



AMOR

Associazione
Malati in
Ossigeno-ventiloterapia e
Riabilitazione



N O T I Z I E

BPCO
Puntare su
prevenzione
e diagnosi precoce

 Riflessioni del Presidente

 I soci si raccontano
Roberto Roberti

 Meditazione e
qualità della vita

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente

Caminaghi Clemente

Vicepresidente

Berardinelli Pasqualino

Tesoriere

Ricco Maria Galluzzo

Consiglieri

Banfi Paolo - Bellemo Rita
Bini Doretta - Ferroni Silvano
Pescarolo Leopoldo Stefano
Pessina Ambrogio

Comitato Consultivo dei Pazienti

Gramazio Maria Paola
Marelli Annamaria

Referente in sede

Alfonsina Pollastri



AMOR Notizie - Anno XXIX n. 56
Dicembre 2023

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.

**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 materiale informativo e diventare **socio AMOR gratuitamente per 12 mesi.**

Lunedì e Mercoledì 9.00-17.00 - Venerdì 9.00-13.00

P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano
Tel. 02.66104061 Fax 02.42101652

info@associamor.com www.associamor.com

Riflessioni del Presidente



Nell'anno che sta per concludersi il Parlamento ha finalmente varato, lo scorso marzo, una **legge a sostegno degli anziani non autosufficienti**. AMOR, con altre associazioni di pazienti, ha contribuito per alcuni anni a fornire il proprio apporto di idee affinché questa legge fosse il più possibile rappresentativa delle aspettative dei potenziali fruitori.

La proposta richiede un **finanziamento** per le casse dello Stato di 1 miliardo e 306 milioni di Euro nel 2024, suddivisi in 835 milioni per la sanità e 471 milioni per il sociale. Ci sono 10 milioni di persone che la politica ha sempre trascurato: sono gli anziani non autosufficienti, i loro famigliari e chi li assiste professionalmente. La riforma tende a fornire loro immediate risposte. Non si può continuare a stare fermi. È necessario agire senza indugi per dare sollievo alle loro pressanti necessità ed individuare i primi passi del percorso indispensabile per tradurre la riforma in pratica.

La realtà della non autosufficienza è estremamente varia e richiede, dunque, risposte differenziate. Si tratterà di agire, già dal 2024, in ciascuno dei principali ambiti del settore: **assistenza domiciliare, servizi residenziali ed aiuti monetari**. Verranno attuati: un **servizio di assistenza domiciliare** per gli anziani non autosufficienti, finora assente nel nostro Paese; l'**innalzamento della qualità dell'assistenza** nelle strutture residenziali; l'**incremento dei contributi monetari statali** per coloro che si trovano in condizioni più gravi e per chi li utilizza per remunerare gli assistenti famigliari in modo regolare. Gli sforzi economici per il bilancio dello Stato sono sicuramente importanti e lo saranno sempre di più per gli anni successivi al 2024, ma la società non può più rimanere insensibile al grido di aiuto che sorge dalle fasce più deboli ed indifese del Paese. Per iniziare **verranno utilizzati i fondi del PNRR** per la **telemedicina** e la **teleassistenza** unitamente ad altre risorse da reperire nella legge di bilancio 2024 che il Parlamento dovrà approvare entro la fine del corrente anno. Poi da gennaio dovranno essere attuati, con tempestività, i decreti delegati appropriati affinché i contenuti della riforma inizino il più presto a diventare realtà concreta.

AMOR è **orgogliosa** di aver fatto parte del gruppo di lavoro, coordinato da **"il patto per il nuovo welfare sulla non autosufficienza"** al quale esprime i propri **ringraziamenti** unitamente a tutte le altre associazioni di pazienti coinvolte.

A tutti i nostri lettori rivolgo i più affettuosi **auguri per le prossime festività natalizie e per un 2024 in cui il miglior dono possa essere la buona Salute.**

Legge a sostegno degli anziani non autosufficienti: è necessario agire senza indugi per dare sollievo alle loro necessità

Clemente Caminaghi

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

MILANO OSPEDALE SACCO - Via G. Grassi, 74 - **PIO ALBERGO TRIVULZIO** - Via Trivulzio, 15 - **C.T.O. GAETANO PINI** - Via Bignami, 1 - **OSPEDALE FATEBENEFRATELLI** - C.so di Porta Nuova, 23 - **OSPEDALE SAN PAOLO** - Via Di Rudini, 8 - **OSPEDALE SAN CARLO** - Via Pio II, 3 - **POLICLINICO** - Via Dezza, 48 - **FOND. DON C. GNOCCHI** - Via A. Capecelatro, 66 - **IRCCS CA' GRANDA POLICLINICO** - Via F. Sforza, 28 - **ISTITUTO SCIENTIFICO S. RAFFAELE** - Via Olgettina, 60 - **OSPEDALE SAN GIUSEPPE MULTIMEDICA** - Via S. Vittore, 12 - **PUNTI RAF FIRST CLINIC RESNATI** - Via Santa Croce, 10A - **PUNTI RAF FIRST CLINIC RESPIGHI** - Via Respighi, 2 - **VILLA MARELLI** - V.le Zara, 81 - **FONDAZIONE MAUGERI** - Via Camaldoli, 64 - **PROV. MILANO OSPEDALE CITTA' DI SESTO S. GIOVANNI** - Via Matteotti, 83 - Sesto San Giovanni - **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. 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

PAG. 3 - Riflessioni del Presidente

PAG. 5 - Eventi e iniziative dell'Associazione
ECCO A VOI...LE EMOZIONI

PAG. 6 - Eventi e iniziative dell'Associazione
RicominciAMOR

PAG. 7 - I soci si raccontano
SUONI E VOCI TRA LE ONDE...RADIO



PAG. 8 - Meteogiuliacci.it
METEO OK PER LA CHITARRA?



