

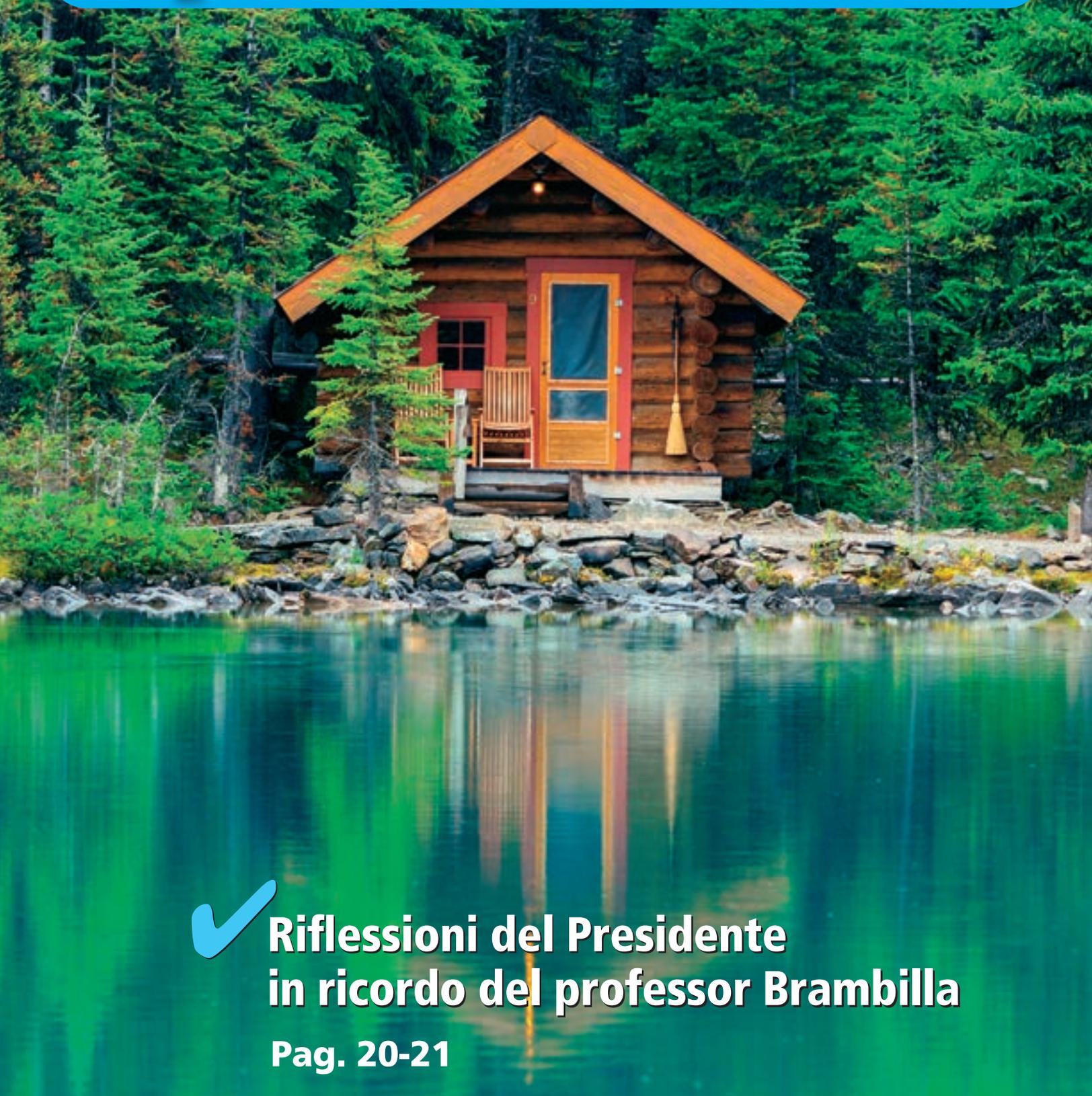
Anno XXVIII
Giugno 2021 - n. 51



AMOR

Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione

NOTIZIE



Riflessioni del Presidente in ricordo del professor Brambilla

Pag. 20-21



Non solo Covid

Pag. 10-11



Ginnastica respiratoria

Pag. 12-13



Insieme con AMOR

Pag. 16-17

CONSIGLIO DIRETTIVO AMOR

Presidente

Clemente CAMINAGHI

Vice Presidente

Pasquale BERARDINELLI

Tesoriere

Maria RICCO GALLUZZO

Consiglieri

Rita BELLEMO

Mario ORTENSÌ

Ambrogio PESSINA

G. Galeazzo RIARIO SFORZA

Daniela RUSCONI

Angela VAINI

Comitato Consultivo dei Pazienti:

Annamaria MARELLI

Maria Antonia MARCHESI

Doretta BINI



AMOR Notizie

Anno XXVIII - N. 51

Giugno 2021

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

ANCORA ARTI GRAFICHE

Via B. Crespi, 30 - Milano

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

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

PUNTI AMOR:

A.O. CA' GRANDA - Milano

A.O. VILLA MARELLI - Milano

A.O. S. PAOLO - Milano

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

A.O. S. GIUSEPPE - Milano

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

A.O. SALVINI - Garbagnate M.

