



AMOR

Associazione
Malati in
Ossigeno-ventiloterapia e
Riabilitazione



N O T I Z I E

IL FIATO CORTO DELL'OSSIGENOTERAPIA *Intervista al Dr. Pasqualino Berardinelli*



Apnee ostruttive del sonno
e guida



Mal di Primavera



CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente Onorario
Avv. Perrone Benito

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**

Di Rocco Miryam
Marelli Annamaria

Referente in sede
Alfonsina Pollastri



AMOR Notizie - Anno XXXI n. 59
Giugno 2025

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.

Per destinare il **5 per mille** ad AMOR
è sufficiente indicare il

C.F. AMOR 97035230156
sulla tua dichiarazione dei redditi.

Non costa nulla... ma per AMOR è un grande aiuto
per continuare, migliorare e sviluppare
tutte le attività dell'associazione.



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.



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

Per maggiori dettagli guarda
sul nostro sito www.associamor.com o
inquadra il QRCode





Nel primo semestre di quest'anno, tra i fatti più eclatanti accaduti nel mondo, la scomparsa di **Papa Francesco** ha rappresentato un momento di profondo dolore e di riflessione sia per i credenti che per i non credenti. Il suo modo di essere **"come uno di noi, uno come noi"** ha profondamente cambiato l'approccio della Chiesa nei confronti dell'umanità ed in particolare con quelle parti di mondo impegnate in conflitti militari per risolvere i quali a nulla sono valse, sino ad ora, i continui inviti alla Pace da parte del Pontefice.

Nelle sue ultime settimane di vita Egli, con grande volontà e determinazione, ha tentato di riprendere la sua attività pastorale anche con **l'aiuto dell'ossigeno**.

Ci stavamo abituando a vederlo con i tubicini e i naselli conduttori di ossigeno, così come i **circa 130.000 pazienti ossigeno-dipendenti** che vivono in Italia. Questa rappresentazione del Santo Padre impegnato a ritornare alle sue attività seppure con l'aiuto dell'ossigeno, deve trasmettere, a tutte le persone in ossigeno, un **grande stimolo** per sentirsi ancora parte integrante della società civile e ricercare, con grande caparbia, di continuare ad interpretare un ruolo nella loro esistenza quotidiana. Il **messaggio fondante di AMOR** e gli obiettivi che si sforza di sostenere, consistono nello stimolare le persone in ossigeno ad **incentivare la loro mobilità** e a **migliorare la qualità della loro vita**.

Ho voluto fare questa breve riflessione, affinché essa rappresenti **un esempio ed uno stimolo** per tutti quei pazienti che si sentono demotivati e ritengono che la loro esistenza rappresenti soltanto un peso per i loro cari. Mi stavo già interessando per ottenere una udienza presso il Santo Padre con una delegazione di nostri pazienti, per testimoniare le attività che AMOR svolge, da oltre quarant'anni, a favore delle persone colpite da gravi patologie respiratorie. Purtroppo la repentina morte di Papa Francesco non ha reso possibile questo nostro progetto. Mi auguro però che questa alta e nobile testimonianza non venga dimenticata ma rappresenti una **spinta psicologica** per tutte quelle persone in ossigeno affinché riprendano a dare un **significato positivo alla loro esistenza**.

Un augurio a tutti di **buona estate e buone vacanze** anche con l'uso dell'ossigeno per chi ne ha bisogno.

*Papa Francesco
"Come uno di noi,
uno come noi"*

Clemente Caminaghi

**Materiale informativo AMOR disponibile nei reparti di Pneumologia
e/o Fisioterapia Respiratoria delle seguenti strutture:**

MILANO C.T.O. GAETANO PINI - Via Bignami, 1 - **FOND. DON C. GNOCCHI** - Via A. Capecehatro, 66 - **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 - **PROV. MILANO OSPEDALE CITTÀ DI SESTO S. GIOVANNI** - Via Matteotti, 83 - Sesto San Giovanni - **CLINICA S. CARLO** - Via Ospedale, 21 - Paderno Dugnano - **PROV. MONZA OSPEDALE SEREGNO** - Via Verdi, 2 - Seregno

PAG. 3 - Riflessioni del Presidente

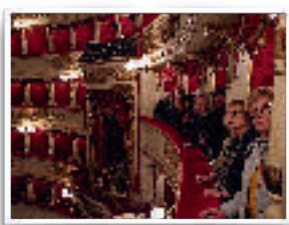
PAG. 5 - Eventi e iniziative dell'Associazione VISITA GUIDATA A LA SCALA BRINDISI NATALE 2024

