



# AMOR

Associazione  
Malati in  
Ossigeno-ventiloterapia e  
Riabilitazione



N O T I Z I E



Riflessioni del Presidente



I soci si raccontano  
Maria Paola Gramazio



La socialità: cibo per l'anima

Don Gnocchi e AMOR  
Camminate all'aperto per  
pazienti con BPCO



## CONSIGLIO DIRETTIVO

### Presidente

Caminaghi Clemente

### Vicepresidente

Berardinelli Pasqualino

### Tesoriere

Ricco Maria Galluzzo

### Consiglieri

Banfi Paolo

Bellemo Rita

Bini Doretta

Ferroni Silvano

Pessina Ambrogio

### Comitato Consultivo dei Pazienti

Gramazio Maria Paola

Marelli Annamaria

### Referente in sede

Alfonsina Pollastri



AMOR Notizie - Anno XXIX n. 54  
Dicembre 2022

Autorizzazione Tribunale di Milano  
n. 494 del 5.10.2011

### AMOR ODV

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

Tel. 02.66104061 - Fax 02.42101652

Info@associamor.com  
amorassociazione18@pec.it

**Direttore responsabile**  
Clemente Caminaghi

Foto Pixabay.com

Stampa ANCORA ARTI GRAFICHE  
Via B. Crespi 30 - Milano

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

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

## DIVENTA SOCIO O DONATORE

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

### Come diventare socio AMOR

Le quote annuali sono:

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

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

- direttamente presso la sede di AMOR
- tramite Bon. Banc. o bollettino postale intestato a: AMOR Odv - P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
- Banca Sella Milano IBAN-IT97B0326801600000845943320
- Banco Posta IBAN IT44K0760101600000042648204
- Bollettino postale numero 42648204

### Donazioni

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

#### Lasciti testamentari

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

ANCHE AMOR INVITA ALLA  
**DONAZIONE DEL 5xMILLE**, INDICANDO  
IL CODICE FISCALE **97035230156**  
NELLA DICHIARAZIONE DEI REDDITI



### I BENEFICI FISCALI PER CHI CI AIUTA

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

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

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

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

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

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



**N**onostante il persistere della pandemia COVID, l'anno che sta per concludersi ha visto la nostra associazione impegnata in molteplici iniziative, rese possibili anche grazie ad alcuni supporti finanziari che hanno consentito la realizzazione dei nostri progetti, dei quali desidero rendere edotti, con orgogliosa soddisfazione, anche i nostri lettori.

Abbiamo continuato ininterrottamente i **collegamenti via web con i soci**, tre volte alla settimana, per apprezzate sessioni con la psicologa, la fisioterapista, la nutrizionista ed altri specialisti. Momenti, vissuti con grande interesse ed intensità, che consentono ai partecipanti di confrontarsi con interlocutori professionali dai quali ottenere indicazioni per migliorare la loro qualità della vita e preziose informazioni sulle migliori modalità con cui gestire la loro patologia.

In collaborazione con la **Fondazione Don Gnocchi**, nei mesi di settembre, ottobre e novembre, abbiamo gestito un'iniziativa finalizzata alla pratica della **fisioterapia respiratoria all'aperto** di un nutrito gruppo di pazienti affetti da

Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO), dotati di Concentratori Portatili di Ossigeno (CPO) ed assistiti da medici pneumologi, fisioterapisti della respirazione ed infermieri. I percorsi, scelti da una guida di media montagna, sono iniziati nei parchi cittadini e successivamente in alcune tra le più suggestive **oasi naturalistiche della Lombardia** con difficoltà sempre crescenti ma senza eccessivo dislivello. Il monitoraggio dei partecipanti continuerà anche dopo tre e sei mesi dalla fine del programma che ha ottenuto il prestigioso **patrocinio del Comune di Milano**. Sul lungo termine l'obiettivo dello studio consiste nel favorire un nuovo percorso al potenziamento muscolare con attività fisica nel paziente affetto da BPCO severa, al di fuori dei soliti schemi ambulatoriali, con la prospettiva di una migliore aderenza al trattamento ed una migliore qualità di vita del paziente stesso.

Siamo ansiosi di valutare i **risultati finali** nella speranza di sperimentare nuove metodologie per la tolleranza dell'**esercizio fisico** nei soggetti coinvolti da estendere alla più ampia platea dei pazienti con BPCO.

Un'altra attività, iniziata verso la metà di ottobre, riguarda la disponibilità riservata, **gratuitamente ad AMOR**, di ben 800 ore durante le quali giovani collaboratori di una giovane start up milanese, offrono i loro servizi ai soci che ne faranno richiesta. L'obiettivo consiste nell'**aiutare ed alleviare la solitudine** dei nostri soci-pazienti, prevalentemente anziani, a svolgere le loro attività quotidiane. Da una piccola spesa, una passeggiata al parco, una visita medica e tante altre necessità che richiedono l'**aiuto o la compagnia di un'altra persona**. L'iniziativa sta riscontrando un crescente interesse e ci è già stato confermato che potrà continuare anche dopo l'utilizzo di questo primo pacchetto di ore donateci.

*Una start up milanese che offre servizi per aiutare ed alleviare la solitudine. L'iniziativa sta riscontrando un crescente interesse*

**Risultato positivo** per due importanti iniziative, alla realizzazione delle quali AMOR, attraverso il nostro vice Presidente dott. Pasquale Berardinelli, pneumologo, ha fornito dedizione per oltre un anno, unitamente ad altre associazioni nazionali. Il **Ministero della Salute ha approvato** un documento di indirizzo per le modalità di partecipazione ai processi decisionali da parte delle **associazioni dei pazienti** impegnate su tematiche sanitarie. Si tratta finalmente di tenere conto, da parte

degli organi ministeriali, dei pareri di chi opera quotidianamente a contatto con i problemi sanitari in occasione di decisioni riguardanti la salute pubblica. Inoltre il **Consiglio dei Ministri** ha finalmente approvato un disegno di legge delega al Governo per le politiche in **favore delle persone anziane non autosufficienti**.

È continuato con assiduità il lavoro del nostro staff di segreteria, degli addetti alla comunicazione e ai contatti con i nostri soci, come pure con i Centri Ospedalieri di Pneumologia e di Riabilitazione Respiratoria che sono stati costantemente dotati di materiale informativo AMOR, oltre a quant'altro si è reso necessario per soddisfare le esigenze dei nostri associati.

Per tutto quanto è stato fatto, **ringrazio sentitamente i volontari ed i collaboratori professionisti** che hanno fornito con tanta passione il loro aiuto e le strutture private che, con il loro sostegno finanziario, hanno reso possibile l'attuazione concreta dei nostri progetti.

A tutti i nostri lettori i migliori **auguri per le prossime festività natalizie e per il nuovo anno**.

Clemente Caminaghi

# We care

L'obiettivo di Vivisol è quello di **fornire al paziente il miglior servizio possibile**, in linea con i suoi bisogni di salute e con le ultime novità del panorama sanitario internazionale. Ogni giorno ci impegniamo per creare **percorsi di salute su misura**, che partono dall'informazione, passano per la diagnostica e la terapia e arrivano fino al follow-up.

Grazie ai nostri servizi possiamo garantire una **presa in carico del paziente a 360°** direttamente al domicilio



**Vivisol, nata nel 1986, fa parte del Gruppo SOL** e oggi è uno dei principali Gruppi europei a operare nelle cure domiciliari. I nostri ambiti vanno dall'area respiratoria con **ossigenoterapia, ventilazione meccanica, diagnostica e cura della sindrome delle apnee ostruttive del sonno**, alla **nutrizione artificiale, alla telemedicina, all'assistenza sanitaria, agli ausili e alle terapie infusionali.**



**500** mila  
pazienti trattati  
ogni giorno



**52** milioni  
km percorsi per  
portare cure



**+2** milioni  
di accessi  
domiciliari

Siamo costantemente focalizzati sull'**evoluzione e l'aggiornamento delle nostre soluzioni** per fornire al paziente il miglior servizio possibile. La nostra mission è quella di fornire **cure domiciliari sempre più performanti e inclusive** per permettere a ognuno di curarsi presso la propria abitazione, circondato da amici e parenti vivendo una vita quanto più possibile piena e confortevole nonostante la malattia. Il paziente è il punto focale su cui si concentrano tutti gli sforzi dell'azienda. **Qualità dei servizi e sicurezza** delle persone in cura sono i punti cardine del nostro modello di sviluppo.