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

A.O. SONDRIO - So

A.O. SONDALO - So

A.O. BUSTO ARSIZIO - Va

COF LANZO D'INTELVI - Co

Istituto PALAZZOLO - Milano

Centro Riabilitativo Villa Pineta Gaiato e Modena

Centro Riabilitativo EOS - Galatone - Le

Modalità di iscrizione all'AMOR

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

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

La segreteria dell'associazione è aperta nei giorni di:

Lunedì – Mercoledì – Venerdì dalle ore 9 alle ore 17

Telefono 02/66104061 - Fax 02/42101652

Site web: www.associamor.com Email: amor.associazione@libero.it

Pec: amorassociazione18@pec.it

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

In merito all'entrata in vigore del nuovo GDPR Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati dell'Unione Europea, vi rimandiamo al nostro sito www.associamor.com/privacy-policy/

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

Copertina: *Paesaggio estivo*

Riflessioni del Presidente	pag. 04-05
Sigarette elettroniche	pag. 07
Previsione estate	pag. 08
Gestire lo stress durante la pandemia	pag. 09
Non solo Covid.....	pag. 10-11
Ginnastica Respiratoria	pag. 12-13
Strumenti Utili	pag. 14
Norme di Sicurezza per Ossigeno	pag. 15
Insieme con AMOR	pag. 16-17
Notizie utili	pag. 18
Consigli per un buon Sonno.....	pag. 19
In ricordo del professor Brambilla	pag. 20-21
Green Pass o Certificato verde	pag. 22
Angolo della Poesia.....	pag. 23

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

Raccomandiamo ai nuovi soci che si associano versando la quota con un bonifico bancario, di inviarci a parte, via mail o telefonicamente, i loro dati anagrafici ai quali poter spedire le riviste e le varie comunicazioni. Grazie



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.





Il 10 dicembre 2020 è mancato, all'età di 95 anni, il Prof. Italo Brambilla, fondatore della nostra Associazione. Vogliamo testimoniare i momenti più salienti della sua

esistenza, caratterizzata sempre dalla sua vicinanza e dedizione alle persone sofferenti.

Da quando era Primario a Niguarda del reparto di cardio-fisiopatologia respiratoria, la sua attenzione verso le persone affette da gravi patologie respiratorie era diventata dominante. In modo particolare per tutti quei pazienti che, dovendo assumere ossigeno gassoso in continuità, avevano una possibilità di movimento pari alla lunghezza dei tubicini che li collegava alla bombola erogatrice.

Il problema della mancanza di mobilità di queste persone lo addolorava e si è impegnato per risolverlo. Alla fine, ci è riuscito perché, agli inizi degli anni 80, contattando suoi colleghi del Nord America

e del Canada, ha scoperto che in quei Paesi era entrato in uso l'ossigeno liquido, contenuto in una bombola madre dalla quale poteva essere ricaricato un contenitore portatile, di peso contenuto, attraverso il quale i pazienti hanno potuto inspirare ossigeno anche fuori dalla loro abitazione nonché su tutti mezzi di trasporto.

Ei fu



Ebbene egli aveva regalato la mobilità a decine di migliaia di persone. Ma il Servizio Sanitario Nazionale non erogava gratuitamente questo farmaco per loro indispensabile. Fu allora che ha avuto l'opportunità di incontrare i Lions, nel cui sodalizio è poi diventato socio, una associazione al servizio delle persone nel bisogno, che hanno fatto propria la sua causa e lo hanno aiutato, median-

te contatti con le Pubbliche Istituzioni e la pubblica opinione. Finalmente nel 1991, dopo anni di battaglie, l'ossigeno liquido è stato inserito tra i farmaci gratuitamente erogati dal Servizio Sanitario Nazionale. Egli sarà sempre ricordato come colui che ha introdotto l'ossigeno liquido in Italia.

Per rafforzare le attenzioni verso le persone ossigeno dipendenti nel 1984 ha costituito A.M.O.R. Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione.

Si è impegnato a realizzare tutta una serie di iniziative che consentissero a questi pazienti di aspirare a vivere una vita normale, a non vergognarsi della curiosità di coloro che osservavano il loro contenitore di ossigeno a tracolla ed i tubicini che da esso arrivavano al loro naso.

Li ha spronati ad uscire di casa, vivere una vita di relazioni sociali ed anche di attività lavorative compatibili con il loro stato di salute.

Per tutti questi suoi meriti il Comune di Milano il 7 dicembre 2009 gli ha conferito l'ambito riconoscimento dell'Ambrogino d'Oro. Lo abbiamo sempre definito " Il nostro faro illuminante " ossia il nostro punto di riferimento dal cui esempio è continuata l'attività di tutti coloro, e sono tanti, che hanno collaborato e continuano a collaborare con AMOR. Egli è stato esemplare in tutti i contesti della sua esistenza, da quello familiare con la

cara Signora Angela, di nome e di fatto, sempre al suo fianco per sostenerlo e consigliarlo. I suoi famigliari continueranno la loro esistenza nella orgogliosa consapevolezza di avere avuto uno sposo, un padre ed un nonno che li ha sempre amati nel modo più profondo.

AMOR, perseverando nel suo insegnamento, si è evoluta, è diventata un punto di riferimento nel contesto sanitario e scientifico nazionale e viene invitata ad esprimere le proprie esperienze ed opinioni in tantissimi convegni nazionali e talvolta anche a livello internazionale.

Caro Professore, con la sua scomparsa da questo mondo di mortali, si è spento un faro ma è nata una stella che, oltre ad illuminare il firmamento, continuerà ad illuminare le nostre menti e riscaldare i nostri cuori.

Grazie per tutto quello che ci ha donato e per gli insegnamenti che ci ha trasmessi.

Riposa in pace.

Clemente Caminaghi



INOGEN ONE G5

Flusso fino a 5 L/min

9 ore di autonomia



INOGEN ONE G4

Flusso fino a 3 L/min

6 ore di autonomia



SEQUAL EQUINOX

Flusso fino a 10 L/min

6 ore di autonomia



PUOI USARLO ANCHE IN AEREO

**GODITI LA TUA ESTATE IN PIENA LIBERTÀ
CON I NOSTRI CONCENTRATORI PORTATILI**

**PROVALO PRIMA DI ACQUISTARLO
OPPURE
NOLEGGIALO PER LE TUE VACANZE**



**Numero Verde
800 59 83 64**



L'OMS ha detto l'ultima parola sulle sigarette elettroniche

A cura della Redazione

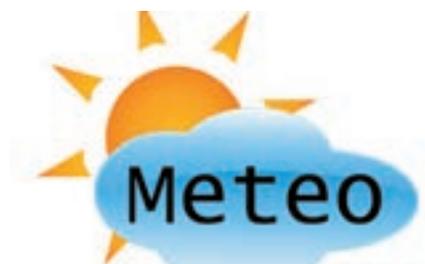
Le sigarette elettroniche sono “indubbiamente dannose” e vanno regolamentate: lo afferma l'Organizzazione Mondiale della Sanità che ha messo in guardia i fumatori che vi ricorrono per fumare. In un rapporto globale sul fumo, l'OMS ha spiegato che, anche se il contenuto di nicotina è inferiore e si evitano il catrame e i molti gas tossici contenuti nel fumo di pipa, sigari e sigarette, le “e-cig” pongono rischi per la salute.