PAG. 9 - Le nostre patologie
FUMO SOVRAPPESO ALCOOL
I RISCHI DI UNA CATTIVA RESPIRAZIONE

PAG. 14 - Le nostre patologie
BPCO - PUNTARE SU PREVENZIONE E DIAGNOSI
PRECOCE



PAG. 10 - Il nostro benessere
SEMPRE ATTIVI
CON LA GINNASTICA



PAG. 11 - Psicologia per vivere meglio
MEDITAZIONE E QUALITÀ DELLA VITA

PAG. 12 - Info e News

We care



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.

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



700 mila
pazienti trattati
ogni giorno



52 milioni
km percorsi per
portare cure



2,2+ milioni
di accessi
domiciliari



ECCO A VOI...

LE EMOZIONI

6 Ottobre 2023 - "L'INTELLIGENZA EMOTIVA"

Non capita tutti i giorni di andare a Teatro. Ma soprattutto non capita tutti i giorni di assistere a uno spettacolo benefico, organizzato a tuo favore, da **Stefano, Federica, Laura, Antonio e gli Attori Erranti**, appassionati volontari del "Teatro dal Vivo".

Grazie infatti a loro e all'apprezzata ospitalità dello storico **Teatro GUANELLA di Milano** è andata in scena una rappresentazione teatrale, con il patrocinio del Comune di Milano, dal titolo "**L'Intelligenza Emotiva**". Con allegria e leggerezza, gli attori hanno aiutato a riconoscere le emozioni, a gestirle in modo positivo, interiormente e nelle relazioni.

Una tematica, quella delle emozioni, certamente a cuore di chi, direttamente o indirettamente, ha a che fare con problemi cronici di salute, come AMOR, alla quale è stato devoluto il ricavato della vendita dei biglietti della serata.

Un valido aiuto per noi di AMOR e per il nostro obiettivo di favorire il miglioramento della qualità della vita dei pazienti in ossigenoterapia riabilitativa a lungo termine.

Lo scopo principale dell'evento è stato quello di trasmettere dei concetti semplici ma profondi sull'intelligenza emotiva che è la capacità di riconoscere le nostre emozioni e quelle altrui, gestendole in modo positivo per sé e verso gli altri.

L'intelligenza emotiva è stata raccontata dagli attori attraverso originali scene teatrali, affinché restassero il più a lungo possibile nella mente degli spettatori.

Quattro i temi trattati, ognuno introdotto da una esibizione musicale o sportiva o di ballo attinente: **Autoconsapevolezza – Autocontrollo – Empatia – Abilità Sociali**. E ogni tema di è concluso con suggerimenti da mettere subito in pratica.

È stato un bel regalo, una bella serata di gratitudine e gentilezza, dove i soci di AMOR hanno avuto modo di incontrarsi e di conoscere gli attori e gli organizzatori dello spettacolo. E in cui abbiamo ricevuto sicuramente degli stimoli di pensiero sull'intelligenza emotiva, che se allenata, ci aiuterà ad essere persone ancora migliori. Per noi stessi e per gli altri.



RicominciAMOR

E siamo ancora on line! Noi di AMOR ci abbiamo preso gusto e al rientro dalle vacanze estive, abbiamo atteso giusto il tempo di riorganizzarsi e siamo andati quanto prima on line.

Ormai i soci affezionati non si perdono gli appuntamenti per niente al mondo. Gli stessi collegamenti che abbiamo cominciato ad organizzare quando il mondo si è fermato, quando le nostre case sono diventate le nostre gabbie, ma la voglia di vederci non è mai sparita. A conferma che l'essere umano è un animale sociale, gli piace la compagnia, il confrontarsi, il raccontarsi o anche solo ascoltare gli altri.



E quindi AMOR prosegue. Prosegue con la ginnastica on line, una volta alla settimana con Elena Veronese, sempre fedele e puntuale e attenta e preparata, paladina dell'esercizio fisico come mezzo importantissimo per **migliorare il benessere fisico e psichico**.

E mentre da una parte l'attività fisica fa bene al corpo e anche alla mente, per la nostra anima ci vediamo con il Gruppo di Parola una volta al mese. Un incontro capitanato dalla Dottorssa Daniela Brandà, Psicologa e Psicoterapeuta che da molti anni affianca AMOR nei vari progetti e percorsi e nel sostegno di gruppo ai soci nei soggiorni in montagna e al mare. Ma anche come sostegno psicologico individuale in caso di bisogno.

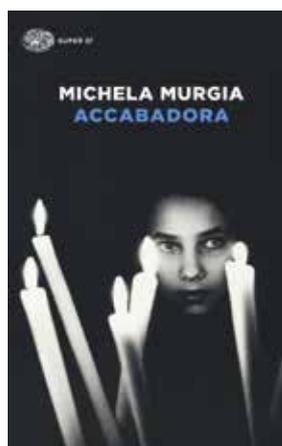
E infine, per i più golosi, affamati di libri, una volta al mese (in genere è l'ultimo Lunedì del mese), grande attesa per il **Gruppo di lettura "Il Circolo di Vanna"**. Ogni volta un libro, un genere, un autore, un tema. E più ci piacciono e più ci rendiamo conto che il collegamento non basta. Perché le cose da dire sono sempre tante, e tutti vogliamo dare la nostra interpretazione di ciò che abbiamo letto. Il bello del Gruppo di Lettura è che è aperto anche ai non soci e quindi sono i benvenuti i vostri familiari, gli amici o i parenti. In caso di interesse è sufficiente **chiedere informazioni in Segreteria e farsi mandare il link per accedere**.