PAG. 6 - Meteogiuliacci.it IL GALLO E LA BANDERUOLA

PAG. 7 - Il nostro soggiorno CON AMOR AD ALASSIO - LA CITTÀ DEL MURETTO



PAG. 8 - La nostra salute MAL DI PRIMAVERA



PAG. 9 - Le nostre patologie IL FIATO CORTO DELL'OSSIGENO-TERAPIA



PAG. 12 - Le nostre patologie APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO E GUIDA

PAG. 13 - AMOR informa GIÙ LA MASCHERA - ECCO I TRUCCHI DELL'INDUSTRIA PER RENDERE ATTRAENTI TABACCO E NICOTINA



AMOR

Dal 1984 aiutiamo le persone in ossigeno-ventiloterapia

- **Punto informativo di ascolto** presso la nostra sede
- Supporto a distanza tramite **collegamenti on-line** con i soci e i nostri fisioterapisti della riabilitazione, psicopedagogisti, psicologi, pneumologi e altre figure professionali specializzate
- Organizzazione di **soggiorni educazionali, riabilitativi, assistiti**, sia d'inverno al mare che d'estate in montagna, con il supporto dell'assistenza medica locale, di infermieri, fisioterapisti e psicologi
- Pubblicazione due volte all'anno della nostra **Rivista "AMOR Notizie"**
- Invio via mail di una **Newsletter mensile** con aggiornamenti sulle nostre attività e del settore
- Mettiamo a disposizione gratuitamente **Concentratori Portatili di Ossigeno** funzionanti con batterie ricaricabili utili per consentire la mobilità dei pazienti senza la necessità dei contenitori di ossigeno liquido, per viaggiare senza problemi su tutti i mezzi di trasporto
- Organizziamo **campagne informative** sui rischi connessi a stili di vita scorretti e misurazione dei livelli di di massa sulla popolazione
- Partecipiamo a **Convegni di settore** sia in Italia che all'estero per fare conoscere le nostre esperienze e le nostre attività.

IL NOSTRO AIUTO ALLE PERSONE IN OSSIGENOTERAPIA E VENTILOTERAPIA

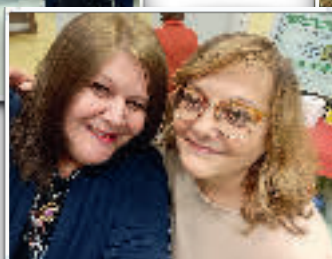
Per maggiori dettagli guarda
sul nostro sito
www.associamor.com
o inquadra il QRCode



Visita guidata a La Scala di Milano 4 Dicembre 2024



Brindisi Natale 2024



COLLEGAMENTI ON LINE

Proseguono le sempre gradite e attese **sessioni di ginnastica** con la nostra **Elena Veronese, Chinesiologa**, che ci accompagna da qualche anno nei collegamenti on line. Sarà il nostro **appuntamento settimanale del Mercoledì pomeriggio**, con qualche esercizio di **ginnastica respiratoria** per migliorare l'**efficienza dei nostri polmoni e la mobilità del nostro corpo**.



Gruppo di Lettura "Il Circolo di Vanna" - I libri che abbiamo letto

Ricordiamo che il Gruppo di Lettura è una attività che l'associazione apre anche ai non soci. Per richiedere il link di partecipazione contattare la Segreteria AMOR.

Marisa e Stelvio Ansaldo nella Roma degli anni Cinquanta si innamorano nella bottega del sor Ettore, il padre di lei. La loro è una di quelle famiglie dei film d'amore in bianco e nero, fino a quando, anni dopo, l'adorata figlia sedicenne Betta – bellissima e intraprendente – viene uccisa sul litorale laziale, e tutti perdono il proprio centro.

Quell'affetto e quella complicità reciproca non ci sono più, solo la pena per la figlia persa per sempre. Nessuno sa, però, che insieme a Betta sulla spiaggia c'era sua cugina Miriam, al contrario timida e introversa, anche lei vittima di una indicibile violenza. Il segreto di quella notte diventa un macigno per Miriam fin quando – ormai al limite – l'incontro con Leo, un giovane di borgata, porta una luce inaspettata: l'inizio di un amore che fa breccia dove nessuno ha osato guardare.