L'intervento dell'OMS arriva dopo le preoccupazioni espresse da molti governi per la nuova forma di dipendenza che sta creando la sigaretta elettronica. L'OMS ha sollecitato un aumento dei servizi per chi intende smettere di fumare, osservando che solo il 30% della popolazione mondiale può accedervi. Senza aiuto, solo il 4% dei tentativi di smettere di fumare va a buon fine.

Nel mondo ogni anno sono otto milioni le persone che muoiono a causa del fumo, compreso quello passivo. I fumatori nel mondo sono un miliardo e 400 milioni, per lo più uomini.

Previsioni Estate 2021

Caldo record? O la solita bufala dai soliti siti?



Ci eravamo accinti a scrivere un articolo per parlare dell'estate, perché la stagione è alle porte e tutti noi ci chiediamo se il clima dell'estate 2021 asseconderà o meno la nostra voglia, super repressa, di fare finalmente, in libertà, una scorpacciata di tempo bello, soleggiato e caldo. Improvvisamente è giunta questa notizia esplosiva da lasciarci, già ora per terra, all'idea di un'estate caldissima, anzi con un caldo record e, siccome le estati più calde degli ultimi 800 anni sono tutte tra il 1980 e il 2020, allora l'estate 2021 dovrebbe essere la più calda dal 1300 ad oggi!

CONCLUSIONI

L'estate 2021 si preannuncia molto più calda che 40-70 anni fa, come quasi tutte le estati degli ultimi 6 anni, per colpa del Global Warming ma non vi sono le condizioni per una estate **con caldo da record**, come quella del 2003.

Fonte Articolo: Col. Mario Giuliacci
Sito: www.meteogiuliacci.it



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 Giuliacci

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.

Gestire lo stress durante l'epidemia di Covid-19 in casa e in famiglia

*A cura della Redazione



Noi siamo quello che pensiamo. Le nostre reazioni emotive, e quindi il nostro stato di benessere o malessere, dipendono anche dalla nostra percezione e immaginazione.

È facile capire quindi che, per stare bene, dobbiamo dirottare il pensiero su cose che ci diano piacere, distrarre la mente impegnandoci in attività concrete che ci appassionano: leggere, parlare, cucinare, curare le piante, occuparci degli animali domestici, videochiamare parenti e amici.

Attenzione all'autosuggestione

Quando si è in uno stato di allerta e magari anche in una condizione di noia o mancanza di idee, potremmo essere più soggetti a ingigantire le normali sensazioni e a metter in atto reazioni sproporzionate e inopportune. La difficoltà è capire se stiamo esagerando. Proviamo allora a chiederci che cosa penseremmo se quella sensazione o quel comportamento venisse espresso da un nostro familiare (moglie, marito, figlio). Di solito questo re-indirizzamento ci pone in una posizione di maggiore obiettività e maggiore razionalità, questo potrebbe aiu-

tarci a trovare una strada per auto-rassicurarci e abbassare i livelli di ansia.

Dallo stare in casa, al poter uscire ed incontrare gli altri

In tutto questo periodo lo stare in casa ci ha permesso comunque di avere il mondo di fuori a portata di mano, con la possibilità di parlare con chi desideriamo, di leggere ciò che ci interessa, di guardare ciò che ci piace, persino andare per negozi virtuali a fare shopping. Insomma, tutte le numerose opzioni messe a disposizione dalla nostra tecnologia. Ma abbiamo avuto anche altre possibilità: riscoprire il piacere del clima familiare, reimpostare la routine quotidiana su ritmi più lenti e piacevoli, condividere attività, rispolverare giochi di quando eravamo più poveri di tecnologia.

Per chi ha la fortuna di possedere un giardino o un terrazzo con piante, fare giardinaggio o ridisegnare lo spazio ha un forte potere rilassante. Può bastare anche il davanzale di una finestra per rilassarsi coltivando piante aromatiche da usare in cucina. Anche avere animali domestici a cui dedicarsi, può essere d'aiuto: la relazione con un animale è spesso appagante tanto quanto la relazione con altri esseri umani.

Ora che la situazione di pandemia è migliorata e siamo in buona parte vaccinati, ci sentiamo più sicuri ed invogliati ad uscire e riprendere man mano le abitudini sociali di "prima" della pandemia. Davanti a questa bella prospettiva ci accorgiamo però che il pericolo non è passato e bisogna fare attenzione all'igiene soprattutto delle mani, a mantenere le distanze, a continuare ad usare la mascherina. Queste precauzioni però non ci impediranno di fare passeggiate rilassanti ai giardini, parchi. Potremo concederci una gita o una visita ad un museo, una mostra.

Vogliamoci sempre bene, assaporando e condividendo con gioia questi cambiamenti.

Non solo Covid: salute e sanità durante la pandemia. Prospettive e scenari futuri

**Da un'intervista del dottor Fabrizio Bert*



L'impatto della pandemia sul mondo sanitario che si può ormai definire come "non Covid" è stato ampio e significativo: è già stato notato a partire dal 2020 ma sarà registrato inevitabilmente anche nel 2021 e negli anni a venire.

MALATTIE CARDIOVASCOLARI

Tra gli ambiti in cui l'emergenza ha avuto effetti secondari più rilevanti c'è sicuramente quello delle malattie cardiovascolari. "Uno **studio pubblicato dalla Società Italiana di Cardiologia** ha mostrato, ad esempio, una riduzione nelle unità di terapia intensiva coronarica di circa il 50% dei ricoveri per infarto e un'analogha riduzione per i ricoveri dovuti

ad altre patologie cardiovascolari quali scompenso cardiaco e fibrillazione atriale.

