affidarci al metodo di fare ciò che ci viene consigliato: i risultati arrivano, magari non subito ma con l'avvio di abitudini "sane" non possiamo che accrescere la qualità della nostra vita, senza rimanere vittime delle circostanze esterne, sulle quali ahimè non possiamo avere il controllo. Il nostro cervello impiega 21 giorni per trasformare un'azione, un comportamento in abitudine. Quindi sfruttiamo questo funzionamento per inserire azioni che ci potrebbero essere utili. Prendiamoci sul serio e sfidiamoci!

Altro suggerimento per mantenere alto il livello dell'umore è quello di prevedere piccole gratificazioni settimanali: ognuno secondo i suoi gusti e desideri. Gratificazioni "in misura", per non compromettere equilibri acquisiti. Per esempio, come ben sapete, un regime alimentare corretto alleggerisce parecchio la gestione della patologia polmonare. Concedersi "prelibatezze" ogni tanto e con moderazione è possibile. Così come altre gratificazioni che possano allietare il nostro animo. **Moderazione** e **costanza** devono diventare due parole ispiratrici del nostro agire per il nostro benessere. Anche quando siamo annoiati, quando ci sentiamo tristi o depressi, quando siamo stanchi, affidiamoci al programma, alla costanza, alla moderazione: l'energia che otterremo ci aiuterà a proseguire, a risalire la china, a trovare soddisfazione.

Non c'è nulla di importante se non noi e i nostri affetti: la cura è un processo, richiede tempo e dedizione e voi...siete importanti e meritevoli delle vostre stesse attenzioni. Io ci tengo a voi. E voi ci tenete a voi stessi? E in ultimo: la mattina alzatevi, fate qualche bel respiro profondo e sorridete! Metà del lavoro quotidiano è fatto!!

Pronti ad iniziare una nuova giornata... leggeri come farfalle!!



* Psicologa e Psicoterapeuta AMOR

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 sentirci presto con tante **News da AMOR**



Ciao Giulio,

te ne sei andato in fretta, senza disturbare, come era il tuo carattere.

Ci piace ricordarti sereno e contento come in occasione del tuo 80esimo compleanno, lo scorso anno.

Nei tanti anni in cui sei stato consigliere della nostra associazione ti sei preso l'impegno di seguire alcuni punti informativi della nostra associazione. Impegno preso sempre sul serio, sempre disponibile, sempre pronto e attento alle esigenze man mano emerse.

Sei stato un grande aiuto per tutti.

Ci manchi tanto, ti vogliamo bene.

Associazione AMOR
***Ricordando chi ci ha
lasciato***

**Essere ricordati è quasi come essere
amati, ed essere amati è il Paradiso.**

Emily Dickson

Made with PosterMyWall.com



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

INSIEME PER... RESPIRARE LA VITA



IL NOSTRO AIUTO ALLE PERSONE IN OSSIGENOTERAPIA E VENTILOTERAPIA

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.