**PAG. 3 - Riflessioni del Presidente**

**PAG. 6 - Eventi e iniziative dell'Associazione**  
*"È tutta l'estate che vi aspetto"*

**PAG. 8 - I soci si raccontano**  
*Il Collage - Ritagli e vite immaginarie del mondo di Maria Paola Gramazio*

**PAG. 10 - meteogiuliacci.it**  
*Gli animali non hanno ombrello*

**PAG. 11 - L'angolo della fisioterapia**  
*La prevenzione quotidiana Post Covid*

**PAG. 12 - Psicologia per vivere meglio**  
*La socialità: cibo per l'anima*



**PAG. 15 - Info e News**

**PAG. 17 - La nostra salute**  
*Guadagnare salute - stop al fumo*



**PAG. 18 - AMOR consiglia**  
*Concentratori di ossigeno per terapia domiciliare: conosciamoli meglio*

**PAG. 20 - Il nostro benessere**  
*I disturbi del sonno  
 Allergie in inverno*

**PAG. 22 - I nostri esperti**

**PAG. 24 - Il nostro soggiorno**  
*Pinzolo - Nella verde Val Rendena*

**PAG. 26 - Studi e ricerche**  
*Studio "Don Gnocchi/Amor"  
 Camminate all'aperto per pazienti con BPCO*

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

**MILANO OSPEDALE SACCO** - Via G. Grassi, 74 - **PIO ALBERGO TRIVULZIO** - Via Trivulzio, 15 - **C.T.O. GAETANO PINI** - Via Bignami, 1 - **OSPEDALE FATEBENEFRADELLI** - C.so di Porta Nuova, 23 - **OSPEDALE SAN PAOLO** - Via Di Rudini, 8 - **OSPEDALE SAN CARLO** - Via Pio II, 3 - **POLICLINICO** - Via Dezza, 48 - **FOND. DON C. GNOCCHI** - Via A. Capecelatro, 66 - **IRCCS CA' GRANDA POLICLINICO** - Via F. Sforza, 28 - **ISTITUTO SCIENTIFICO S. RAFFAELE** - Via Olgettina, 60 - **OSPEDALE SAN GIUSEPPE MULTIMEDICA** - Via S. Vittore, 12 - **PUNTI RAF FIRST CLINIC RESNATI** - Via Santa Croce, 10A - **PUNTI RAF FIRST CLINIC RESPIGHI** - Via Respighi, 2 - **VILLA MARELLI** - V.le Zara, 81 - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via Camaldoli, 64 **PROV. MILANO OSPEDALE CITTA' DI SESTO S. GIOVANNI** - Via Matteotti, 83 - Sesto San Giovanni - **OSPEDALE NUOVO LEGNANO** - Via Papa Giovanni Paolo II - Legnano - **OSPEDALE G. SALVINI** - V.le Forlanini, 95 - Garbagnate Milanese - **CLINICA S. CARLO** - Via Ospedale, 21 - Paderno Dugnano - **POLICLINICO S. DONATO** - P.zza Eduardo Malan, 2 - San Donato Milanese - **HUMANITAS** - Via Manzoni, 56 - Rozzano - **MULTIMEDICA** - Via Milanese, 300 - Sesto San Giovanni - **MULTIMEDICA VILLA BIANCA** - Via F.lli Bandiera, 3 - Limbiate **MONZA OSPEDALE SAN GERARDO** - Via Pergolesi, 33 **PROV. MONZA OSPEDALE SEREGNO** - Via Verdi, 2 - Seregno - **OSPEDALE DI VIMERCATE** - Via Ss. Cosmo e Damiano, 10 - Vimercate **PROV. COMO COF LANZO HOSPITAL SPA** - Località Monte Caslè - Lanzo D'intelvi **PROV. LECCO VILLA BERETTA** - Via N. Sauro, 17 - Costa Masnaga - **INRCA IRCCS CASATENOVINO** - Via Montereio, 13 - Casatenovo **VARESE CIRCOLO FONDAZIONE MACCHI** - Viale Borri, 57 **PROV. VARESE OSPEDALE SARONNO** - P.zza Borella, 1 - Saronno - **OSPEDALE DI BUSTO ARSIZIO** - Via A. Da Brescia, 1 - Busto Arsizio - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via Roncaccio, 16 - Tradate **PAVIA OSPEDALE DI PAVIA** - V.le Gorizia, 95/97 - **POLICLINICO SAN MATTEO IRCCS** - V.le Golgi, 19 **PROV. PAVIA OSPEDALE CIVILE VOGHERA** - Via Volturmo, 14 - Voghera - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via per Montescano, 35 - Montescano **BERGAMO OSPEDALI RIUNITI** - P.zza Oms, 1 **PROV. BERGAMO OSPEDALE "TREVIGLIO-CARAVAGGIO"** - P.zza Ospedale, 1 - Treviglio - **OSPEDALE BOLOGNINI** - Via Paderno, 21 - Seriate - **OSPEDALE SS. TRINITÀ** Via Pascoli, 27 - Romano di Lombardia **MANTOVA OSPEDALE CARLO POMA** - Strada Largo Paiolo, 10 **CREMA OSPEDALE MAGGIORE DI CREMA** - Largo Dossena, 2 **PROV. BRESCIA OSPEDALE DI ESINE** - Via Manzoni, 145 - Esine **SONDRIO OSPEDALE E. MORELLI** - Via Stelvio, 25 **PROV. SONDRIO OSPEDALE DI SONDALO** - Via Zubiani, 33 - Sondalo **TRENTO AZ. PROVINCIALE SERVIZI SANITARI** - L.go Medaglie D'oro, 1 **PROV. TRENTO AZ. PROVINCIALE SERVIZI SANITARI** - Via Capitelli, 48 - Arco **PROV. VERBANIA OSPEDALE S. GIUSEPPE PIANCAVALLO** - Via Cadorna, 90 - Oggebbio - **EREMO DI MIAZZINA CASA DI CURA PRIVATA** - Via per Miazina - Cambiasca **PROV. NOVARA FONDAZIONE MAUGERI** - Via per Revislate, 13 - Veruno **MODENA VILLA PINETA POLIAMBULATORIO MODENA** - Via Scaglia Est, 27 **PROV. MODENA VILLA PINETA** - Via Gaiato, 127 - Gaiato



**RICORDARSI di  
RITROVARSI**

**“È tutta l'estate  
che vi aspetto”**

**È** tutta l'estate che vi aspetto. Potrebbe essere il titolo di un libro o di un film...e invece è la più bella frase che ci hanno rivolto.

È la Signora Antonia che ce la regala, durante il primo collegamento on line dopo le vacanze estive.

Eh si, perché a grande richiesta, abbiamo ricominciato a vederci on line.

Ci intenerisce questa sua affermazione, ma è la stessa che, con altre parole, ci dicono tutti gli altri soci che si sono collegati.

**Abbiamo volti nuovi**, nuove persone che Alfonsa, la referente di AMOR, ha invitato a collegarsi, a unirsi al gruppo. Invito che hanno accolto con piacere. **“Ci siamo sentiti subito a casa** grazie ad Alfonsa”, ci dice Anna, una nuova iscritta. E ci ringrazia perché le teniamo compagnia, perché ascoltando anche le parole degli altri si sente più a suo agio nell'uscire di casa, nello stare in mezzo alle persone, vive meglio la sua condizione di persona con patologia respiratoria.

Una volta alla settimana ci collegheremo per **fare ginnastica respiratoria** tutti insieme, guidati e supervisionati dalla nostra fidata Elena Veronese, laureata in Scienze Motorie. Grazie a Elena abbiamo imparato che l'esercizio fisico regolare contribuisce a migliorare la salute polmonare, a ridurre la comparsa di sintomi respiratori, come affanno, stanchezza, tosse e dolore, ad aumentare la forza e la funzionalità muscolare di tutto il corpo. Un esercizio regolare migliora il nostro benessere fisico e psichico, riducendo anche il rischio di ictus, cardiopatie e depressione.

*A volte non ce ne rendiamo conto e in un attimo ci siamo già aperti...*

E a proposito di **benessere fisico e psichico**, un altro collegamento lo riserviamo alla nostra Psicologa D.ssa Daniela Branà. Con lei è facile parlare, del sole e della luna, del giorno e della notte, ma anche di noi stessi. A volte non ce ne rendiamo conto e in un attimo ci siamo già aperti in un racconto, una considerazione, un ricordo, un'emozione.

**È facile parlare ed è facile ascoltare.** Ascoltare lei, gli altri, noi stessi.

**“Ricordarsi di ritrovarsi”** è anche scegliere un libro, darsi tempo un mese per leggerlo e ritrovarsi per commentarlo. Un vero e proprio **gruppo di lettura** che abbiamo battezzato “Il Circolo di Vanna”.

Ma non vogliamo fermarci al virtuale. AMOR ha intenzione di organizzare anche passeggiate e visite e incontri. Partendo da questa primavera, dove abbiamo in programma la visita a un giardino botanico di Milano.

“Ricordarsi di ritrovarsi” sono quindi anche momenti in cui aggiornarci sempre su **iniziative ed eventi Amor**. Non ci siamo mai visti così spesso come in questi ultimi tre anni. E non abbiamo intenzione di smettere di farlo.



**Chiamare  
AMOR  
x  
collegamenti  
on line  
per i soci**

# Il Circolo di Vanna

## I libri letti per voi



“Cercasi compagno/a di viaggio per un'ultima avventura”: è l'annuncio che Émile pubblica online un giorno di fine giugno. Ha deciso di fare ciò che ancora non ha mai fatto, che ha sempre rimandato, perché nella vita va così. Partire per un viaggio on the road, setacciare paesaggi vicini eppure mai esplorati, affondare occhi e naso là dove non c'è altro che natura e silenzio, senza data di ritorno. Ha solo ventisei anni e una forma di Alzheimer precoce e inesorabile, per questo vuole vivere in completa libertà, lontano da chiunque lo conosca, fintanto che il suo corpo glielo concederà. Non si aspetta che qualcuno davvero risponda al suo appello, ma sbaglia. Qualche giorno dopo in una stazione di servizio, pronta a partire, protetta da un informe abito nero, con un cappello a tesa larga, sandali dorati ai piedi e zaino rosso in spalla, c'è Joanne. E così, su un piccolo camper, attraverso boschi profumati, sentieri e stradine che si snodano tra le vette dei Pirenei e certi bellissimi borghi dell'Occitania, Joanne e Émile si incamminano. Parlano poco, forse cercano una dimensione diversa dove potersi incontrare, la parola giusta per bucare, senza fare troppo male, ognuno il dolore acuto dell'altro.



Quando Martin Sixsmith, noto giornalista in cerca di nuova occupazione, accetta di incontrare quella donna sconosciuta, non ha molte aspettative. Ma poi, la donna lo invita a indagare sul segreto che, dopo quasi cinquant'anni, la madre Philomena le ha svelato, e il suo istinto da giornalista non sa tirarsi indietro. Philomena è poco più che una ragazzina quando rimane incinta, giovane e ingenua, senza cognizione dei fatti della vita e la società irlandese del 1952 la considera ormai una "donna perduta". Rinchiusa in un convento, poco dopo darà alla luce Anthony. Per tre anni si occupa di lui tra quelle mura, fino a quando le suore non glielo portano via per darlo in adozione, dietro compenso, a una facoltosa famiglia americana, come accadeva in quegli anni a migliaia di altri figli del peccato. Non c'è stato giorno da allora in cui Philomena non abbia pensato al suo bambino, senza mai abbandonare il sogno di ritrovarlo, e cercando in segreto di rintracciarlo. E senza immaginare che, dall'altra parte dell'oceano, anche suo figlio la sta cercando. Nella sua ricerca, Martin porterà alla luce segreti, ipocrisie e soprusi occultati per anni e annoderà le fila di due anime separate alla nascita e spinte l'una verso l'altra da una sete d'amore inesauribile.