ACCESSO ALLE CURE

Una **revisione sistematica pubblicata nel 2021 su BMJ Open** ha stimato che l'accesso alle cure abbia subito una riduzione di circa un terzo durante la pandemia, con maggiori cali per persone con patologie meno gravi.

SALUTE DEI MINORI

Anche per quanto riguarda le conseguenze della pandemia sulla salute dei minori non strettamente



legate al virus stanno emergendo evidenze crescenti. Uno **studio cinese** ha rilevato un aumento rispettivamente di sintomi depressivi nel 22% e di sintomi ansiosi nel 18,9% dei partecipanti, studenti di scuola primaria e secondaria, a seguito dell'interruzione della frequenza scolastica, delle attività all'aperto e delle occasioni di contatto sociale coi coetanei.

Una **revisione** di letteratura realizzata dal dipartimento di Psicologia clinica dell'Università di Bath in Gran Bretagna ha prodotto conclusioni allarmanti sugli effetti dell'isolamento causato dal coronavirus per bambini e adolescenti, evidenziando una forte associazione tra solitudine e depressione nei giovani. Il recente **Rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità sulla promozione della salute mentale infantile in tempo di covid-19** giunge a simili conclusioni per quanto riguarda i dati italiani.

Inoltre, così come per l'adulto, anche per i pazienti pediatrici il sovraccarico del sistema sanitario può aver comportato in alcuni casi la mancata erogazione di prestazioni di cura differibili, con un conseguente peggioramento della salute in pazienti pediatrici che soffrono di patologie croniche.

STILI DI VITA

Uno studio condotto dal Dipartimento di Scienze della Sanità Pubblica e Pediatriche dell'Università di Torino, chiamato **QuarantEat**, relativo ai cambia-

menti in ambito alimentare e di attività fisica, ci sono state modifiche più o meno prevedibili dei comportamenti dovuti alle restrizioni e un aumento dell'acquisto di prodotti meno sani o delle pratiche di *emotional overeating*. "Banalizzando, il lockdown tende a farci mangiare di più e spesso a farci muovere di meno", commenta Bert, tra gli autori della ricerca.

SONO DIMINUITI GLI SCREENING

Molti pazienti hanno rinunciato a visite programmate o modificato le terapie autonomamente, inoltre parlerei di ricadute negative su pazienti che avrebbero potuto beneficiare di una diagnosi precoce e, di conseguenza, di un trattamento tempestivo con prognosi potenzialmente migliore,

Altri studi condotti all'estero stimano anche aumenti della mortalità dovuti alla diagnosi tardiva.

Nei momenti di maggior difficoltà del nostro sistema sanitario, con gli ospedali al collasso e i servizi ambulatoriali sospesi e in generale con un allontanamento dei pazienti per paura del contagio, il numero di nuove diagnosi delle patologie croniche e non statisticamente più frequenti sarà stato sicuramente sottostimato, così come la sorveglianza di patologie già note.

**Ricercatore presso l'Università di Torino*

Ginnastica Respiratoria

*A cura di Elena Veronese



La situazione attuale di emergenza sanitaria è sicuramente un ostacolo al nostro benessere psico-fisico, soprattutto per soggetti fragili affetti da malattie dell'apparato respiratorio. Si raccomanda quindi, per questi soggetti, un grande impegno per migliorare l'efficienza respiratoria da cui dipende una salute globale del corpo quali la riduzione e controllo dei sintomi respiratori, l'incremento della capacità di esercizio, il miglioramento della qualità di vita, la riduzione dell'impatto psicologico dovuto alla riduzione funzionale ed alla disabilità, la riduzione del numero/gravità delle riacutizzazioni della malattia.

Per raggiungere i benefici appena descritti, risulta di estrema importanza la pratica costante della ginnastica respiratoria, la nostra medicina-terapia naturale, ovvero l'insieme di esercizi respiratori che coinvolgono anche gli arti superiori e inferiori del corpo, portando l'attenzione alla corretta attivazione di tutta la muscolatura e le strutture annesse coinvolte in fase inspiratoria ed espiratoria.

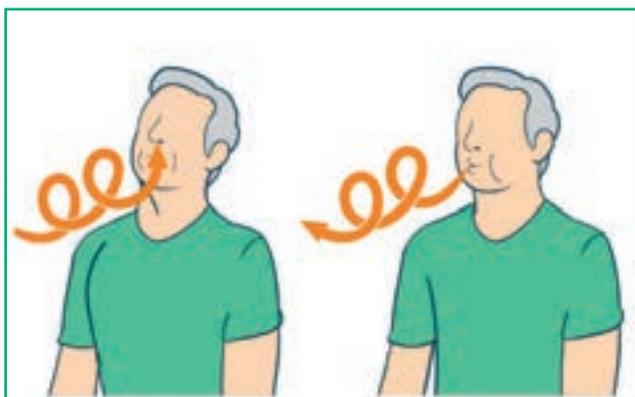
Prima e durante lo svolgimento della terapia fisica **è molto importante ricordarsi di gestire e regolare l'ossigeno**, imparando ad ascoltare il proprio corpo al fine di ossigenare tutti i muscoli che stanno lavorando; gestire le pause e i tempi di recupero tra un esercizio e l'altro in caso di fatica e di mancanza di fiato; gestire correttamente il respiro ci permette di utilizzare e trasportare in modo efficace l'ossigeno, sfruttando al meglio ogni singolo atto respiratorio; gestire le sensazioni di dolore rendendo più facile l'esecuzione del movimento.

Una corretta progressione della terapia fisica dovrebbe prevedere, esercizi di mobilità per riscaldare il corpo, di respirazione, di coordinazione, di forza, di stretching e di rilassamento finale.

Di seguito verranno elencati esercizi di respirazione di diversa tipologia, che possono essere svolti nel letto a pancia in su o seduti su una sedia/letto tenendo una postura ben allineata, con l'obiettivo di migliorare la consapevolezza corporea del nostro respi-

ro, la capacità dei muscoli respiratori e quindi dei nostri polmoni.