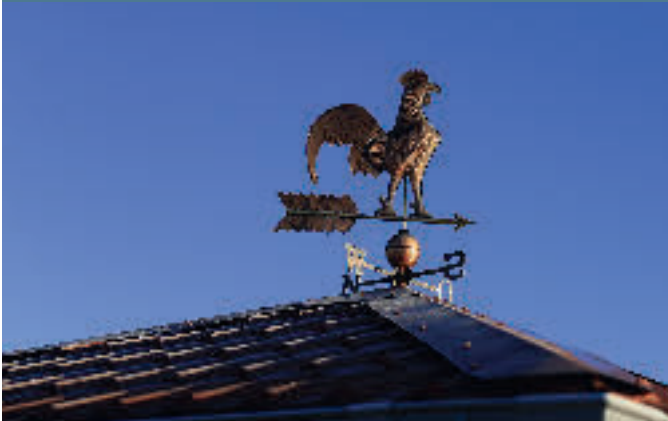


È stata la guerra del Vietnam a segnare per sempre i protagonisti di questo racconto e a costringerli a compiere scelte dolorosissime, che si riversano sulle generazioni successive.

Sono proprio queste scelte a legare i loro destini e a trovare una lingua comune, nella compassione e nella speranza di un futuro di pace. La storia della guerra con il rombo degli elicotteri che squarcia il silenzio delle risaie, raffiche di colpi e il fiume che si tinge di rosso. Due sorelle che si spostano a Saigon per guadagnare da vivere facilmente. Basta sedersi nei bar a bere con gli americani. La realtà, però, sarà molto diversa.



IL GALLO E LA BANDERUOLA



Ai più sarà certamente capitato di osservare come, molte banderuole per la misura della direzione del vento siano sormontate dalla figura di un gallo. Come mai? Che ci fa il pennuto sopra uno strumento, per quanto rudimentale, dedicato alla misura degli agenti atmosferici? Ebbene, l'origine di questa particolare usanza **risale a molto tempo fa, e più precisamente al Medio Evo**. Ma vediamo di capire come è finito il gallo sopra le banderuole.

L'origine di questa usanza nasce dal volere di uno dei personaggi più potenti dei suoi tempi. Nel IX secolo dopo Cristo, infatti, Papa Niccolò I decise di commemorare in modo chiaro, e che fosse visibile al maggior numero possibile di persone, le parole ammonitrici che Gesù rivolge a Pietro durante l'Ultima Cena: **"Prima che il gallo canti, mi rinnegherai tre volte"**.

Ecco allora che, a tale scopo, il Pontefice ordinò che la sagoma di un gallo venisse collocata, ben riconoscibile, **sul pinnacolo più alto di ogni cattedrale, abbazia o chiesa della cristianità**.

Così, poiché **le banderuole per misurare il vento erano già in uso** a quei tempi, ed erano anch'esse per ovvi motivi collocate nei punti più alti degli edifici, per rispettare il volere del Papa e mettere comunque il gallo nel punto più alto fu necessario installarne la figura al di sopra delle banderuole a vento! Un'usanza che poi si è tramandata nel corso dei secoli, anche se oramai in pochi ne ricordano l'origine.

Fonte: MeteoGiuliacci.it - Autore: Mario Giuliacci

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



CONTRO LE TRUFFE Consigli per gli anziani, ma non solo

Le truffe sono un fenomeno molto diffuso e prendono di mira soprattutto le persone fragili o anziane, lasciando in loro dei segni indelebili. Oltre al **danno economico e al trauma psicologico** dell'invasione del proprio spazio, le vittime subiscono, infatti, anche il **senso di colpa** di essere stati raggiati. I truffatori approfittano proprio della sensibilità emotiva e della fragilità fisica degli anziani per conquistarne la fiducia, con i metodi più disparati. D'altra parte i manipolatori sono estremamente perspicaci nel leggere le debolezze altrui.

Ma le **vittime di truffe** non sono solo signore indifese: appartengono a ogni categoria anagrafica e sociale, specie ora che gli imbrogli viaggiano anche online.

Nelle giuste circostanze chiunque può diventare un bersaglio.

Per non cadere in questi raggi, spesso è sufficiente **prendere alcune precauzioni**. Non fidatevi delle apparenze e seguite i consigli che vengono dati da tutti i mezzi di informazione e dalle forze dell'ordine, come quelli riportati qua a fianco.