**DIVENTA  
SOCIO AMOR  
GRATUITAMENTE  
PER 12 MESI**



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

**Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 9.00 alle 17.00**  
**P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano**

Tel. 02.66104061 Fax 02.42101652  
info@associamor.com www.associamor.com



# Il collage

## Ritagli e vite immaginarie del mondo di Maria Paola Gramazio

*Durante i nostri collegamenti settimanali oltre a fare ginnastica on line e incontrare professionisti del benessere, chiacchierando qua e là, ci raccontiamo e ci conosciamo sempre un po' di più. Una piacevole occasione per fare scoperte su alcuni di noi. Questa volta si racconta Maria Paola, socia di AMOR dal 2016.*

**M**i è sempre piaciuto "pasticciare" con le fotografie, ritagliarle, cambiare la testa a una figura. Cosa avrei voluto fare da "grande"? Una volta era facile tradurre i sogni dell'infanzia: l'esploratrice, il pompiere, la ballerina, la tennista. E il lavoro era per la vita o quasi. Oggi, al contrario, la nostra identità professionale si moltiplica e si frammenta.

Svaniscono le certezze, crescono i problemi e le opportunità. Le opportunità di inventare, di dare un volto nuovo a un mestiere vecchio. Uno sbocco a un curriculum senza più certezze.

Ho un passato di ricercatrice di Storia alla Sapienza di Roma, città in cui sono nata, cresciuta e ho lavorato fino a quando un'azienda di Milano mi ha voluta perché potessi studiare nuove possibilità di espandersi... Nel frattempo un matrimonio felice, ma purtroppo mio marito è volato lassù per un incidente e mi ha lasciata con quattro bambini, di 6, 3, 2 e 1 anno. La cura di una famiglia bisognosa delle mie costanti attenzioni.

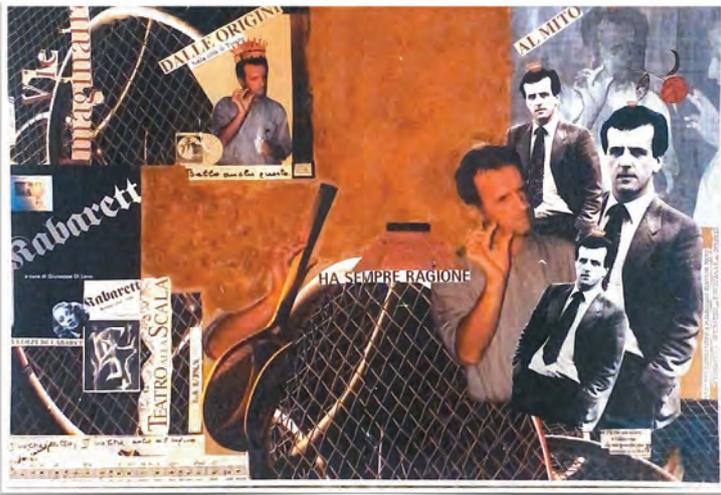
È così che le foto "pasticciate" sono state un gioco fino a quando un gallerista milanese, vedendo nel 1999 una mia "storia", mi propose una prima mostra. Di qui l'aggiunta di altri materiali, assemblaggi, ritagli di quotidiani in

modo da creare, insieme alle foto, equilibri tra fisionomie, parole, colori e geometrie.

Con il tempo sono arrivate le mostre e l'attenzione del pubblico. Il collage "VITTORIA DELLA VITA" è stato scelto da Jean Blanchaert e Philippe Daverio nella loro "INDAGINE ECCENTRICA DELL'ARTE IN ITALIA".

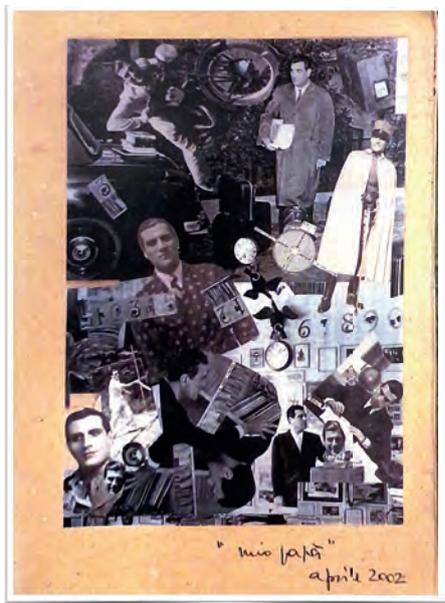


In generale sono biografie, ma biografie immaginarie come quelle create e raccolte dallo scrittore Marcel Schwob nella sua opera "VITE IMMAGINARIE" che avevo appena ritrovato in una bancarella del lungo Senna a Parigi!! Mi ha dato un po' l'idea a preferire così i soggetti che mi regalino maggiore libertà, integrando le foto con altri materiali, perfino terra o sabbia. Gallerie di volti infantili, destinati a una Nonna, una Mamma che ha voluto affiancare in una stessa immagine, il suo matrimonio ormai lontano con quello della figlia. Storie e matrimoni. Amiche che festeggiano lo stare insieme, perfino imprenditori che celebrano la storia dell'azienda.



Così gli amici, i bambini, le persone diventano personaggi che vanno a formare una galleria di esistenze, di vite reali ma anche, appunto, immaginate.

Mi piacerebbe ancora insegnare, aiutare altre persone a creare collages che non saranno opere d'arte, ma un'occasione per ripensare la propria vita, magari per sanare qualche ferita. Così ho fatto io raccontando un commovente "ritratto" di mio papà sempre lontano.



Le sovrapposizioni, l'intreccio allusivo e compositivo fanno di questi collages una finestra sulla vita, meditata e costruita con attenzione e con sofisticata minuzia...

Il collage spesso oppone resistenza; sfugge al controllo perfino di chi lo fa.

Non c'è nessun altro mezzo espressivo che abbia un così grande potere esplosivo.

"Di fronte a un collage rimango spesso senza parole. L'obiettivo di un artista è proprio quello di rendere durevole questo "sguardo attonito". (Thomas Hirschorn per il Corriere della Sera).



*Un'occasione per ripensare la propria vita, magari per sanare qualche ferita*

# Gli animali non hanno ombrello

Estrapolato da articolo del Col. Mario Giuliacci

Ci sono alcuni comportamenti animali dai quali i contadini traevano presagi per l'andamento stagionale. Ad esempio, l'estate sarebbe poco piovosa se la gazza costruisce il nido sulla parte più alta dell'albero; al contrario, qualora pavoncelle e pivieri migrino in folti stormi vi è la minaccia di un lungo periodo piovoso.

Per la scienza a dire il vero è assolutamente falso attribuire agli animali la capacità di presagire il clima di mesi e stagioni, ma gli riconosce una certa sensibilità nel preavvertire i cambiamenti locali nelle condizioni meteorologiche a brevissimo tempo, ossia entro le successive 6-12 ore.

E così, secondo anche le credenze contadine, all'approssimarsi di un temporale lo scricciolo cerca rifugio all'interno di siepi o negli incavi degli alberi, mentre se le gazze gracchiano con gran sbattere di ali allora preparate l'ombrello perché è in arrivo la pioggia.

E quando i merli mangiano con ingordigia probabile siano imminenti lunghe piogge, ma se vedete le galline disputarsi il beccime allora non attendetevi cambiamenti del meteo per le 24 ore seguenti. Il bel tempo stabile sarebbe annunciato da una maggiore vivacità di tutti i volatili: i piccioni tornano più tardi al nido e si allontanano alla ricerca del cibo, i rondini volano altissimi, fino a quasi 6 km di quota, gli usignoli cantano giorno e notte.

Possiamo confidare nel bel tempo se a suggerircelo sono rondini, allodole o pettirossi che cantando volano in alto; ma se le rondini volano radente il terreno forse non è la giornata adatta per una passeggiata all'aperto!

Grandi stormi di allodole alla sera potrebbero essere seguiti, a brevissimo tempo, da pioggia o nebbia, mentre il radunarsi di corvi sui campi può far sperare in una bella giornata.

Numerosi i segnali anche per l'imminente arrivo del vento. Le oche tentano ripetutamente di volare, i piccioni in volo sbattono più forti le ali, le rondini lungo i vigneti si radunano da un solo lato del filare in attesa di poter catturare gli insetti che il vento spingerà dal lato opposto. È comunque credibile che gli uccelli, per il fatto di essere a stretto contatto



## IL NOSTRO TESTIMONIAL COLONNELLO MARIO GIULIACCI

Da tempo ho deciso, come Lions, di impegnarmi sul tema dell'Ossigeno-terapia perché ritengo che anche il nostro movimento debba farsi portavoce di coloro che voce non hanno.

Le persone in ossigeno-terapia a lungo termine, oltre 70.000 in Italia, sono portatrici di un doppio handicap, respiratorio e motorio, e hanno diritto, come tutti noi, a una vita il più normale possibile. Una migliore qualità della vita è oggi raggiungibile grazie alle più recenti tecnologie, ma assenze, dimenticanze, mancanze e scarsa informazione rendono questo diritto poco fruibile. Ritengo che AMOR, l'Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione, anche con l'aiuto dei Lions che da sempre la sostengono, possano e debbano impegnarsi per sollecitare le Pubbliche Istituzioni e le Aziende del settore a trovare regole, modi e strumenti che risultino efficaci al raggiungimento di questo importante obiettivo. Per questo ho accettato di essere testimonial AMOR, di questo tema e di appoggiare con entusiasmo la causa della "mobilità delle persone in ossigeno-ventiloterapia a lungo termine", già dibattuta come Tema di Studio Nazionale dai Lions di tutta Italia, affinché sia portata avanti da AMOR, con rinnovato impegno di tutti e trovi sempre maggiore e concreta diffusione.



Lions Mario Giuliacci

con l'ambiente in cui gli eventi meteorologici si verificano e si susseguono, più di altri animali hanno capacità di "sentire" gli imminenti cambiamenti del tempo.