Gruppo di Lettura "Il Circolo di Vanna"

I libri che abbiamo letto per voi



"Ogni cosa ha la sua morale, se si sa trovarla".
Un libro per ragazzi con grandi metafore di vita, forse uno tra i più rappresentativi e sicuramente tra i più affascinanti per chi, come noi, ha scavalcato l'infanzia da un pezzo.



Un bel libro che ci ha tuffato nella cultura e tradizione di un paesino della Sardegna degli anni '50. Un racconto originale che ha un che di magico. Ricco di particolari che ci hanno fatto sentire vicini ai protagonisti: Maria, fill'e anima e Tzia Bonaria, l'accabadora e tutti i personaggi che andrete a scoprire man mano che le pagine scorrono.

Suoni e voci tra le onde... radio

Questa volta un socio racconta la sua passione per le frequenze radio. Abbiamo dato parola a Roberto, socio AMOR dal 2020



Buongiorno a tutti, sono Roberto Roberti, socio AMOR dal 2020, radioamatore dal 1979.

La mia passione per la radio iniziò nei primi anni '70, quando ricevetti in regalo una scatola di montaggio di circuiti elettronici, fra i quali c'era un semplice ricevitore in onde medie. Dopo averlo costruito, nel vederlo funzionare rimasi affascinato dal "miracolo" di portare **suoni e voci a distanza** grazie a qualcosa che non conoscevo ancora.

Decisi allora di frequentare un istituto tecnico, dove ottenni il diploma in telecomunicazioni, grazie al quale conseguii senza esami la patente "speciale", che però consentiva un'operatività limitata; successivamente studiai telegrafia, passai l'esame e conseguii la patente "ordinaria", che mi permetteva di operare su qualsiasi frequenza e modo concessi ai radioamatori in Italia.

Oggi ognuno dispone di un terminale radio, il telefonino, con cui si può parlare con chiunque nel mondo, con la certezza del collegamento grazie alla rete radiomobile; **l'attività radioamatoriale** invece si basa sul tentativo di un contatto "non certo" con altri radioamatori nel mondo, avendo le conoscenze necessarie per sfruttare al massimo certi fenomeni fisici naturali (propagazione delle onde radio).

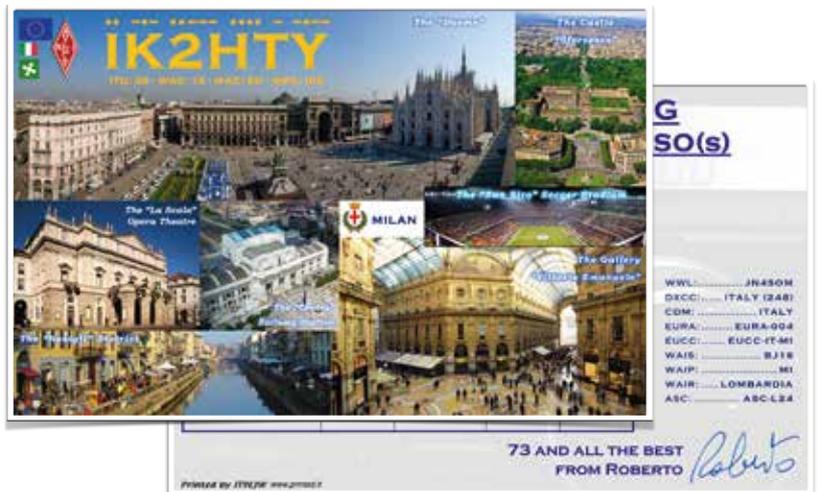
Per l'attività radioamatoriale occorre conseguire la **patente di operatore**, dando un esame di argomenti tecnici e operativi; viene quindi rilasciato un nominativo, unico nel mondo, da usare nei collegamenti per identificarsi (il mio è IK2HTY). La stazione di solito comprende un apparato radio con eventuali accessori e un'antenna, preferibilmente sul tetto dell'abitazione: ciò è favorito dalla legislazione italiana, che garantisce la facoltà di installare l'antenna a prescindere da qualsiasi altra cosa.

L'attività radioamatoriale spazia su innumerevoli fronti, il più prestigioso dei quali è **garantire le comunicazioni in caso di emergenze** (terremoti, inondazioni...); grazie a ciò essa viene considerata come servizio alla collettività. Ma non dimentichiamo lo studio della propagazione e dell'influenza del sole sulle comunicazioni, la sperimentazione tecnica e l'autocostruzione.

Personalmente collego radioamatori nel mondo di qualsiasi età, sia uomini che donne, e dopo un contatto è consuetudine scambiarsi un "attestato" di avvenuto collegamento, la cosiddetta "Cartolina QSL".

Una grande soddisfazione avuta tempo fa è stata una serie di collegamenti con le americane dopo aver installato un'antenna da me realizzata: operare con successo grazie ad un pezzo di stazione autocostruito non ha prezzo.

Per eventuali domande o curiosità rispondo all'indirizzo ik2hty@tiscali.it



Meteo OK per la chitarra?



Articolo del Col. Mario Giuliacci

Vi sembra che, pur pizzicando le corde allo stesso modo, in alcune giornate la chitarra vi risponda con un suono migliore che in altre? Beh, la sensazione potrebbe rispondere al vero, e la differenza nella melodia prodotta potrebbe non dipendere dalle vostre dita. Da cosa dipende quindi?

Per quanto possa "suonarvi" strano, il responsabile il più delle volte è il tempo, quello atmosferico! Le condizioni meteo infatti possono influenzare notevolmente la sonorità di una chitarra in legno, soprattutto perché il legno è fortemente igroscopico e quindi tende a dilatarsi in un ambiente umido e restringersi quando al contrario l'ambiente è più asciutto.