Presa di coscienza: inspirare/esprire con il naso/bocca e percepire le differenze tra i respiri con il naso e quelli con la bocca. Effettuare dei respiri profondi vi aiutano a ventilare meglio tutte le zone del polmone.



Grazie ad una buona diffusione dell'aria, viene favorita la progressione e la successiva rimozione delle secrezioni eventualmente presenti nei bronchi. Inspirare lentamente dal naso introducendo tutta l'aria che potete e ascoltare il movimento di graduale espansione del torace; espirare lentamente dalla bocca con le labbra morbidamente socchiuse, fino a svuotamento completo e ascoltare il movimento di graduale abbassamento del torace.

Respirazione a tempi controllati: inspirare dal naso per 2 o 3 secondi, trattenere l'aria per 2 secondi (apnea), espirare dalla bocca in 4 o 6 secondi, trattenere i polmoni vuoti per 2 secondi e ricominciare (la durata dell'espirazione il doppio dell'inspirazione).

Respirazione a narici alternate: chiudere la narice sinistra, inspirare dalla narice destra, trattengo l'aria, chiudo la narice destra ed espirare dalla narice sini-

stra. Poi inspirare dalla narice sinistra, chiudo la narice sinistra ed espirare con la narice destra.

Respirazione addominale (diaframmatica): mettendo le mani sulla pancia, inspirare e provare a gonfiare la pancia portando in fuori l'ombelico, poi espirare e sgonfiare la pancia portando in dentro l'ombelico (il torace non deve muoversi).

Respirazione toracica: mettendo le mani sul torace inspirare e gonfiare il petto in avanti e lateralmente, espirare e sgonfiare il petto.

Respirazione globale (diaframmatica + toracica): unire il movimento, quindi mettere una mano sulla pancia, una mano sul petto, inspirare gonfiare la pancia poi il petto, espirare sgonfiare la pancia e poi il petto.

Dopo aver preso bene confidenza con questi movimenti, possiamo eseguire un atto respiratorio con la respirazione addominale e il seguente atto respiratorio con la respirazione globale.



Respirazione alternata con il naso(inspiro)-naso(e-spiro) o con naso (inspiro)-bocca (espiro). Eseguire questi esercizi ogni giorno, lontano dai pasti, effettuando cicli di 10 respirazioni intervallate da pause di riposo.

**Fisioterapista respiratoria*

Strumenti utili

PEP (Bottiglia)



Uso della PEP

Un altro mezzo con cui effettuare la terapia respiratoria a domicilio è l'utilizzo della **PEP (pressione espiratoria positiva)** cioè la cosiddetta bottiglia. Essa si basa sul principio per cui, opponendo una resistenza alla bocca nella fase espiratoria, si ottiene una pressione positiva all'interno delle vie aeree con i seguenti benefici: rallenta la velocità della fuoriuscita dell'aria dal polmone contribuendo ad un migliore ricambio di aria anche nei bronchi più piccoli e periferici, ritarda la chiusura e il collasso delle piccole vie aeree al termine dell'espirazione, abitua il paziente a respirare secondo un modello respiratorio utile a "controllare l'affanno" sia a riposo che durante il cammino, facilita la risalita della secrezione dei bronchi alla trachea dove finalmente può scattare il riflesso della tosse.

Per eseguire l'esercizio, occorre un piccolo ausilio consistente in una bottiglia di vetro o plastica contenente massimo 5 cm di acqua ed un tubo di gomma lungo 80 cm con 1 cm di diametro.

Posizionare tra le labbra l'estremità del tubo che viene introdotto nella bottiglia; inspirare lentamente dal naso e trattenere per qualche secondo l'aria; espirare dalla bocca lentamente e a lungo attraverso il tubo fino ad esaurimento dell'aria e ascoltando l'addome che si abbassa; vedrete che si produrranno delle bollicine nell'acqua. Il rumore delle bolle deve essere costante e continuo fino a fine espirazione. All'inizio eseguire per circa 10 minuti e poi allungare i tempi fino a 30 minuti circa generalmente con cicli di 8-10 respirazioni intervallate da pause di riposo ed eventuali colpi di tosse. È consigliato esercitarsi due o tre

volte al giorno lontano dai pasti e lavare la bottiglia e il tubo con attenzione ogni giorno.

Il saturimetro (o pulsossimetro) è un apparecchio utile a misurare l'**ossigenazione del sangue** ed è utile per sapere se i polmoni riescono ad assumerne in quantità sufficiente dall'aria che respiri.

SATURIMETRO: a cosa serve?



QUALI SONO I VALORI RIPORTATI DAL SATURIMETRO? I valori normali di ossigenazione (riportati come SpO₂) vanno dal 97% in su - ma non sono preoccupanti valori fino a 94%, soprattutto in pazienti con note patologie polmonari. La maggior parte dei saturimetri riporta anche la **frequenza dei battiti del cuore**, è importante non confondere i due dati.

COME SI USA IL SATURIMETRO? Per un utilizzo efficiente del **saturimetro** è necessario che **le dita siano calde**: quindi sfrega bene il dito prima di misurarlo e prova su dita diverse per scegliere quella che consente di misurare meglio.

PROBLEMI NELLA MISURAZIONE - Ci sono poi alcune condizioni che possono ostacolare la corretta misurazione, tra cui:

- unghie troppo lunghe: vanno tagliate, il polpastrello non cade nel raggio d'azione del raggio laser che serve a misurare la saturazione dell'ossigeno;
- smalto: gli smalti moderni non causano valori più bassi generalmente, ma è meglio toglierli.
- "unghie gel" (quelle che vengono incollate su quella normali): potrebbero generare falsi risultati.