Non sono però gli unici ad essere sensibili alle variazioni delle condizioni atmosferiche: le formiche, ad esempio, corrono più veloce quando la pressione atmosferica è in aumento e, quando il tempo è in peggioramento, i cavedani emergono sul pelo dell'acqua agitandosi, mentre rane e rospi intonano i loro monotoni cori.

E attenzione anche all'asino perché...quando agita le orecchie, preannuncia pioggia!

Una forma di difesa in più poiché anche gli animali, come l'uomo e più dell'uomo, devono fare i conti con il clima e le mutevoli condizioni ambientali, ingegnandosi per la sopravvivenza. Le api europee per impedire che la temperatura all'interno dell'alveare raggiunga valori troppo elevati, fanno circolare l'aria con il battito delle ali e trasudano acqua dal corpo. In zone particolarmente aride i roditori sopperiscono alla siccità nutrendosi di erbe e frutta mentre altre specie di animali e insetti che popolano il deserto escono dalle loro tane solo nelle poche ore del giorno durante le quali la temperatura è sopportabile.

# La prevenzione quotidiana Post Covid

A cura della dott.ssa Elena Veronese - Chinesiologa

**N**umerosi studi scientifici, pubblicati in alcune delle principali banche dati biomediche quali Pubmed, Embase, OMS, NLM mostrano i gravi effetti sul sistema respiratorio conseguenti alla malattia da SARS-COV-2 in particolare per soggetti affetti da patologie respiratorie.

I principali sintomi sono la difficoltà respiratoria o dispnea, sia a riposo sia sotto sforzo, la stanchezza cronica, alterazioni muscolo respiratorie, dolori e rigidità osteo-articolari, debolezza muscolare, difficoltà all'esercizio fisico per facile faticabilità. Questa infezione porta danni e conseguenze sicuramente a chi è stato convalescente e quindi sottoposto a cure mediche durante il ricovero ospedaliero, ma anche a chi è rimasto a casa per la quarantena, senza necessariamente aver mostrato sintomatologie gravi. Sulla base di queste evidenze, medici e dottori esperti ribadiscono l'importanza della **prevenzione primaria tramite l'attività fisica, adattata** alle diverse malattie del sistema respiratorio per tipologia e gravità, e quotidiana ovvero praticabile abitualmente presso la propria dimora. Tra i benefici che si riscontrano dalla pratica abituale di **esercizi respiratori specifici** ricordiamo l'aumento delle capacità di resistenza allo sforzo e la contemporanea diminuzione del consumo di ossigeno, la riduzione del numero e della gravità delle riacutizzazioni della patologia, una maggior capacità di controllo dei sintomi.

Particolare attenzione va data al fattore ambientale quale il clima freddo dell'attuale periodo invernale, favorente la diminuzione delle difese locali, la diffusione degli agenti infettivi (germi e batteri che



arrivano con l'aria inspirata o si ritrovano spesso nelle prime vie aeree) e il loro attecchimento, con maggiore possibilità di riacutizzazione di uno stato infiammatorio. Da qui parte l'importanza della riabilitazione respiratoria, che non può e non deve separarsi da una corretta riabilitazione motoria e psicologica.

Non c'è cosa più importante di prevenire, attraverso la creazione di uno schema, di una routine giornaliera attiva composta dalle tante e piccole azioni quotidiane, che devono essere piacevoli, svolte in orari comodi e in un luogo favorevole.

*Non c'è cosa più importante di prevenire*

È dunque bene affidarsi a personale specializzato per creare un programma di ginnastica respiratoria calibrato "su misura" per la persona, in modo da cercare di ottimizzare la sua autonomia e le sue performance fisiche e sociali al fine di ridurre i sintomi, incrementare la capacità di lavoro e migliorando la qualità della vita ristabilendo un corretto equilibrio corpo-mente.



# La socialità: cibo per l'anima



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

La vita sociale e le relazioni sono elementi significativi che concorrono al nostro benessere psico-fisico. Tra gli effetti secondari della patologia respiratoria troviamo la tendenza all'isolamento sociale: sia per preservare il sistema immunitario e l'apparato respiratorio da rischi dovuti alla diffusione di agenti patogeni in ambienti non salubri (in inverno luoghi con scarsa areazione e/o affollati), sia per le criticità associate agli spostamenti con ossigeno, sia per la tendenza inconsapevole a ritirarsi nel proprio luogo sicuro, nel quale entrano solo poche e selezionate persone. A fronte della tutela del corpo, possono emergere vissuti di solitudine e sofferenza rispetto alla mancanza di stimoli sociali, quelli derivanti proprio dall'interazione con le altre persone, portatrici di una ricchezza umana e affettiva, che nessun buon libro, nessun programma interessante, nessun gioco in ambiente virtuale possono sostituire. Incontrare altre persone ha effetti calmanti sulla nostra mente, risponde anche a bisogni di conoscenza, scambio, confronto, per sentirsi ancora parte attiva del mondo e della società. Non di rado le patologie di cui si soffre occupano uno spazio mentale, e talvolta anche pratico, di tempo quotidiano, molto ampio.

Per ridimensionare o equilibrare tale "ingombro" è utile aiutare la mente a decentrarsi da tutto ciò. Incontrare persone, scambiare quattro chiacchiere, condividere esperienze, vanno proprio in tale direzione: esprimere se stessi, uscendo così dalle "gabbie" del nostro pensiero, e ascoltare l'altro, incontrando una diversità che può essere anche spunto di cambiamento di prospettiva in noi stessi, o di individuazione di altri modi per vivere con pienezza e soddisfazione.

In previsione dei mesi invernali, nei quali si tende in maniera "fisiologica" a stare più frequentemente in casa, potrebbe essere utile aprirsi ad inviti di conoscenti o amici, per evitare di isolarsi completamente.

Con cautela, ma anche con la consapevolezza che anche la nostra mente e la nostra anima hanno bisogno di essere nutrite: come ormai ben sappiamo, il nostro corpo sta bene se anche la nostra mente è in forma, o per lo meno il corpo ha risorse energetiche in più se la mente lo sostiene, nonostante la presenza di patologie.

*Le feste, un'opportunità preziosa per "fare il pieno" di relazionalità*

Le festività natalizie e di inizio anno possono costituire un'opportunità preziosa per "fare il pieno" di relazionalità: sono occasioni nelle quali le persone hanno maggiore facilità nell'esprimere l'affetto e la stima, sono occasioni per rinsaldare i legami, per nutrirli, per aprirsi a nuove frequentazioni ed amicizie. Si è più disponibili a lasciar correre, a non esacerbare conflittualità, a ricercare un clima relazionale sereno: non si intende promuovere la non autenticità, ma si suggerisce di provare ad accogliere l'altro e le situazioni per quello che sono, apprezzando il benessere che ne possiamo trarre. Durante la quotidianità, al di fuori delle festività, possiamo mantenere la nostra apertura verso la dimensione relazionale e sociale attraverso semplici azioni, che realizzate con tale intenzionalità, possono darci una soddisfazione e un piacere più continuo: cucinare con i propri familiari o preparare pietanze per loro o per amici e conoscenti, ci permette di preparare e condividere cibo per l'anima.

Spesso le metafore del cibo e dell'alimentazione sono state utilizzate per parlare del nutrimento della mente e spesso il nutrimento delle relazioni affettive e sociali passano attraverso quello fisico del corpo.

Corpo e mente costituiscono un'unità indissolubile, che il mondo occidentale si ostina a separare anche nelle parole: quante volte un pasto gradevole ci mette di buon umore e ci consente di relazionarci con maggiore serenità e fluidità?!



La condivisione di cibo e bevande predispone all'incontro, alla cooperazione, allo scambio: è un meccanismo di funzionamento mentale e relazionale ormai utilizzato in tutti gli ambiti, da quello commerciale a quello spirituale, per entrare in connessione, per predisporre alla negoziazione, alla condivisione, fino alla solidarietà. I significati simbolici permeano ogni tipo di letteratura e arte.

Consumare in compagnia un pasto, uno spuntino, un caffè, costituisce un'occasione preziosa per saziare la nostra fame di relazione e socialità. La nostra natura è intrinsecamente relazionale: non possiamo vivere al meglio se non ci occupiamo anche di questa nostra dimensione. Il primo passo per aprirci all'altro è sempre e solo nostro: siamo, anche in questo ambito, i protagonisti del nostro benessere.

# INSIEME PER RESPIRARE LA VITA

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

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

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

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

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

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

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

**SE SOFFRI DI UNA PATOLOGIA RESPIRATORIA  
CHIAMA PER INFO**

**Lunedì, Mercoledì e Venerdì  
dalle 9.00 alle 17.00**



Piazza Ospedale Maggiore, 3 - Padiglione 10, ala C – Niguarda - 20162 Milano - Tel. 02 66104061  
info@associamor.com - amorassociazione18@pec.it - www.associamor.com

## RICERCA VOLONTARI

**AMOR cerca volontari** per svolgere mansioni di ufficio e di accoglienza nella propria sede.

Chi fosse interessato può manifestare il proprio interesse in Segreteria  
**scrivendo a [info@associamor.com](mailto:info@associamor.com) o telefonando al n. 02.66104061**

**La segreteria è aperta Lunedì - Mercoledì - Venerdì  
dalle 9.00 alle 17.00**

**Grazie a chi vorrà aiutarci!**



## OK AL DECRETO SULLA NON AUTOSUFFICIENZA

L'ultimo Consiglio dei ministri dell'era Draghi ha dato l'**ok al decreto per il sostegno delle persone non autosufficienti**.

Ecco le novità introdotte.