Se la chitarra è la vostra passione è bene che sappiate quindi che un eccellente chitarrista deve essere anche un po'... meteorologo! Le condizioni meteo che consentono alla chitarra di rendere al meglio infatti sono quelle caratterizzate da temperature comprese tra 18 e 25°C e umidità tra il 50 e il 60%, e sapere quanto l'atmosfera si discosti da questa situazione può dare anche una misura della capacità dello strumento di riprodurre le corrette sonorità.

E allora attenzione, perché, ad esempio, con cielo sereno le escursioni termiche e igrometriche (temperatura e umidità) nel corso della giornata sono notevoli, e quindi una chitarra lasciata all'interno di un'automobile durante tali giornate sarà sottoposta a sbalzi notevoli, capaci di alterarne profondamente il suono, in quanto temperatura ed umidità in tali occasioni possono facilmente raggiungere i 60°C con 10% nelle ore diurne per poi crollare a 0°C e 80% di notte.

Insomma, se volete ottenere il massimo dalla vostra chitarra, non dimenticate di proteggerla dalle insidie del tempo, un po' come fareste con il vostro stesso organismo: una chitarra protetta dalle intemperie e dal meteo estremo, è una chitarra in salute, capace di regalarvi il suono migliore.

IL NOSTRO TESTIMONIAL COL. 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. Ho accettato di essere testimonial AMOR 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.

Lions Mario Giuliacci





OXYSTORE

Affidati a OxyStore, affronta la tua terapia con serenità e leggerezza



Concentratori Stazionari



Concentratori Portatili



Concentratori Trasportabili

Respira con fiducia, scegli la nostra esperienza!

Scopri tutti i nostri concentratori su oxystore.it



info@oxystore.it

Numero Verde

800 59 83 64

FUMO SOVRAPPESO ALCOOL



I rischi di una cattiva respirazione

I principali fattori di rischio per i **disturbi del respiro** sono ben noti, in particolare quelli modificabili che riguardano lo stile di vita come il **fumo, l'alimentazione scorretta, la sedentarietà, gli allergeni, l'obesità e l'esposizione ad agenti inquinanti**. Ne consegue la possibilità di prevenire diversi **disturbi respiratori** grazie al cambiamento di alcune abitudini, prima tra tutte quella del fumo.

La maggior parte dei casi di **Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO)** si verifica in seguito all'esposizione prolungata al fumo di sigaretta, anche passivo, che causa irritazione e infiammazione dei bronchi. Un individuo che fuma per tutta la vita ha il 50% di probabilità di morire per una patologia direttamente correlata al fumo. L'OMS calcola che quasi 6 milioni di persone perdono la vita ogni anno per i danni da tabagismo, fra le vittime oltre 600.000 sono non fumatori esposti al fumo passivo. Il totale dei decessi entro il 2030 potrebbe raggiungere quota 8 milioni all'anno e si stima che nel XXI secolo il tabagismo avrà causato fino a un miliardo di morti. Si stima che siano attribuibili al fumo di tabacco in Italia dalle 70.000 alle 83.000 morti l'anno. Oltre il 25% di questi decessi è compreso tra i 35 ed i 65 anni di età.

La **Sindrome delle Apnee Ostruttive nel Sonno (OSAS)** è un disturbo respiratorio che si verifica con ricorrenti episodi di occlusione delle alte vie aeree ed è spesso associato al russare. Un problema che disturba il sonno di un uomo su due e una donna su quattro. I sintomi notturni sono il sonno irrequieto, i microrisvegli, una sensazione di soffocamento e aritmie cardiache mentre di giorno si verificano sonnolenza, stanchezza e scarsa concentrazione. Per questo chi ritiene di soffrirne, dovrebbe tenere a mente alcuni consigli: evitare di guidare la notte, nei lunghi viaggi effettuare brevi soste, condividere con altri la guida, tenere d'occhio alcuni segni premonitori del colpo di sonno, come la difficoltà a mantenere una velocità regolare. In tali casi, fermarsi per un caffè, sgranchirsi e fare un sonnellino. Ma soprattutto chi sospetta di avere questo problema dovrebbe rivolgersi a un centro qualificato per la diagnosi.

Sovrappeso, obesità, ma anche chi ha una circonferenza del collo molto ampia: sono queste le condizioni che mettono più a rischio di apnee notturne, in quanto influiscono sulla qualità del respiro. Un'alterazione importante del respiro in chi è obeso è piuttosto comune, anche quando si fanno piccoli sforzi come salire le scale o addirittura nello stare seduti. Il volume di grasso infatti può influire sulla meccanica respiratoria: il grasso addominale limita il movimento del diaframma e l'accumulo di grasso in zone toraciche e sulle costole compromette l'espansione del torace durante il movimento respiratorio. Queste limitazioni provocano un dispendio energetico superiore alla norma causando l'affaticamento dei muscoli respiratori. Questa condizione è presente anche a riposo e non necessariamente in posizioni in cui la compressione è evidente come da seduti o da proni.

L'**alcol** peggiora i problemi respiratori durante il sonno. Oltre a rallentare la frequenza cardiaca, l'alcol rilassa anche i muscoli respiratori, il che può aggravare i problemi di respirazione di chi soffre di apnea notturna come pure indurire i sintomi. La respirazione è inibita dal fatto che le vie aeree sono rilassate. Da ricordare anche che l'alcol può interferire con alcuni farmaci, rendendoli meno efficaci (per esempio i glucocorticoidi e gli antibiotici) ma può potenziare l'effetto di altri, per esempio aumenta gli effetti intossicanti di ansiolitici e/o farmaci per il dolore, che possono rallentare drasticamente la respirazione fino al punto di essere pericolosa per la vita.





Sempre attivi con la ginnastica

A cura di Camilla Russo - Osteopata

Nelle patologie respiratorie, come ben sappiamo, spesso la capacità polmonare è ridotta. Può esserlo a causa degli esiti cicatriziali di determinate patologie, per l'ispessimento e irrigidimento dei polmoni, dei cambiamenti a livello degli alveoli. Cosa si può fare dunque per cercare di massimizzare ciò che si ha e continuare a vivere al meglio delle nostre possibilità?