NORME di SICUREZZA nell'uso dell'OSSIGENO

L'ossigeno non è nocivo e non è infiammabile, ma attiva la combustione

Rischio INCENDIO:



NON FUMARE mai nell'ambiente nel quale è presente l'apparecchiatura o c'è una persona che sta usando l'ossigeno
Non usare e non riporre l'apparecchiatura a meno di 1.5 m di distanza da qualsiasi sorgente elettrica

Non usare e non riporre l'apparecchiatura vicino a qualsiasi fiamma libera/viva (fornelli, camino), scintilla, o qualsiasi altra fonte di calore come forni, stufe, termosifoni, apparecchiature elettriche in genere.



Tenere i materiali infiammabili lontano dall'apparecchiatura. OLI E GRASSI SI INFIAMMANO FACILMENTE e bruciano rapidamente in presenza di atmosfera sovra ossigenata.



Non lubrificare MAI le bombole, i suoi componenti e gli accessori che possono venire a contatto con l'ossigeno.

Non usare MAI vaporizzatori, aerosol o umidificatori ambiente in prossimità dell'apparecchiatura.

Non sottoporsi al trattamento di ossigenoterapia con le mani o il viso cosparsi di unguenti, creme o pomate non compatibili con l'ossigeno. Evitare l'uso di indumenti in materiale sintetico, preferire cotone e lana (fibre naturali).

Evitate accuratamente di sporcare l'apparecchiatura.

Conservare e utilizzare l'apparecchiatura in luogo ben ventilato. Lasciarle ancorate sull'apposito carrellino porta bombola.

Posizionarle in luoghi sicuri evitando di tenerle in zone di passaggio, corridoi, porte, balconi, finestre. Non rimuovere mai la gabbia di protezione/cappello dalla bombola.

Rischio CONGELAMENTO:

Evitate accuratamente il contatto con l'ossigeno liquido e i suoi vapori



Non toccate mai le parti fredde o brinate dell'apparecchiatura con mani non protette. In caso di lesioni o ustione da congelamento immergere la parte interessata in acqua tiepida e consultare immediatamente un medico.

Altre PRECAUZIONI:

Non manomettere mai l'apparecchiatura, ciò potrebbe creare condizioni pericolose e provocare un funzionamento non corretto.

Attenersi aderendo scrupolosamente al piano terapeutico prescritto dal proprio specialista evitando "fai da te", ogni modifica all'ossigenoterapia deve essere concordata col proprio medico.

“Insieme con AMOR” ***Incontri a distanza***



Questo lungo, lunghissimo anno è passato e abbiamo tutti cercato di viverlo al meglio, nonostante il Covid-19. L'isolamento è stato molto pesante per tutti, ancora di più per chi aveva già precedentemente problematiche respiratorie.

Seguendo scrupolosamente la raccomandazione di evitare i contatti, la nostra Associazione ha creato un modo nuovo per poter incontrare e far incontrare comunque i propri soci. Anche senza un abbraccio e un saluto dal vivo, ma diligentemente a distanza e attraverso lo schermo dei nostri PC, tablet o Smartphone. Alcune difficoltà, dovute al gap tecnologico delle persone con età avanzata, ci hanno posto davanti la necessità di fornire anche un'assistenza telefonica, così da permettere al maggior numero di persone il collegamento e la fruizione del progetto.

Ecco che è nato il progetto **“INSIEME con AMOR”**. Un progetto per migliorare il benessere e la vita quotidiana dei soci, fatto esclusivamente di incontri on line. Un gruppo di sostegno, che grazie al contributo di professionisti coordinati dalla Dott.

ssa Daniela Branà, Psicologa e Psicoterapeuta, porterà ogni settimana argomenti diversi e di grande interesse direttamente nelle case dei soci. Un approccio motivazionale come aiuto di gruppo ad alleggerire l'isolamento che durerà ancora parecchio. Ogni settimana due collegamenti fissi: il primo con Elena Veronese - Fisioterapista, che con sessioni di ginnastica mostra come mantenere efficiente il nostro fisico e in particolar modo l'apparato respiratorio attraverso specifici esercizi.

Il secondo appuntamento è con figure professionali come Psicologa, Nutrizionista, Pneumologo, Infermiera, Osteopata, Naturopata, Fisioterapista, Assistente sociale e altri, che con nozioni, pillole e riflessioni ci aiutano ad aprire “virtualmente” le nostre porte di casa ad esperienze nuove e interessanti.

Le occasioni di incontro on line sono state e saranno anche per saluti, brindisi, auguri e per tante altre condivisioni di festa, insomma quasi un vero e proprio salotto virtuale!

Questi incontri sono state occasioni per sperimentare capacità “artistiche”, condivisione di esperienze, consigli, ricette, lavoretti, ecc. ecc. che ci hanno aiutato a diventare sempre più gruppo!



Ecco le nostre prime lenticchiette

Se avete piacere potete inviare anche voi la foto delle piantine ad AMOR via mail o su WhatsApp, vedremo tutti i progressi, la cura e l'amore che stiamo mettendo nei nostri vasetti.

La felicità aumenta solo quando è condivisa!



Abbiamo condiviso titoli di libri, film o filmati che ci hanno colpito, entusiasmato oppure commosso, tanto da suggerire e condividere con altri...

Tra poco partirà un **gruppo di lettura AMOR** grazie al quale, una volta al mese, i soci interessati potranno condividere pareri e interpretazioni di una lettura individuale dello stesso libro. Il tutto si svolgerà attraverso le modalità on line che già stiamo utilizzando.

Questi appuntamenti settimanali sia per la ginnastica respiratoria che per i diversi incontri con i diversi specialisti, sono stati tutti molto interessanti e stimolanti. Tante idee e progetti sono stati esplicitati, riscontran-

do voglia di fare, di incontrarsi, di mettersi in gioco, seppur con le solite difficoltà.

Tutto ciò unito alla fiducia che **"sempre c'è un modo"** per alzare il livello di qualità di vita.

Insieme possiamo farlo.

Ecco il senso dei nostri incontri al di là dei contenuti proposti. Insomma, grazie alla tecnologia, tutto ciò che prima AMOR faceva di persona, ora verrà fatto on line.