Assistere gli **anziani con la massima professionalità, ma a casa loro** e non più in ospedale o all'interno di Rsa, lontani da abitudini e affetti. Il Consiglio dei ministri che ha chiuso l'era Mario Draghi ha dato il via libera al ddl attuativo del piano di riforme previsto dal Piano nazionale di ripresa e resilienza (Pnrr) per il **sostegno degli anziani non autosufficienti**, andando incontro alle associazioni del terzo settore, che spingevano affinché il testo, pronto già da diverso tempo, fosse approvato prima del cambio di governo. Soddisfatto il **ministro del Lavoro Andrea Orlando**. *"Una norma di legge con cui non solo per la prima volta si afferma il valore sociale, economico e culturale della stagione di vita anziana, ma che prevede azioni per la **promozione dell'invecchiamento attivo**, per rafforzare i Leps per gli anziani non autosufficienti, per dare **sostegno e assistenza alle famiglie** che se ne prendono cura. Una riforma di cui avevo mandato una proposta organica già nel mese di gennaio e che ho voluto inserire **tra quelle qualificanti per il Pnrr**".*

Sono tante le novità introdotte dalla riforma, che prevede per esempio l'**istituzione del Comitato interministeriale per le politiche in favore della popolazione anziana (Cipa)** presso la presidenza del Consiglio dei ministri, per promuovere il coordinamento e la programmazione integrata delle politiche nazionali in favore delle persone anziane, con particolare riguardo alle politiche per la presa in carico delle fragilità e della non autosufficienza.

L'attenzione rivolta **anche alle strutture di ricovero** per il miglioramento qualitativo dei servizi per gli anziani, che saranno chiamati a **facilitare sempre più le normali relazioni di vita e le attività sociali**.

La riforma introduce **un nuovo sistema di assistenza**, che integra prestazioni sanitarie e interventi di natura socio-assistenziale. L'obiettivo primario è quello di **valorizzare la cure domiciliari in termini di qualità e continuità**, senza trascurare la promozione dell'**inclusione sociale**. **Snellimento dunque delle procedure** di accertamento e valutazione della condizione delle persone anziane non autosufficienti utili a definire il miglior Progetto assistenziale individualizzato (Pai) e dalla **creazione di un nuovo servizio di assistenza domiciliare integrata sociosanitaria e sociale** che accorpi gli istituti dell'assistenza domiciliare integrata (Adi) e il servizio di assistenza domiciliare. Il ddl prevede **novità anche dal punto di vista dei sostegni**. In particolare, introduce in via sperimentale e progressiva una **prestazione universale per la non autosufficienza** in sostituzione dell'indennità di accompagnamento. Essa prevede, tra le altre cose, la possibilità per l'anziano non autosufficiente di scegliere tra una prestazione di tipo economico e specifici servizi alla persona.

Sono previsti **interventi anche per i caregiver familiari**, una su tutte la ricognizione delle tutele per il loro reinserimento nel mondo del lavoro, anche in ambito previdenziale.

**I prossimi passi** - Spetterà al **prossimo governo** trovare le risorse economiche utili a finanziare quanto previsto dalla riforma. Il Pnrr prevede infatti la sua approvazione entro il 31 marzo 2023, ma **non lo stanziamento di fondi**. I decreti attuativi dovranno poi arrivare entro i successivi dodici mesi.

## COMUNICATO STAMPA DI CITTADINANZATTIVA



Finalmente è stato emanato un **"Atto di indirizzo riguardante le modalità di partecipazione ai processi decisionali del Ministero della Salute da parte delle associazioni o organizzazioni dei cittadini e dei pazienti impegnati su ematiche sanitarie"**.

Per mettere a punto questo Atto è stato istituito presso il Ministero della Salute un Gruppo di studio sulla partecipazione delle Associazioni di cittadini operanti in ambito sanitario, con il mandato di definire il ruolo, le modalità e le forme di partecipazione ai processi decisionali del Ministero della Salute da parte delle Associazioni e degli Enti, con particolare riferimento a quelli attivi nella società civile, nella rappresentanza dei pazienti e dei cittadini, e impegnati, ciascuno con le finalità specificamente connesse alla propria mission, nell'ambito sanitario.

I lavori del Gruppo di studio, coordinato dal Capo della Segreteria tecnica pro tempore (inizialmente dott. Stefano Lorusso e, successivamente, dott. Antonio Gaudioso), si sono conclusi con la predisposizione di un documento recante **proposte al Ministero della salute circa possibili azioni per incrementare, strutturare e valorizzare la partecipazione civica nell'ambito delle attività di competenza dell'Amministrazione**.

Il contenuto di questo documento è anche il **frutto del lavoro fatto da noi, come Coordinamento delle Associazioni dei malati cronici e rari, nel corso degli ultimi anni e già parte integrante del Patto per la salute**. Tale documento è stato validato, nel corso dell'Evento che si è svolto, presso il Ministero della Salute, lo scorso 27 luglio a cui noi come Cittadinanzattiva e Coordinamento delle Associazioni dei malati cronici e rari abbiamo partecipato e dato, ancora una volta, il nostro contributo.

Un primo passo verso una effettiva e stabile partecipazione delle associazioni e le organizzazioni di cittadini.



**Dimentica le bombole  
Riprendi in mano la tua vita  
con i concentratori di  
ossigeno OxyStore**

## **Inogen One G5**

Il concentratore portatile piccolo  
quanto una bottiglietta d'acqua!  
Con un'autonomia di 9 ore  
e flusso fino a 6 l/min.



## **Kröber**

L'unico concentratore stazionario che  
mantiene 6 l/min di flusso continuo reale.  
Più silenzioso di un frigorifero,  
consuma meno del televisore.



 [oxystore.it](http://oxystore.it)

 Via Facchinetti 10, 13100 Vercelli

Numero Verde

**800 59 83 64**





*Dei quattro fattori individuati dal programma "Guadagnare Salute" del Ministero della Salute (alimentazione sana, attività fisica, lotta al fumo, lotta all'abuso di alcool), il fumo è sicuramente quello che viene percepito maggiormente come un rischio anche dagli stessi fumatori.*

**T**ra i fattori di rischio che concorrono maggiormente alla perdita di anni vita in buona salute un posto di primo piano spetta sicuramente al fumo di tabacco, riconosciuto dall'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) come uno dei più gravi problemi di salute pubblica al mondo, percepito maggiormente come un rischio anche dagli stessi fumatori. La dipendenza dovuta alla nicotina contenuta nelle sigarette costituisce l'ostacolo principale per chi intende smettere di fumare, ma giocano un ruolo importante anche fattori di natura psicologica e sociale. Oltre al sesso e all'età, altri fattori che influenzano in maniera significativa la tendenza a fumare o meno sono la classe sociale e il livello di istruzione. All'interno della popolazione dei fumatori si possono individuare alcune categorie di soggetti che richiedono un'attenzione particolare come gli adolescenti, le donne in età fertile e i soggetti esposti al fumo passivo.

Anche se smettere di fumare può non sembrare semplice è la scelta migliore per recuperare anni di vita in salute. Chi non fuma, infatti, ha un'aspettativa di vita di ben 10 anni superiore rispetto ai fumatori. È quindi fondamentale provare a modificare un'abitudine dannosa per riabbracciare il benessere e vivere in salute.

Non esiste un unico metodo per smettere che sia valido per tutti. Per alcuni può essere più semplice, per altri più complicato. Ancor meglio, ovviamente, sarebbe non iniziare affatto: il periodo in cui buona parte dei fumatori accende la prima sigaretta è quello dell'adolescenza, quando si prova per la prima volta per "sentirsi più grandi" e spesso sotto l'influenza dei compagni.

È questo in genere il periodo in cui si passa dal consumo occasionale alla dipendenza ma è anche la fase in cui è più facile smettere, in quanto si è influenzati più da fattori sociali che da quelli fisici legati alla dipendenza da nicotina. Sono quindi fondamentali gli interventi educativi che coinvolgano scuola e famiglia, luoghi privilegiati e più competenti per iniziare a educare alla salute e, nello specifico, a prevenire l'abitudine al fumo. Smettere di fumare, o meglio evitare di iniziare, rientra tra le scelte salutari raccomandate da Guadagnare Salute. Abbracciare uno stile di vita libero dal fumo consente di salvaguardare il proprio benessere, con benefici immediati e a lungo termine, ma anche di difendere la salute degli altri, evitando di esporli al fumo passivo.

### **Perché smettere di fumare?**

Quando si fuma una sigaretta, nei polmoni si sprigionano più di 4000 sostanze chimiche. Tra le più pericolose c'è il catrame, le cui sostanze cancerogene si depositano nel polmone e nelle vie respiratorie, oltre a sostanze irritanti che favoriscono infezioni, bronchite cronica ed enfisemi. Tra le sostanze tossiche e cancerogene c'è poi la nicotina, principio attivo responsabile del quadro di dipendenza.

**Prenditi cura di te  
scegli di non fumare**

Estrapolato da Istituto Superiore Sanità

# CONCENTRATORI DI OSSIGENO PER TERAPIA DOMICILIARE CONOSCIAMOLI MEGLIO

Per valutare l'uso dei concentratori portatili di ossigeno in sostituzione o in aggiunta all'ossigeno liquido, è necessario consultare il **medico pneumologo** presso il quale si è in cura.



## STAZIONARI

No batteria - Flusso continuo - Max 10 lit/min

### VANTAGGI

Estremamente semplici  
Nessun servizio continuativo  
Indipendenza paziente  
Miglior mobilità domestica (15-20 kg)

### SVANTAGGI

Rumorosità di fondo (40-45dB)  
Consumo elettrico (350-500 Wh)  
Riscaldamento  
Interruzione mancata alimentazione

## TRASPORTABILI

Sì batteria - Flusso continuo/  
pulsato - Max 3 lit/min in  
continuo - Max 9  
impostazioni a boli

### VANTAGGI

Autonomia maggiore  
Indipendenza paziente  
Doppio flusso  
Utilizzo anche con Cpap

### SVANTAGGI

Rumorosità di fondo (45-50dB)  
Ingombranti  
Trasportabili solo con carrellino



## PROVALO IN AMOR

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

Se sei interessato a provarli, parlane al tuo **pneumologo** di fiducia per una prova e una eventuale prescrizione ASL. Anche solo per la prova di valutazione occorre infatti un certificato che attesti che non ci siano controindicazioni per il suo utilizzo.

AMOR mette a disposizione dei propri associati **modelli di concentratori di ossigeno portatili** con varie capacità di flusso.