Innanzitutto, ovviamente, seguire la terapia farmacologica prescritta dai medici, con l'utilizzo o meno di ossigeno o concentratori.

Effettuare la ginnastica respiratoria permette ai muscoli di rimanere attivi ed efficienti nel tempo, migliorando l'ossigenazione dei tessuti e la qualità di vita.

Prenderci cura di noi stessi parte proprio da questo: tenere la nostra muscolatura attiva, in moto, per quanto si può – a seconda dello stato della patologia di cui si soffre – non è MAI sbagliato, anche solo facendo gli esercizi di respirazione diaframmatica, toracica e la combinazione delle due (con cui si parte sempre durante la sessione di ginnastica, per prendere consapevolezza), ancora meglio se si riesce poi a muovere anche il resto del corpo con il proseguire della lezione.

Perché questo? Perché un muscolo che funziona è un muscolo che sostiene, che permette di effettuare sforzi e vivere con tutto quello che abbiamo. Un muscolo invece che non è abituato a lavorare pian piano andrà incontro ad atrofia e perderà ogni forza, togliendoci la possibilità di muoverci.

Durante i soggiorni AMOR a cui ho partecipato ho avuto anche la possibilità di trattare a livello osteopatico alcuni partecipanti: anche questo è importante per mantenere le articolazioni mobili e per permettere il movimento. Infatti, a volte, alcuni esercizi non venivano eseguiti durante la ginnastica per dolori a spalle, schiena o quant'altro. Rimane quindi fondamentale, quando possibile, farsi seguire da professionisti che vadano anche a ridurre o eliminare questi ostacoli per permettere un migliore attività e qualità di vita.

Migliorare la qualità della nostra vita si può, nonostante le nostre patologie

COSA È L'OSTEOPATIA.

L'Osteopatia, o Medicina Osteopatica, è nata alla fine dell'Ottocento negli Stati Uniti d'America e si è diffusa nei primi anni del Novecento in Europa, in particolare in Francia e Inghilterra, dove è da tempo una medicina affermata.

Il termine "Osteopatia" è stato coniato dal suo fondatore, il chirurgo americano [Dr Andrew Taylor Still](#), che alla fine del XIX secolo scoprì le relazioni esistenti tra l'equilibrio funzionale dell'insieme delle strutture del corpo e la salute.

I nostri esperti

Ecco alcuni dei **professionisti** che collaborano con AMOR.



PNEUMOLOGO
dott. Flavio Allegri
Cell. 340 2616425
flavio.allegri58@gmail.com

**PSICOLOGA
PSICOTERAPEUTA**
dott.ssa L. Daniela Branà
Cell. 339.2886617
dramaepsiche@gmail.com

CHINESIOLOGA
Elena Veronese
Cell. 334 275 6893

BIOLOGA NUTRIZIONISTA
dott.ssa Brenda Guaragna
Cell. 347 990 10 70
brenda.guaragna@gmail.com

**NATUROPATA OPERATRICE
OLISTICA**
Patrizia Fort
Cell. 335 6702729
patforth@tiscali.it

OSTEOPATA
Camilla Russo - Cell. 333 8066360
Camillarusso.osteopata@gmail.com



MEDITAZIONE E QUALITÀ DELLA VITA

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

La mente produce continuamente pensieri e vaga tra il passato e il futuro, facendoci spesso vivere ed agire in maniera automatica. I viaggi della mente generano molte emozioni, talune disturbanti come **ansia, paura, tristezza**, sfociando in **stress, blocchi psicologici o depressione**. Tutto questo mina la serenità della mente e diminuisce il senso di felicità percepito.

La **meditazione** può essere un valido aiuto per vivere con maggior presenza ed efficace gestione emotiva. Una forma meditativa molto semplice da praticare è la **mindfulness**, ovvero la pratica del prestare attenzione e vivere più consapevolmente il presente. Si basa fondamentalmente sulla percezione consapevole della propria attenzione nel **qui ed ora**, utilizzando il respiro come strumento facilitatore.

Consapevolezza del **respiro**, del corpo, delle emozioni, dei pensieri: ovunque si voglia dirigere l'attenzione, accogliendo senza giudizio quello che si percepisce nel qui ed ora dentro di sé.

Praticare ogni giorno la mindfulness consente un'esperienza di vita più piena e ricca. Agevola, nella quotidianità, la sostituzione di comportamenti reattivi, automatici e distruttivi, con scelte consapevoli e funzionali.

Le ricerche hanno dimostrato che **dopo 8 settimane di meditazione giornaliera** le persone iniziano ad ottenere benefici, fisici e mentali:

1. Riduzione dello stress e dei disturbi correlati
2. Promozione della salute emotiva
3. Miglioramento della consapevolezza di sé
4. La capacità di attenzione si allunga
5. La perdita di memoria legata all'età diminuisce
6. Maggiore gentilezza
7. Aiuto nella riduzione delle dipendenze
8. Migliora il sonno
9. Controllo del dolore
10. Può abbassare la pressione sanguigna

*“Vivere è la cosa più rara
del mondo.
La maggior parte della
gente esiste e nulla più”
[Oscar Wilde]*

La meditazione si può praticare ovunque e non richiede materiale specifico. Far diventare la meditazione una abitudine quotidiana, anche per pochi minuti al giorno (10-15), può migliorare lo stato di salute generale e aumentare concretamente la qualità della vita.