AMOR in ROSA

Daniela B., Daniela R., Maria Paola, Rita, Alfonsa



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

*A cura della Redazione

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

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

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

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

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...



Bottiglietta 50 cl.	INOGEN ONE G3 HF
Altezza 21 cm	
INOGEN ONE G2	
Altezza 24 cm	
INOGEN G3 HF	
Altezza 18,4 cm	



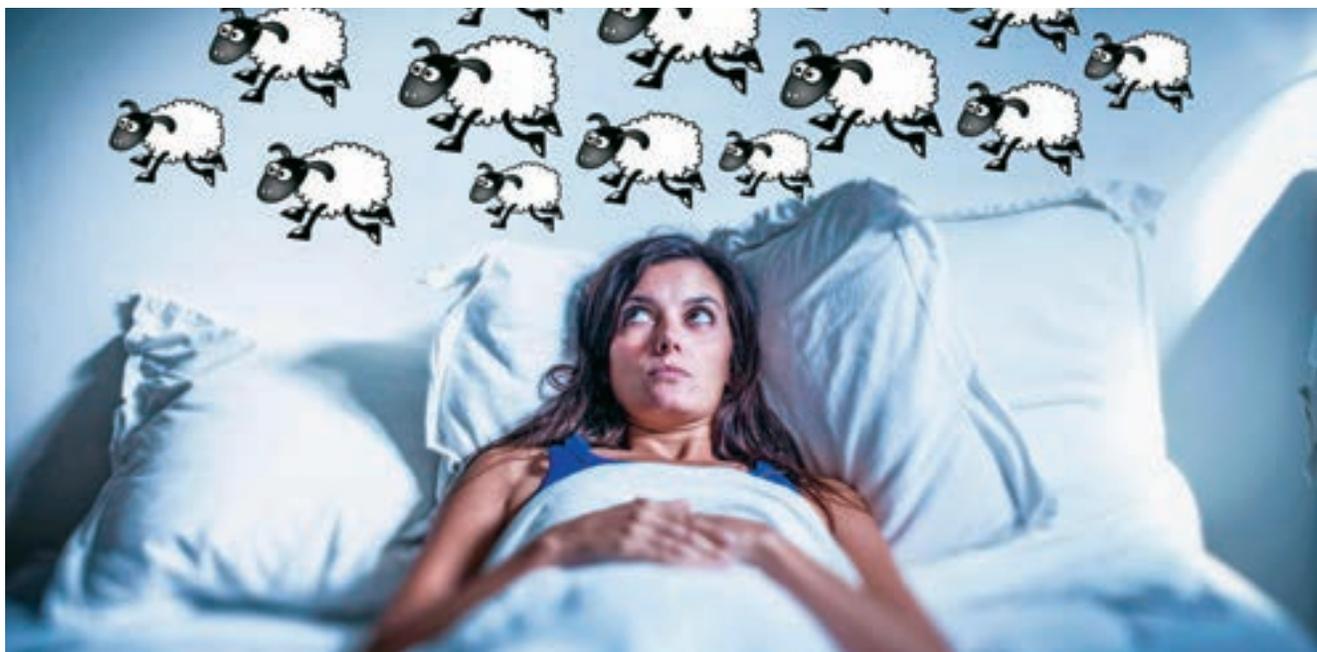
Concentratore Portatile di ossigeno CPO2

Sei interessato ad utilizzare il Concentratore Portatile di Ossigeno in Luogo dell'ossigeno liquido al fine di poter godere di una totale mobilità ed accesso a qualsiasi mezzo di trasporto? Parlane al tuo pneumologo di fiducia per una prova e l'eventuale successiva prescrizione ASL.

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

Consigli per un buon sonno

*A cura della Redazione



Un buon riposo notturno è importante tanto quanto un esercizio fisico regolare e una dieta sana. La carenza di sonno ha effetti immediatamente negativi sugli ormoni, sulle prestazioni atletiche e sulle funzioni cerebrali. Può anche causare aumento di peso e del rischio di malattie, sia negli adulti che nei bambini.

Al contrario, il buon sonno può aiutare a mangiare meno, fare esercizio fisico ed essere più in salute. Se vuoi migliorare la tua salute o perdere peso, dormire bene la notte è certamente una e più importanti.

Rilassarsi e liberare la mente la sera, come?

- leggere un libro
- ascoltare musica rilassante
- fare un bagno o una doccia rilassante
- meditare
- respirare profondamente
- cercare di addormentarsi e svegliarsi ad orari regolari
- bere una tisana rilassante

Ottimizzare l'ambiente della camera da letto

- Impostare la temperatura della camera da letto non superiore a 18°
- Procurarsi un letto, un materasso e cuscino confortevoli

Altri consigli per la sera

- evita la luce blu, emessa dai dispositivi elettronici come smartphone e computer
- mangia leggero e non troppo tardi
- non bere molti liquidi prima di andare a dormire
- limita gli alcolici
- se fai il pisolino nel pomeriggio, che non sia più di 30 minuti

Dormire bene fa stare bene noi e le persone con cui condividiamo gli spazi: mogli, mariti, figli, colleghi e amici. È un grosso aiuto ad affrontare ogni giorno le piccole e grandi difficoltà della vita e... **buon riposo!**

In ricordo del professor Brambilla

*A cura di Rita Bellemo

È per me un onore scrivere del professor Italo Brambilla fondatore della nostra associazione scomparso lo scorso dicembre.

L'ho "incontrato" la prima volta nella sede dell'Amor! Sulla parete un'immagine, una grande foto lo ritrae con dei pazienti sereni su una barca al mare. Parrebbe una normale gita se non fosse per gli stroller che caratterizzano le persone in ossigenoterapia. E mi sono chiesta quale persona doveva essere stato questo medico che aveva organizzato una vacanza per e con i propri pazienti.

Sono andata a cercare testimonianze che mi descrivessero la sua persona e più leggero e più mi stupivo della sua straordinarietà.