**Per maggiori informazioni contatta la Segreteria AMOR.**

## PORTATILI

Sì batteria - Flusso pulsato  
Max 3 lit/min in continuo  
Max 6 impostazioni a boli



### VANTAGGI

Più leggeri/piccoli della  
bombola portatile  
Autonomia virtualmente  
illimitata  
Indipendenza paziente  
Riabilitazione respiratoria

### SVANTAGGI

Rumorosità di fondo (38-40dB)  
Flusso on demand

## LA FIGURA DELL'ASSISTENTE SOCIALE IN OSPEDALE

Il Servizio Sociale Professionale collabora con le altre Strutture Semplici e Complesse e i Servizi dell'ASST, per promuovere progetti di aiuto sociale per pazienti in condizione di **vulnerabilità di ordine fisico, psichico, culturale e sociale**. Attiva interventi rivolti a pazienti e familiari che necessitano di **orientamento e sostegno** nel valorizzare le proprie risorse personali, sociali e comunitarie. Opera in integrazione e sinergia con i **programmi sanitari**, integrandoli con le offerte della rete dei Servizi Sociali e Sanitari territoriali, pubblici e di privato sociale per favorire il benessere della persona.

Il **Comune di Residenza** eroga gli aiuti ai suoi cittadini residenti, italiani e stranieri attraverso i **Servizi Sociali**; svolge l'attività di Segretariato Sociale per fornire **consulenza, informazioni, orientamento sociale** alla persona/famiglia; svolge l'attività di presa in carico sociale ed elaborazione di progetti individualizzati per le persone ritenute vulnerabili italiane e straniere; fornisce gli **aiuti in relazione all'ISEE** (Indicatore della Situazione Economica Equivalente).

**SERVIZIO SOCIALE Ospedale di NIGUARDA**

**SC Continuità Ospedale Territorio - Dipartimento dei Servizi Territoriali**

BLOCCO NORD - PADIGLIONE C - Piano terra - ambulatorio 1A - stanza n 18 - Email: [serviziosociale@ospedaleniguarda.it](mailto:serviziosociale@ospedaleniguarda.it)

Si riceve su appuntamento dal Lunedì al Venerdì, telefonando al n. **02 6444.2640** Lun-mer-ven. 9.00-12.30

# DA AMOR UN REGALO PER I SOCI

## Riempi le tue giornate e condividi le tue passioni con il servizio UAF - NIPOTI ON DEMAND

AMOR, grazie al contributo incondizionato di **VitalAire e Medicasa**, propone **GRATUITAMENTE ai propri soci** il servizio di compagnia **UAF - UN NIPOTE ON DEMAND**.

UAF, una giovane azienda milanese, permette di mettere in contatto i **"nipoti"** più adatti, per carattere e disponibilità, con le persone, i **"nonni"**, che richiedono il servizio.

Le attività che si possono svolgere con questi ragazzi, giovani e preparati, sono le più svariate: **chiacchiere in poltrona, giocare a carte, imparare la tecnologia, fare giardinaggio, una passeggiata al parco, cinema o aperitivo, aiuto con la spesa e tanto altro.**

**Attivare il servizio è semplice**, basta **chiedere informazioni in Segreteria AMOR** e, previa verifica della copertura della vostra zona abitativa, verrete messi in contatto con il "nipote" più adatto alle vostre esigenze. **Prenotatevi** scrivendo a [info@associamor.com](mailto:info@associamor.com) o telefonando al n. 02.66104061!



**UAF è un servizio che avvicina le GENERAZIONI.**

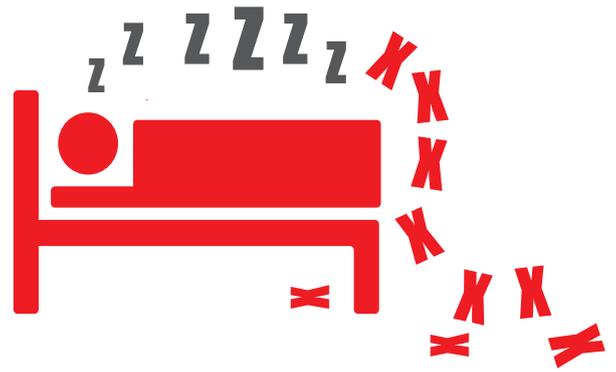
Dai uno sprint alle tue giornate condividendo le attività che più ti piacciono in compagnia dei giovani ragazzi di UAF:

*fare un giro in centro, andare al cinema insieme, bere un aperitivo al bar.*

UAF è semplice da usare: basta una telefonata per prenotare il ragazzo/a più adatto ai tuoi interessi per assicurarti un servizio su misura ed esclusivo.

**UAF**  
UN NIPOTE ON DEMAND

# I DISTURBI DEL SONNO



Sono sempre più comuni i problemi legati al sonno: tra i più frequenti l'insonnia, la roncopia (russamento), la sindrome delle apnee ostruttive e la sindrome delle gambe senza riposo. Senza tralasciare i problemi a carico dell'apparato cardiovascolare, respiratorio o del sistema nervoso, tra cui ansia e depressione.

**D**ormire bene è troppo importante per il benessere psico-fisico e permettere al nostro organismo di fare un buon sonno significa metterlo nelle condizioni di: rafforzare il **sistema immunitario**; attivare positivamente le funzioni cerebrali, tra cui la **memoria** e l'**apprendimento**; stimolare il **buon umore**; preservare il **giusto ritmo del corpo durante il giorno**, necessario per il rilascio degli ormoni.

Ma più della metà degli italiani russa e quasi 1 su 4 soffre delle cosiddette **apnee nel sonno**. Vediamo di cosa si tratta.

Il russare è un disturbo del sonno che spesso crea non pochi problemi anche a chi dorme vicino a noi. In molti casi, però, il russare è sintomo di una patologia più grave, la cosiddetta **sindrome delle apnee ostruttive del sonno (OSAS – Obstructive Sleep Apnea Syndrome)**. Si tratta di una patologia caratterizzata da **ripetuti episodi di occlusione delle vie aeree superiori** durante il sonno: queste apnee comportano dei **microrisvegli continui, brevi e inconsapevoli** e sono associate a una pericolosa riduzione della concentrazione di ossigeno nel sangue.

Perché le apnee notturne sono pericolose? Perché la Sindrome delle apnee ostruttive del sonno è un disturbo respiratorio caratterizzato da completa (**apnea**) o parziale (**ipopnea**) ostruzione delle vie aeree superiori con riduzione dei valori della saturazione d'ossigeno arteriosa.

## LE APNEE

I **sintomi** più comuni riconducibili alla sindrome delle apnee notturne sono di 2 tipi:

**NOTTURNI**, nei quali rientrano:

- russamento;
- pause respiratorie;
- sonno frammentato da frequenti risvegli;
- risvegli con sensazione di soffocamento;
- nicturia (l'esigenza di urinare nel corso della notte);
- sudorazione notturna;

**DIURNI**, tra cui:

- stanchezza al risveglio;
- scarsa concentrazione con deficit di memoria;
- mal di testa mattutini;
- disturbi dell'umore;
- eccessiva sonnolenza diurna

## La diagnosi

Non sempre è facile diagnosticarla perché, in alcuni casi, si manifesta in modo asintomatico o non se ne riconoscono i sintomi. Come ci spiega la specialista: "La prima cosa a cui prestare attenzione, inevitabilmente con l'aiuto di un familiare, è il **russamento**: se si presenta in modo **abituale, persistente** o ci si accorge della presenza di pause respiratorie, potreste soffrire di OSAS.

Il modo migliore per scoprire e trattare questo problema è eseguire una **valutazione approfondita da parte di un medico esperto in medicina del sonno** (pneumologo), che verificherà l'indicazione ad eseguire una **polisonnografia (PSG)**, o studio del sonno, *gold standard* per la diagnosi di questo disturbo.

# ALLERGIE IN INVERNO

**D**urante la stagione invernale può capitare di ritrovarsi con fastidiosi sintomi delle vie respiratorie e non solo, che possono essere allarme di **allergie invernali** associate a sostanze in cui possiamo imbatterci ogni giorno.

I **sintomi** che devono allarmare su una possibile allergia nel periodo invernale sono:

- sensazione di prurito a naso, occhi o gola;
- presenza di secrezioni mucose chiaro-trasparenti dal naso;
- lacrimazione e arrossamento oculare;
- starnutazione incontrollabile;
- colpi di tosse stizzosa senza escreato;
- episodi di asma (ovvero il sopraggiungere di difficoltà nella respirazione, respiro sibilante con o senza la sensazione di oppressione al petto);
- fenomeni di dermatiti con varia presentazione clinica (arrossamenti cutanei, orticaria, pomfi pruriginosi).



### Cause

- gli **acari della polvere**: si possono trovare facilmente in qualsiasi zona o suppellettile della casa dove si deposita la polvere, in particolare dove è più difficile una pulizia quotidiana e costante, come ad esempio i divani, le poltrone, le tende, i materassi oppure i ripiani più alti dei mobili;
- i **pollini** delle piante a fioritura invernale, come ontano, nocciolo, frassino, salice: possono facilmente entrare in casa tramite porte e finestre, oppure depositarsi sui nostri abiti mentre siamo all'aperto;
- le **muffe**: rappresentano la causa di allergia casalinga più difficile da gestire poiché si tratta di funghi che nascono e crescono in quegli angoli delle abitazioni dove l'umidità è più insistente, come bagni e cucine, e in cui più facilmente si creano circoli di aria ricca di umidità.

### Consigli e suggerimenti

- Ridurre la concentrazione di polvere domestica nei soggetti allergici ad acari e muffe: materassi, cuscini, coprimaterassi, copricuscini in materiale ipoallergenico.
- Evitare tappeti folti, librerie, moquettes, tendaggi pesanti. Arieggiare molto gli ambienti chiusi mantenendo il giusto tasso di umidità dell'aria; lavare spesso la biancheria.
- Per chi ha animali domestici è importante ridurre la forfora attraverso una detersione accurata e settimanale del pelo;
- Effettuare una detersione delle fosse nasali con soluzioni fisiologiche per allontanare, per quanto possibile, allergeni e agenti infettivi;
- Per le allergie ai pollini è indubbiamente più difficile riuscire ad effettuare una prevenzione efficace per ridurre il contatto con essi. In ogni caso si può provare a non uscire nelle ore più calde e umide, proteggere gli occhi con occhiali da sole, non lasciare i finestrini aperti durante la guida;
- La terapia delle malattie allergiche respiratorie si avvale dell'impiego di molteplici farmaci che entrano in gioco a seconda del sintomo e della sua gravità.