CONCENTRATORI PORTATILI DI OSSIGENO



Vorresti utilizzare il **Concentratore Portatile di Ossigeno** per godere di una migliore mobilità e 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

LEGGE 104 - ALCUNE NOVITÀ DEL 2023

Il d. lgs. n. 105/2022, in vigore dal 13 agosto 2022, ha attuato la direttiva UE n. 2019/1158, che ha la finalità di favorire l'equilibrio tra attività professionale e vita familiare per i genitori e i prestatori di assistenza. In particolare:

Legge 104/1992 e permessi

Non sarà più un solo "referente unico dell'assistenza" – ad esclusione dei genitori – che potrà fruire dei 3 giorni di permesso, in caso di lavoro dipendente, per l'assistenza alla stessa persona in situazione di disabilità grave, ma grazie a questa modifica il diritto può essere riconosciuto, su richiesta, a più soggetti tra quelli aventi diritto, che possono fruirne in via alternativa tra loro. Resta fermo il limite complessivo di tre giorni al mese.

Affinché il beneficio venga riconosciuto a ogni richiedente, occorre che ciascuno alleggi nella domanda da trasmettere all'INPS la dichiarazione del disabile di volersi far assistere dall'istante.

Legge 104: novità congedo straordinario

La novità consiste nell'aver introdotto il convivente di fatto tra i soggetti individuati prioritariamente ai fini della concessione del congedo, in via alternativa e al pari del coniuge e della parte dell'unione civile di cui all'articolo 1, comma 20, della citata legge n. 76/2016.

Ai fini della concessione del beneficio, quando si presenta domanda occorre che il richiedente dichiari di essere coniuge/parte di unione civile/convivente di fatto. Le dichiarazioni rese saranno successivamente sottoposte a controllo da parte dell'Istituto.

Alla luce delle novità introdotte possono fruire del congedo straordinario per l'assistenza del disabile grave, in ordine di priorità: il "coniuge convivente"/la "parte dell'unione civile convivente"/il "convivente di fatto" del disabile grave; il padre o la madre, anche adottivi o affidatari del disabile grave; uno dei "figli conviventi" del disabile grave; uno dei "fratelli o sorelle conviventi" del disabile grave; un "parente o affine entro il terzo grado convivente" del disabile grave.

Il decreto stabilisce inoltre, che il diritto al congedo spetta anche nel caso in cui la convivenza con il disabile sia stata instaurata successivamente alla presentazione della domanda.

Dove informarsi per 104?

Sul portale dell'INPS, nell'Area Riservata accessibile con SPID, CIE e CNS; tramite il Contact Center dell'INPS, chiamando numero gratuito 803164 da rete fissa oppure lo 06164164 da cellulare.

ASSISTENZA DOMICILIARE INTEGRATA

L'**Assistenza Domiciliare Integrata (ADI)** consiste in un insieme di trattamenti medici, infermieristici e riabilitativi integrati con servizi socio-assistenziali (igiene personale, cura della persona, assistenza ai pasti).

La necessità di ricevere Assistenza Domiciliare Integrata può essere segnalata dal **medico di medicina generale** oppure dal **medico ospedaliero** dopo un ricovero e il servizio viene erogato da una struttura accreditata a scelta, ne viene fornito un elenco. L'utente potrà, quindi, contattare l'Ente Gestore prescelto per concordare tempi e modalità di presa in carico.

Per attivare il servizio, gli operatori sanitari potranno effettuare a domicilio del paziente una valutazione complessiva dei bisogni assistenziali. Nel piano di assistenza possono essere compresi anche i prelievi domiciliari.

Mentre gli interventi di fisioterapia sono erogabili secondo specifici requisiti di accesso, ma devono essere prescritte da specialisti fisiatristi.

L'assistenza è erogabile senza limitazioni di età o di reddito. La presa in carico deve essere di norma garantita entro 72 ore, salvo le urgenze, che devono essere invece prese in carico entro 24 ore.

L'**Assistenza Domiciliare Integrata** è rivolta a persone in situazioni di fragilità, caratterizzate dalla presenza di:

- non autosufficienza parziale o totale di carattere temporaneo o definitivo;
- impossibilità a deambulare e non trasportabilità presso i presidi sanitari ambulatoriali;
- condizioni abitative che garantiscano la praticabilità dell'assistenza a domicilio.

Per **maggiori informazioni** chiedere al proprio medico di base o all'ASST della propria zona

Estrapolato dal sito Regione Lombardia

UNA LETTURA AL GIORNO..

Leggere è uno strumento essenziale per una vera conoscenza della realtà. Ma non è da intendere solo come un dovere, quando per esempio studiamo. Anzi, la lettura è innanzitutto un **piacere**, tutto da scoprire e coltivare e che, appreso in questa dimensione di arricchimento della nostra persona e della nostra conoscenza, non lasceremo più.

Leggere un buon libro ci arricchisce di empatia e di capacità di relazionarci con gli altri ed è molto efficace, non solo per noi adulti, ma anche per i bambini che, attraverso il libro e la lettura, escono dalla tendenza a isolarsi.

Riprodurre mentalmente le scene descritte nella trama stimola la nostra **fantasia** e la **curiosità**, allenando il nostro cervello. Migliora dunque la **memoria**, accresce la **concentrazione** e diminuisce il rischio di demenza senile.

Il benessere che la lettura produce è destinato ad alcune zone precise del nostro cervello, inducendo una sorta di scuotimento dei neuroni della nostra mente comparabile a un **benefico massaggio**.

Leggere è molto benefico anche nei disturbi dell'ansia e dell'umore e per imparare a convivere con alcune patologie croniche. Un vero toccasana.

Anche il nostro linguaggio e la nostra scrittura a lungo andare ne traggono beneficio. Una persona che legge con una certa frequenza si riconosce subito: una quantità di vocaboli usati superiore alla media, un buon livello di proprietà e un uso corretto dei termini nello scrivere.

E non dimentichiamoci di **leggere ad alta voce** ai nostri figli e ai nipoti. Condividere con loro la lettura e il piacere che concede un libro, è un esercizio che regala grandi emozioni e ricordi, a tutti.