Ma soprattutto **avvisate subito un parente o le forze dell'ordine.**

ECCO 3 CONSIGLI UTILI

- ✓ **Non decidiamo in fretta:** i truffatori fanno pressione sulle vittime perché l'urgenza interrompe il pensiero critico che ci mette sull'avviso.
- ✓ **Diffidiamo di "dritte"** che fanno leva soprattutto sulle emozioni, come il desiderio di evitare un danno ai familiari, L'emozione ostacola la lucidità.
- ✓ **Cerchiamo di essere consapevoli** dei nostri punti deboli e degli argomenti che ci fanno reagire in automatico, perché è attraverso i nostri tasti sensibili che siamo già inclini a farci manipolare.



**NUMERO UNICO
PER TUTTE
LE EMERGENZE:**

Emergenza

112

Con AMOR ad Alassio La città del Muretto

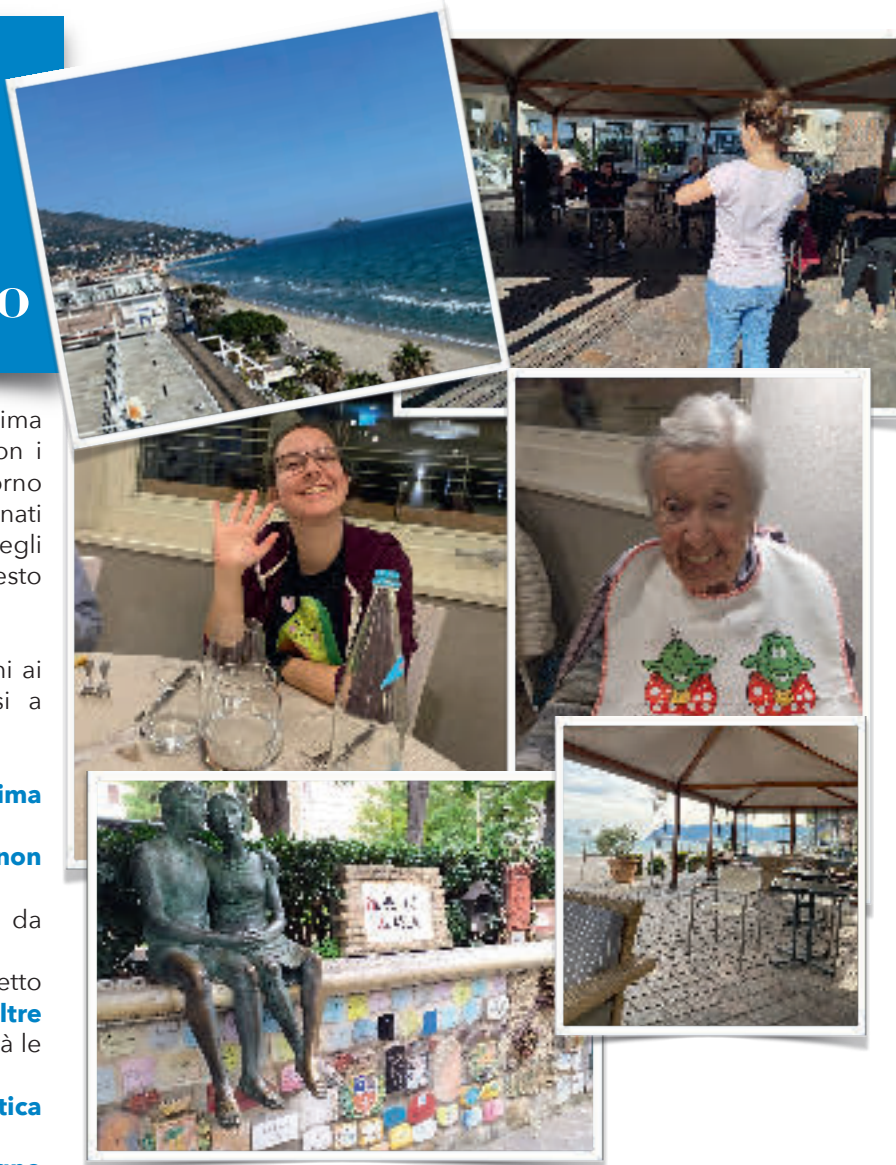
Quest'inverno, e più precisamente nella prima quindicina di Marzo, AMOR ha passato con i propri Soci una bella esperienza di soggiorno educativo riabilitativo assistito al mare. Siamo tornati ad **Alassio**, nell'Hotel che ci ha già visto felici ospiti negli anni precedenti. E, come le scorse volte, anche questo soggiorno è stato un successo.