A cura del Dott. Pasqualino Berardinelli  
Pneumologo – Vice Presidente AMOR

**S**i sono occupati di noi soci, per tutto il periodo del lockdown e oltre, nei **collegamenti on line settimanali**. Ci hanno spiegato, raccontato, hanno risposto alle nostre domande e ci hanno tolto curiosità.

Ecco i **professionisti** che ci hanno tenuto compagnia, ve ne presentiamo alcuni.

## Pneumologo

### **dott. Flavio Allegri**

Ha conseguito la laurea in Medicina e Chirurgia a pieni voti con lode nel 1982. Ha successivamente conseguito il diploma di specializzazione in Medicina del Lavoro e in Malattie dell'apparato respiratorio.

Ha sempre svolto la sua attività professionale come medico a tempo pieno in diverse strutture ospedaliere di Milano: Divisione di Pneumologia Ospedale Niguarda - SC di Medicina - Interna Ospedale Macedonio Melloni - SC di Medicina Interna ad indirizzo pneumologico Ospedale Fatebenefratelli - SS di Pneumologia Istituto Nazionale dei Tumori. Dal Gennaio 2021 svolge esclusivamente attività libero professionale presso uno Studio Privato.

Professore a contratto presso la Facoltà di Infermieristica dell'Università degli Studi di Milano nella disciplina di Medicina Interna dall'AA 2015-2016 all'AA 2020/2021. Prosegue tuttora l'insegnamento nella stessa disciplina come cultore della materia. Nel 2010 ha conseguito la Laurea in Scienze dei Beni Culturali a pieni voti con lode presso l'Università degli Studi di Milano. Gli studi umanistici hanno permesso di completare il proprio profilo professionale approfondendo in particolare alcune tematiche nell'ambito della relazione medico-paziente, dell'arteterapia e delle neuroscienze.

**Cell. 340 2616425**  
**flavio.allegri58@gmail.com**

## Psicologa Psicoterapeuta

### **dott.ssa L. Daniela Branà**

Appassionata alle persone e alle loro storie, come portatrici di una ricchezza umana e di un valore unici.

Direttrice di psicodramma classico, utilizza l'azione (non solo terapia della parola) come metodo di cambiamento verso il benessere individuale e dei gruppi.

La premessa da cui prende origine il suo impegno professionale: la felicità è una scelta che ciascuno di noi fa e porta avanti quotidianamente, nel contesto e nel momento di vita in cui si trova. Sempre c'è una possibilità per ciascuno di vivere con pienezza, nonostante tutto, al di là di tutto, fondando la propria forza sulla risorsa mente, la risorsa più potente e sconosciuta che possediamo.

**Cell. 339 2886617**  
**dramaepsiche@gmail.com**

## Biologa Nutrizionista

### **dott.ssa Brenda Guaragna**

Laureata con laurea magistrale presso l'Università degli Studi di Pavia con il massimo dei voti, ha studiato presso la Scuola di Nutrizione Salernitana Alimentazione e Nutrizione Umana ed è regolarmente iscritta all'Ordine Nazionale dei Biologi.

Si occupa di pazienti sani o patologici, nelle diverse fasce di età a partire dall'età scolare, di gravidanza e allattamento, di disturbi del comportamento alimentare, come ad esempio anoressia, bulimia, binge eating disorder.

Una dieta sana e bilanciata ha influenza positiva nella gestione di malattie metaboliche e cardiovascolari (ad es. dislipidemia, iperglicemia o diabete, obesità) o nella loro prevenzione.

Empatica, accompagna ogni paziente lungo il percorso fino al raggiungimento dell'obiettivo e al suo mantenimento nel tempo.

**Cell. 347 9901070**  
**brenda.guaragna@gmail.com**

## Chinesiologa

### **dott.ssa Elena Veronese**

Laurea magistrale in scienze e tecniche delle attività motorie preventive e adattate, presso Università di Pavia e di Pisa. Istruttore di Nuoto (FIN) - Assistente Bagnanti - Istruttore di Pilates Matwork (FIF). Insegnante di Pilates in Gravidanza e Terza Età - Insegnante di ginnastica Pre e Post Parto.

Nelle esperienze di lavoro e di tirocini universitari ha collaborato con fisioterapisti all'interno di palestre e acquisito competenze per il recupero post-intervento e posturale, elaborando programmi per il mantenimento dei risultati ottenuti. Ha altresì acquisito competenze di base e specifiche nell'attività fisica adattata nella bassa e alta disabilità, nella preparazione atletica, nel recupero motorio e nel potenziamento muscolare e sempre insieme al fisioterapista elaborato progetti riabilitativi individuali per garantire ai pazienti un'assistenza interdisciplinare finalizzata al ripristino dell'insieme delle funzioni e al reinserimento nella vita sociale e professionale.

**Cell. 334 2756893**

## Naturopata Operatrice olistica

### **Patrizia Fort**

La sua formazione comprende il quadriennio di Naturopatia e di operatrice olistica presso l'Istituto di Medicina Naturale Lumen e il triennio di operatrice shiatsu presso la Scuola Shiatsu Dan Dien, oltre a numerosi approfondimenti, come quello di erboristeria e quello sull'utilizzo del taping neuromuscolare.

Shiatsu, Riflessologia plantare, l'utilizzo dei fiori di Bach, la fitoterapia e i massaggi (drenanti, decontratturanti, rilassanti, sportivi), sono alcuni degli strumenti e rimedi naturali che permettono ad ognuno di trovare uno spazio di benessere, in un contesto olistico, cioè in un contesto globale che comprende oltre l'aspetto fisico, anche quello emozionale e razionale, suggerendoci sane abitudini quotidiane che migliorano la qualità della nostra vita.

**Cell. 335 6702729**  
**patforth@tiscali.it**

Santo Natale 2022

Il Natale è gioia,  
gioia religiosa,  
gioia di Dio,  
interiore,  
di luce,  
di Pace.

Papa Francesco

Buon Natale  
e Felice Anno Nuovo

 Associazione  
Malati in  
Ossigeno-ventiloterapia e  
Riabilitazione  
INSIEME PER RESPIRARE LA VITA



PINZOLO

## Nella verde Val Rendena

*Un soggiorno educativo riabilitativo assistito, questa volta a Pinzolo, in Trentino. Un'esperienza importante per una persona con patologie respiratorie, tanto che dovrebbero essere organizzati più volte all'anno.*

Un'occasione di svago. Un toccasana per l'umore. I consigli per un miglioramento generale dello stile di vita includono praticare una moderata ma costante attività fisica, come quella che facciamo nei nostri collegamenti on line settimanali, ma anche coltivare interessi, stare in compagnia e avere ancora **voglia di viaggiare**.

Sì, proprio viaggiare ed è del tutto fattibile con AMOR. Conoscendo e tenendo conto delle esigenze dei partecipanti, l'Associazione individua una località adatta e una struttura organizzata e pronta ad accogliere i partecipanti.

I soggiorni con AMOR sono un momento di stacco ideale che offrono alla persona con patologie respiratorie il pretesto per frequentare e visitare nuovi posti, cambiare temporaneamente le proprie abitudini, farsi nuovi amici, conoscere persone che condividono la stessa situazione di salute e le stesse difficoltà ma anche la stessa voglia di vivere e fare.

Ecco che durante la vacanza con AMOR si spezza dunque la routine di casa, che pensiamo sia l'unico luogo "sicuro".

Il vantaggio è rappresentato anche dalla presenza per tutta la durata del soggiorno di persone

qualificate, come per esempio un'infermiera: una figura importante che si preoccupa di visionare prima della partenza le schede di ogni singolo partecipante con patologia, tiene conto delle esigenze particolari, in modo che sia sempre pronta. E, saturimetro e misuratore di pressione alla mano, assicura un'assistenza quotidiana e un'interfaccia con le strutture sanitarie locali in caso di necessità.

Una persona con qualifica di chinesioterapia o fisioterapia, si preoccupa delle sessioni di ginnastica motoria e respiratoria mentre per il nostro benessere psico-fisico ci affidiamo agli incontri di gruppo con la nostra Psicologa, che ci segue da anni. Incontri con dialogo, confronto e condivisione con gli altri partecipanti: tutti ingredienti per migliorare la qualità della nostra vita.

Quello che vi raccontiamo attraverso foto ricordo e testimonianze di chi ha partecipato è il soggiorno a Pinzolo, in Trentino, organizzato a cavallo tra giugno e luglio di quest'anno. Foto che parlano da sole e testimonianze non solo di chi ha partecipato ma anche dei professionisti che si sono susseguiti che hanno voluto dire la loro. Leggiamo le loro testimonianze.

## Dicono di noi

**Camilla - Osteopata Team AMOR** Il soggiorno a Pinzolo è stata la mia prima esperienza con persone che usano l'ossigeno. È stata molto formativa e mi ha arricchita sia a livello professionale che umano. È stato per me un onore far fare loro la ginnastica respiratoria e imparare a conoscerli tutti.

**Rita - socia AMOR** A Pinzolo in Trentino, a pochi chilometri da Madonna di Campiglio, in questa caldissima estate abbiamo trascorso tre settimane in cerca di tranquillità e di un po' di refrigerio. Per molti aspetti è stata una vacanza particolare perché venivamo da un periodo in cui ci eravamo visti solo on line e secondo perché si erano aggiunte nuove persone. Infatti i primi giorni grazie anche dalla psicologa del gruppo, sono serviti per incontrarci e conoscerci scoprendo come ricchezza la presenza dei nuovi soci. Abbiamo vissuto bei momenti come il giro in trenino, la visita alla famosa chiesa di Carisolo e lago Mago, qualcuno ha visitato le terme distanti pochi chilometri. Poi abbiamo fatto semplici passeggiate per un gelato o per visitare il mercato; la sera karaoke in albergo, torneo di scala quaranta o spettacoli nella piazza del paese. Tutte le mattine e i pomeriggi si sono avvicendate le nostre fisioterapiste per la ginnastica e abbiamo avuto un grande aiuto dalle nostre infermiere sempre presenti e a cui va il nostro grazie.