ALIMENTAZIONE E SALUTE NELL'ANZIANO

Per mantenere un buono stato di salute a tutte le età, ma specie in età avanzata, è importante mantenere una **alimentazione varia ed equilibrata**, che tenga conto dei cambiamenti fisiologici che avvengono nella terza età, come il rallentamento del metabolismo basale, lo stile di vita più sedentario, la riduzione del fabbisogno energetico. Inoltre, una dieta monotona e ripetitiva prolungata nel tempo può causare notevoli squilibri e carenze per l'organismo.

Dovremmo partire quindi con una **colazione** leggera, ma che non si deve limitare a un solo caffè o the, proseguendo con un **pranzo** a base di carne o pesce, con cereali (come pasta, riso o pane) verdura e frutta e terminando con una **cena** facile da digerire e che ci concili il sonno. Il tutto ovviamente senza eccedere con i condimenti grassi e con il sale.

Una **lenta masticazione** facilita la digestione e per chi ha difficoltà, si può optare per tritare, frullare e grattugiare e non rinunciare quindi ai gusti preferiti.

Introduciamo legumi e altri **cibi ricchi di fibra** in modo da contribuire a regolare l'intestino. E soprattutto ricordiamoci di **bere** ogni giorno almeno 4-5 bicchieri di acqua per aiutare alcune funzioni dell'organismo. Si possono introdurre liquidi anche sotto forma di tisane, brodo o spremute.

Non trascuriamo l'**attività fisica**. Un po' di moto quotidiano contribuisce a farci vivere in salute. Fare passeggiate o andare in bicicletta, o fare altre attività come nuoto o ginnastica, sono attività che apportano benefici alla salute. Senza contare, cosa molto importante, che dedicarsi a passatempi come il ballo o le bocce permette, oltre al beneficio fisico e dell'umore, di crearci momenti di ritrovo e di socializzazione.

Estrapolato da materiale informativo del Ministero della salute

Santo Natale 2023

Buon Natale e Felice Anno Nuovo



BPCO PUNTARE SU PREVENZIONE E DIAGNOSI PRECOCE

La **broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO)** è una malattia dell'apparato respiratorio che colpisce bronchi e polmoni provocando difficoltà di respirazione. È irreversibile e tende a peggiorare nel tempo. La causa principale di questa patologia, che colpisce quasi tre milioni di italiani, è l'abitudine al fumo. I casi di BPCO continueranno ad aumentare, si prevede che diventi nel 2030 tra le maggiori cause di mortalità. Nonostante la sua importanza anche a livello di dati, la BPCO è ancora oggi sotto diagnosticata.

Sintomi più comuni: **tosse** persistente, soprattutto al mattino, e catarro - **affanno (dispnea)** e difficoltà respiratoria progressiva. Sotto sforzo può manifestarsi respiro affannoso. Il paziente, spesso, crede che la causa sia l'invecchiamento o il declino delle condizioni fisiche e tende a ridurre l'attività fisica - **respiro sibilante**, un respiro associato a un suono acuto, simile a un fischio - **sensazione di costrizione toracica** a seguito di uno sforzo. La presenza di respiro affannoso durante le normali attività quotidiane, quali igiene personale o il vestirsi, può persistere anche dopo la risoluzione di un'infezione polmonare - **facilità a contrarre infezioni delle vie aeree**, sia virali che batteriche. La polmonite e altre infezioni polmonari possono instaurarsi più di frequente. Un'infezione può causare dispnea grave perfino a riposo, rendendo, a volte, necessario il ricovero.

A lungo andare, la BPCO provoca **spossatezza, dimagrimento, disturbi del sonno**. Circa un terzo dei pazienti con BPCO grave manifestano un grave calo di peso.

Cause

Principalmente la causa è il **fumo da tabacco** (sigaretta, pipa, sigaro) che, passando attraverso i bronchi, li irrita costantemente. Circa il 15% dei fumatori sviluppa BPCO per un più rapido calo della funzionalità polmonare rispetto ai non fumatori. Un lieve miglioramento della funzionalità polmonare si ottiene smettendo di fumare, ma rallenta l'evoluzione dei sintomi. Non meno importanza va data al fumo passivo, che può causare riacutizzazioni in pazienti con BPCO. Altra causa è l'**inquinamento**, sia degli ambienti interni (da combustibili utilizzati in cucina o per il riscaldamento) che esterni (smog, polveri sottili, gas di scarico), ma anche l'**esposizione a sostanze tossiche** di origine industriale. Un altro motivo può essere il **deficit genetico della proteina** che protegge i polmoni (alfa-1 antitripsina) che si presenta in alcune famiglie.

GLI ESAMI DIAGNOSTICI

In presenza di sospetta BPCO, il medico di Medicina Generale richiede allo Pneumologo la conferma della diagnosi. A tale proposito lo specialista può prevedere diversi esami per escludere altre patologie e identificare con precisione i segni e lo stadio di degenerazione della funzionalità respiratoria.

L'esame di riferimento è la spirometria sia per una questione diagnostica, che prognostica che di trattamento.

- **Spirometria**, misura la quantità di aria che si immette nei polmoni. La spirometria è il test più comune per valutare la funzionalità polmonare. Si tratta di un sistema diagnostico semplice e molto efficace perché diffuso e standardizzato, indolore, facilmente riproducibile ed oggettivo. L'esame consiste nel soffiare su un tubo collegato a uno strumento, lo spirometro, in grado di valutare i diversi volumi polmonari.
- **Esami del sangue**, per la conta leucocitaria e per la ricerca di stati infettivi.
- **Emogasanalisi**, che permette di misurare la quantità di ossigeno trasferita ai polmoni, il pH del sangue e l'eliminazione di anidride carbonica.
- **Esami di coltura sull'espessorato**, per determinare la presenza di batteri nel muco ed escludere altre infezioni.
- **Radiografia del torace** (Rx Torace), per valutare la presenza di segni di infezioni più estese (polmonite).
- **TAC**, nei casi in cui sia necessario individuare eventuali anomalie dei polmoni e delle vie aeree in generale.
- **Test di provocazione bronchiale**, per la misura dell'ossido nitrico presente nell'aria emessa (spirata) che indica il livello di infiammazione.