Negli anni 80 quando svolgeva l'attività di primario nell'ospedale di Niguarda a Milano, (ospedale pubblico) si era messo in contatto con medici in America e in Canada per conoscere il modo con cui i colleghi di questi paesi avevano cambiato la difficile vita dei loro pazienti malati di malattie respiratorie (ricordiamo che quasi non esisteva una terapia domiciliare e i malati erano costretti a frequenti ricoveri in ospedale).

Oltre oceano, infatti, la cura consisteva nell'aver intrappolato l'ossigeno in grossi contenitori refrigerati e trasportabili nei domicili dei malati, e da cui a casa, in completa autonomia, si poteva caricare uno stroller. Lo stroller è una piccola bombola portatile che si carica direttamente dal "bombolone" della durata di due tre ore. Era una vera rivoluzione perché facilitava ai malati di malattie polmonari un'esistenza più se-

rena limitando i ricoveri e favorendo una nuova socialità.

Assieme ad alcuni colleghi ha introdotto questa novità a Milano senza non pochi ostacoli e fatiche. Con l'aiuto dei Lions Parco Nord ha fatto conoscere i vantaggi dell'ossigeno domiciliare che aveva però un costo elevato da non essere ancora accessibile a tutti. Si è adoperato perché venisse riconosciuto l'ossigenoterapia domiciliare dal servizio sanitario nazionale, come un farmaco, al pari di altre cure.



Approfondendo la conoscenza del professore mi ha molto colpito lo spessore umano e l'attenzione al paziente da parte di questo medico e ho trovato una bella testimonianza in un'intervista a una persona che aveva subito un intervento cardio polmonare in Francia nel 1992.

Questo signore racconta: "All'ospedale di Niguarda ero seguito dal prof. Italo Brambilla, cardio-pneumologo e primario di fisiopatologia cardio-respiratoria che visto l'aggravarsi del mio stato di salute mi suggerì di affrontare il trapianto cuore-polmoni in Francia ... nella fase decisionale il prof. Brambilla mi ha molto sostenuto anche dal punto di vista psicologico" (intervista tratta da Istituto Santoriana Fondazione Comel).

Dai suoi scritti traspare una attenzione, una dedizione, un rispetto e un amore per ogni uomo ma che trova la sintesi nel motto di Amor **"Insieme per respirare la vita"**, perché ogni uomo affronta meglio le difficoltà condividendo.

Il 7 dicembre del 2009 il Comune di Milano lo ha insignito dell'Ambrogino d'oro, prestigioso riconoscimento che viene assegnato alle persone che si sono distinte e hanno contribuito alla crescita della città e della società civile.

Assieme ad alcuni soci Amor, al nostro presidente e ai Lions ho partecipato al suo funerale il 12 dicembre del 2020 nella basilica di Santo Stefano a Sesto San

Giovanni. In chiesa di fianco all'altare c'erano i Gonfalon di Amor e dei Lions come testimonianza di un rapporto di amicizia nato tanti anni prima e che non si è mai interrotto e sopra la bara il gagliardetto della nostra associazione. Al termine del rito funebre un commosso presidente Caminaghi ha ricordato la vita grande di questo uomo, medico e amico.

Molti gli attestati di stima pervenuti alla sede di Amor, ma in particolare ritengo questo dell'ARIR degno di nota.

Su Twitter l'ARIR Association: "L'ARIR esprime il suo cordoglio per la scomparsa del professor Italo Brambilla. A lui va il nostro ringraziamento per aver individuato nel fisioterapista la figura di riferimento da affiancare allo specialista pneumologo nella cura e riabilitazione dei pazienti in ossigenoterapia".

Infine fuori dalla chiesa mi sono avvicinata alla vedova e a nome mio personale ma anche di tutti noi le ho manifestato tutta la mia e la nostra riconoscenza perché suo marito ci ha davvero aiutati a "respirare la vita" e ci ha reso tutti un po' più liberi.

Grazie professor Brambilla da tutti i pazienti in ossigenoterapia d'Italia che consapevoli o no, in un momento doloroso come quello che stiamo vivendo, le devono moltissimo.

* Consigliera AMOR



**GRAZIE
INFINITE**

***Grazie prof. da tutti i Soci AMOR
e dai pazienti in ossigenoterapia
per i quali si è tanto prodigato,
sempre con amorevole affetto
ed apprezzata professionalità.***



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**

Cosa sarà il Green Pass, o Certificato Verde

L'Unione Europea e gli Stati membri sono al lavoro sul **Green Pass**, un certificato digitale di tipo sanitario con il quale le persone vaccinate contro il Covid-19 possono **viaggiare senza restrizioni**. Anche l'Italia sta mettendo a punto un **pass verde nazionale**, in attesa dell'entrata in vigore del nuovo modello UE unificato, come del resto stanno facendo altri Paesi come la Grecia e la Spagna. Ecco tutto quello che bisogna sapere sul **Green Pass Covid**, per capire come funziona, in che modo richiederlo e qual è la situazione in Europa.

Il Green Pass o Certificato Verde è un passaporto sanitario legato al SARS-CoV-2, un documento digitale e/o cartaceo con il quale è possibile viaggiare essere stato vaccinato contro il Covid-19;

- aver ottenuto un risultato negativo dopo il test;
- essere completamente guariti dopo il contagio dal SARS-CoV-2.

Ognuna di queste tre opzioni viene considerata idonea **per viaggiare con il certificato verde** senza limitazioni in tutti i Paesi dell'UE, perciò basta mostrare il Green Pass in caso di controlli di sicurezza per **spostarsi anche per motivi di turismo**. Il Green Pass è un documento gratuito, quindi non bisogna pagare nulla per la sua emissione, può essere in **formato digitale e/o cartaceo**.

Dove trovare strutture in cui fare riabilitazione respiratoria:

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

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

*È bello rivedere le stelle dopo
che si è stati immersi nella "nebbia"*

Sereno

di Giuseppe Ungaretti

Dopo tanta
nebbia
a una a una
si svelano le stelle
Respiro
il fresco
che mi lascia
il colore del cielo
Mi riconosco
immagine
passeggera
Preso in un giro
immortale



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.