**Giuseppina - socia AMOR** A Luglio sono andata a Pinzolo con Amor. Ho apprezzato sia l'organizzazione che l'attenzione per ogni nostra esigenza. Con il trenino siamo andati alle meravigliose cascate Nardis, ci hanno stupito come bimbi.

**Giulia Maria - socia AMOR** La mia esperienza con AMOR la definirei buona: ho conosciuto persone simpaticissime, una di queste, 98 anni, l'avevo conosciuta anni prima, "super in gambissima". Durante le nostre giornate si poteva scegliere cosa fare del nostro tempo. Quindi se dovessi dare consigli a persone che soffrono di patologie respiratorie, vorrei dire di provare almeno una volta questa esperienza. Un ringraziamento grande all'Associazione AMOR, compreso il personale di assistenza.

**Maria Paola - socia AMOR** Un raggio di sole che fa capolino tra le nuvole e penetra nella stanza strappa sempre un sorriso... ed è incredibile pensare a quanta strada quel raggio ha percorso per arrivare fino a noi! (cit. Col. Mario Giuliaci). È stato così il soggiorno a Pinzolo, nelle Dolomiti del Brenta, alla fine di Giugno 2022! Dopo un periodo, causa pandemia, che non avevamo più i soggiorni riabilitativi ci siamo ritrovati.. ed è stata una grande emozione, come sempre. Purtroppo anche constatare che tanti amici non c'erano più, ma il loro ricordo era ed è talmente forte e vivo, che sono sempre con noi! All'hotel Canada.. c'era tanta gente!  
Nella verde vallata, Pinzolo è carica di bellezze naturali che rasserenavano il nostro soggiorno. La ginnastica respiratoria con le straordinarie Elena e Camilla, quando possibile si svolgeva all'aria aperta. Le nostre passeggiate in gruppo sotto controllo, ma ognuno anche libero di farle da solo. Gli incontri con la psicologa, Daniela Branà, definiti laboratorio di benessere psicofisico, davvero stimolanti. E poi giochi di gruppo, di carte... buracco e scala quaranta i preferiti!  
Maria Grazia ovunque presente. Pronta ad intervenire, vicina ad ognuno di noi, capace di riconoscere possibili aggravamenti, sempre con il sorriso. Alfonsina, purtroppo con noi solo in andata e ritorno, davvero insostituibile!

**Elena - fisioterapista Team AMOR** Ho partecipato a questo soggiorno a Pinzolo, tra le bellissime montagne del Trentino come laureata magistrale in scienze motorie. Posso confermare l'importanza degli effetti benefici psicofisici e globali riscontrati grazie ai focus principali quali la ginnastica respiratoria e gli incontri di gruppo con la psicologa, che sono alla base di questa vacanza. Riconosco un grande potenziale per tutti i partecipanti nel condividere lo svolgimento degli esercizi respiratori una volta al mattino e una al pomeriggio e nello scambio di consigli e opinioni sulla gestione della propria malattia. Conoscevo già quasi tutte le persone e poterle rivedere dopo due anni di covid è stato emozionante. Sono riuscita a condividere sorrisi, pensieri e momenti di gruppo essenziali per farne un'esperienza formativa sia a livello professionale che personale.

**Maria Grazia - Infermiera Team AMOR** Il soggiorno è un momento di condivisione, supporto e conoscenza in una situazione comune. La presenza di professionisti rende i partecipanti più sicuri e più liberi di godersi il momento, siano essi accompagnatori, soci o "fragili". È un'esperienza che lascia sempre qualcosa, che mi insegna qualcosa ed è per questo che la ripeto volentieri, quando è possibile. Quindi la raccomando a tutti voi.

**Daniela Branà - Psicologa Team AMOR** Il soggiorno a Pinzolo è stata un'esperienza profondamente emozionante: il ritorno a un reale incontro, dopo due anni di pandemia, ha amplificato il piacere della condivisione. Ho trovato un gruppo, anche nuovo nella sua identità per l'ingresso di nuove persone, desideroso di stare insieme, esprimersi, conoscersi, confrontarsi. La solidarietà all'interno del gruppo e il riconoscersi in bisogni simili credo che siano stati un valore aggiunto, che ha fatto fiorire anche nuove amicizie. I soggiorni sono sempre un'opportunità per aumentare la qualità della nostra vita, facendoci confrontare con i nostri limiti, ma anche scoprendo ulteriori risorse nostre o del gruppo di appartenenza. Grazie ad Amor che rende possibile questa esperienza insieme.

## La nostra scelta

*L'Hotel Canada è una struttura moderna, in pieno centro di Pinzolo, con camere ampie e confortevoli, tutte dotate di balcone e servizi privati. A gestione familiare, garantisce un servizio professionale, con una cucina curata e abbondante che propone specialità tipiche locali e nazionali.*

*Colazione a buffet, mentre a pranzo e cena propone un menu a 3 scelte, con buffet di verdure e di dolci.*

*Dotato di ampi spazi comuni come la piscina, un centro benessere, la taverna, una sala tv e un giardino attrezzato. Presente uno staff di animazione per l'intrattenimento degli ospiti.*



**HOTEL CANADA\*\*\*\***  
Viale Bolognini n.37  
38086 Pinzolo TN  
+39 0465 503478  
direzione@hotelcanada.info  
www.hotelcanada.info

# STUDIO "DON GNOCCHI/AMOR" CAMMINATE ALL'APERTO PER PAZIENTI CON BPCO

La broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), terza causa di morte nel mondo, è una patologia caratterizzata da una limitazione del flusso aereo mai completamente reversibile ed associata ad alcuni e significativi effetti extrapolmonari. Si tratta di una patologia dovuta ad **anomalie delle vie aeree o alveolari**, di solito causate da una significativa esposizione a particelle nocive o gas.

I sintomi respiratori più comuni sono la **dispnea**, la **tosse** o l'**espettorazione** e purtroppo in molti casi si tratta di sintomi che non sono considerati a sufficienza dai pazienti. Il principale fattore di rischio è il **fumo di tabacco**, ma altre situazioni ambientali come l'esposizione a combustibile da biomassa e l'inquinamento atmosferico possono contribuire alla sua insorgenza.

Sebbene sottovalutata, l'inattività fisica è una reale causa che contribuisce al peggioramento clinico nel paziente con BPCO. **L'esercizio fisico è ampiamente considerato come la pietra miliare della riabilitazione polmonare** nei pazienti con broncopneumopatia cronica ostruttiva ed è stato identificato come il miglior mezzo disponibile per migliorare la funzione muscolare e la tolleranza all'esercizio, per alleviare la dispnea e l'affaticamento, migliorare la funzione emotiva e aumentare il senso di controllo che i pazienti hanno sulla loro condizione.

**La Fondazione Don Gnocchi di Milano e AMOR - Associazione Malati in Ossigeno -Ventiloterapia e Riabilitazione** hanno intrapreso uno **studio innovativo che prevede un allenamento all'aria aperta per i pazienti affetti da BPCO in ossigenoterapia**, grazie a percorsi in parchi e aree naturali.

Grazie al contributo di **AMOR**, che ha sviluppato e finanziato il progetto è stato coinvolto un campione di pazienti adulti affetti da **Broncopneumopatia Cronico-Ostruttiva (BPCO)**, in ossigenoterapia, già assistiti da AMOR per ottimizzare la loro indipendenza funzionale, la partecipazione sociale e il benessere e seguiti dalla Fondazione Don Gnocchi dal punto di vista clinico.

Il progetto è stato sviluppato grazie anche alla collaborazione dell'associazione "Sentierando" (guide di media montagna), con un calendario di **otto uscite a cadenza settimanale**, dove verranno proposti ai pazienti, a non oltre 800 metri di quota, escursioni di lunghezza fra 1 e 4 chilometri, senza eccessivo dislivello, con l'accompagnamento di un medico pneumologo, di un fisioterapista e di una guida di media montagna. Nelle settimane in cui non ci saranno escursioni, sono previste **altre uscite a cadenza settimanale presso un parco urbano**, dove verranno proposte da una a due ore di cammino, unitamente a esercizi di rinforzo degli arti, sotto la guida di un fisioterapista respiratorio, con l'obiettivo, tra l'altro, di stimolare per il futuro la frequenza di percorsi outdoor da parte di pazienti che possono continuare in autonomia nel tempo.

**L'obbiettivo** dello studio è quello di favorire un nuovo percorso di **potenziamento muscolare** con l'attività fisica nel paziente affetto da BPCO al di fuori dei soliti schemi ambulatoriali, prospettando nel contempo un miglioramento della tolleranza all'esercizio fisico nei soggetti coinvolti.

**Dallo studio ci si attende** di avere una riduzione della percezione della dispnea, un aumento della tolleranza allo sforzo, una riduzione della frequenza di riacutizzazioni, un miglioramento della qualità della vita e una maggiore aderenza all'esercizio fisico sul lungo termine.

Le uscite, che si sono svolte da metà settembre a inizio novembre 2022, hanno visto pazienti e operatori recarsi in vari parchi urbani di Milano e in alcune fra le più suggestive mete naturalistiche della Lombardia, quali **l'Oasi della Fagiana nel Parco regionale del Ticino**, i **castagneti del Varesotto**, il **Parco del Ticino nella zona del Panperduto**, il **parco della Spina Verde nel comasco**, la **Val Ravella nel Parco dei Corni di Canzo (Co)**, il **Parco di Montevecchia (Lc)**, **Ispra** e il **lago Maggiore (Va)**.



In ricordo di tutte le persone a noi care e tutte  
le persone di AMOR che non ci sono più.  
A coloro che hanno toccato la nostra vita,  
sfiorando le nostre anime.



*Coloro che amiamo  
e che abbiamo perduto,  
non sono più dov'erano  
ma sono ovunque noi siamo.  
[Sant'Agostino]*

# INSIEME PER RESPIRARE LA VITA



## IL NOSTRO AIUTO ALLE PERSONE IN OSSIGENOTERAPIA E VENTILOTERAPIA

### GLI SCOPI PRINCIPALI DI AMOR

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

**La segreteria è aperta Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 9.00 alle 17.00**



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