Bronchite, bronchite cronica e bronchite cronica ostruttiva

La diagnosi di bronchite acuta si basa generalmente sulla sintomatologia del paziente. La **bronchite** è l'infiammazione della mucosa dei bronchi e dell'albero bronchiale che fa arrivare l'aria ai polmoni. La **bronchite acuta**, solitamente, è causata da un'infezione virale e si manifesta con tosse. In presenza di una congestione polmonare, o di febbre elevata e prolungata oppure di respiro affannoso, il medico può eseguire una radiografia del torace per ricercare la polmonite. La bronchite cronica viene diagnosticata sulla base di un'anamnesi di tosse produttiva persistente. I pazienti affetti da **bronchite cronica ostruttiva** presentano una bronchite cronica associata a evidenze di ostruzione delle vie aeree nei risultati dei test di funzionalità polmonare.

Crisi respiratoria

L'insufficienza respiratoria si manifesta quando il polmone non è in più grado di ossigenare adeguatamente il sangue arterioso e/o non è in grado di eliminare l'anidride carbonica.

Quando la concentrazione di ossigeno è bassa, come in caso di edema polmonare, polmonite, embolia e fibrosi polmonare, si parla di **insufficienza respiratoria ipossiémica**.

Quando i livelli di anidride carbonica nel sangue sono elevati, invece, si è in presenza dell'**insufficienza respiratoria ipercapnica**. Questa forma si manifesta per esempio in caso di asma, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). La diagnosi si ottiene con la valutazione clinica, integrata dall'emogasanalisi e dalla radiografia del torace.

Il trattamento dell'insufficienza respiratoria varia a seconda della patologia da cui ha avuto origine l'insufficienza respiratoria, ma spesso comprende la **ventilazione assistita e la somministrazione di ossigeno**. Una volta stabilizzati i sintomi acuti si procede alla correzione terapeutica della condizione di base.

BPCO riacutizzata

Caratterizzata da un acuto peggioramento dei sintomi respiratori oltre le normali variazioni giornaliere che determina un cambiamento della terapia. I sintomi comprendono, in generale: tosse, aumento della quota di espettorato e respiro affannoso. Il colore dell'espettorato varia da giallo a verde e, talvolta, compaiono febbre e dolori diffusi.

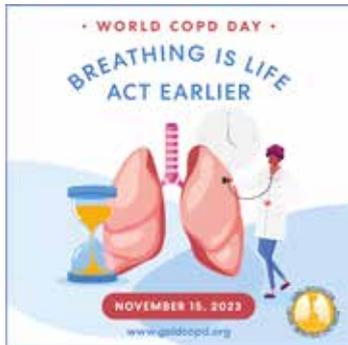
La causa può essere collegata a un elevato inquinamento atmosferico, allergeni comuni o infezioni batteriche o virali.

Nel corso di gravi riacutizzazioni è possibile lo sviluppo di una insufficienza respiratoria acuta, condizione potenzialmente fatale. Purtroppo, ripetute riacutizzazioni determinano un peggioramento della funzionalità respiratoria.

I pazienti che presentano frequenti riacutizzazioni sono più a rischio di accessi al Pronto Soccorso e di Ospedalizzazioni.

Spesso le riacutizzazioni necessitano di antibiotico terapia e di steroidi sistemici. Dal punto di vista clinico la riacutizzazione determinata da una infezione batterica si caratterizza per un aumento delle secrezioni e da un peggioramento della purulenza.

Il trattamento farmacologico regolare ha quindi come primo obiettivo, oltre a controllare i sintomi, di ridurre il numero delle riacutizzazioni, per l'impatto che possono avere anche sulla mortalità. Tutte le misure preventive: trattamento regolare, astensione da fumo e dagli irritanti, vaccinazioni, attività fisica.



LA GIORNATA MONDIALE DELLA BPCO

La **Giornata mondiale della BPCO** è organizzata dall'associazione internazionale **Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD)**, in collaborazione con operatori sanitari e gruppi di pazienti con BPCO in tutto il mondo. Un impegno ricco di **attività in più di 50 Paesi**, che rende la giornata, celebrata fin dal 2002, uno degli eventi più importanti per la sensibilizzazione e l'educazione alla BPCO e alla gestione della patologia da parte di medici e pazienti stessi.

Il suo scopo è aumentare la consapevolezza, condividere le conoscenze e discutere i modi per ridurre il peso della BPCO in tutto il mondo.

Ogni anno viene scelto un tema e si coordina a livello globale la preparazione e la distribuzione dei materiali e delle risorse per la Giornata mondiale.

Il tema 2023 della Giornata mondiale della BPCO, che si è svolta il 15 novembre, è stato **"Respirare è vita - Agire prima"**. Gli obiettivi: evidenziare l'importanza della salute polmonare precoce, della diagnosi precoce e degli interventi precoci. Mantenere i polmoni sani è parte integrante della salute futura ed è ora più importante che mai agire prima.

In ricordo
di tutte le persone a noi care
e ai Soci AMOR che ci hanno lasciato

Non ci sono addii per noi.
Ovunque tu sia,
sarai sempre nel mio cuore.
[Mahatma Gandhi]



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.

Orari Segreteria

Lunedì e Mercoledì 9.00-17.00 - Venerdì 9.00-13.00



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