Diversi sono i motivi per cui proponiamo i soggiorni ai Soci AMOR e per i quali i Soci sono propensi a partecipare:

- per beneficiare della **salubrità dell'aria e del clima** del mare
- per godere di un tempo di **piacere, rigenerante non solo per il corpo ma anche per lo spirito**
- per **aumentare la socialità** con persone affette da patologie respiratorie
- per accrescere le competenze di **cura di sé** rispetto alla propria patologia, **confrontandosi con altre persone** che vivono e gestiscono nella quotidianità le stesse problematiche
- per usufruire di **sedute giornaliere di ginnastica respiratoria** con personale competente
- per partecipare a incontri di gruppo per **sostegno psicologico** con una specialista

Il tempo è stato clemente con gli ospiti, a parte un po' di vento, che come sappiamo caratterizza la Riviera Ligure. Ma il confort dell'albergo, la gentilezza dello staff, la comodità delle stanze e le attività organizzate, ci hanno tenuti occupati sia dentro che fuori all'aria aperta. Anche questa è un motivo in più per diventare soci AMOR.

Ci vediamo al prossimo soggiorno!



SOGGIORNO EDUCAZIONALE RIABILITATIVO ASSISTITO

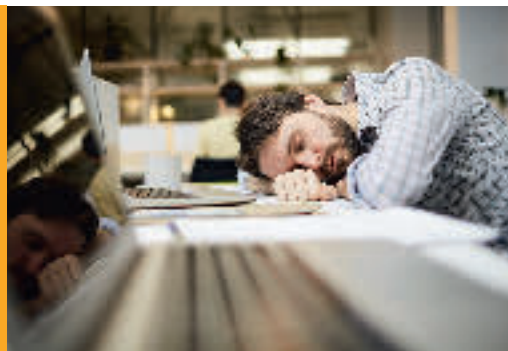
MALÈ (TN) 15-28 Giugno 2025



Per tutte le informazioni contattare
la **Segreteria AMOR**
Lunedì, Mercoledì dalle 9 alle 17
Venerdì dalle 9 alle 13

02 66104061 - amor.segreteria@gmail.com

Mal di Primavera



Sonnolenza, senso di debolezza, difficoltà di concentrazione. Ecco il motivo dello scombussolamento che ci accompagna nel passaggio dall'inverno alla primavera.

L'arrivo della bella stagione coincide con uno scombussolamento generale: **sonnolenza o peggioramento della qualità del sonno, senso di debolezza e difficoltà di concentrazione** ci accompagnano nel passaggio dall'inverno alla primavera. Ma quali sono le cause fisiologiche del fenomeno? Risiedono principalmente nell'influsso dei mutamenti climatici sull'organismo: per prima cosa, infatti, avviene una **modifica del ritmo circadiano**, l'orologio interno che regola l'alternarsi di sonno e veglia. Questa variazione è dovuta all'**alterazione dei livelli di melatonina**, l'ormone che regola il sonno, e al **passaggio dall'ora solare a quella legale di fine marzo**. Ed ecco che si riducono le energie e arriva un senso di spossatezza che si ripercuote sulla vita di tutti i giorni.

Ma il **cambio di stagione** incide anche sull'umore. L'aumento di luce solare, infatti, influenza il **rilascio di serotonina**, il cosiddetto ormone della felicità. E anche se questo ci porta a pensare a un maggior benessere, riduzione di ansia e stress, in realtà l'alterazione repentina dei suoi livelli può provocare temporanei **sbalzi d'umore e carenza di energia e concentrazione**.

Un altro elemento che può contribuire alla spossatezza è la **carenza di vitamina D** dopo i mesi invernali. Questa vitamina, essenziale per la salute muscolare e il benessere generale, viene perlopiù sintetizzata dall'organismo attraverso l'esposizione ai raggi del sole, e un suo deficit può portare a **debolezza e dolori muscolari**.

PER STARE MEGLIO BISOGNA MUOVERSI - L'**attività fisica regolare** è un altro grande aiuto nel contrastare la stanchezza primaverile. L'esercizio fisico, infatti, **rafforza il sistema immunitario** e aiuta a ridurre ansia e stress, grazie all'aumento dei livelli di endorfine che favorisce una sensazione di benessere. L'esercizio fisico migliora inoltre le **funzioni cognitive, come l'apprendimento e la memoria**.

LAVORO E SMART-WORKING? PEGGIORANO LA SITUAZIONE! Il lavoro, spesso fonte di stress e tensioni, può amplificare la sensazione di stanchezza, fisica e mentale. E i sintomi del mal di primavera possono influenzare negativamente le prestazioni lavorative, riducendo la capacità di concentrarsi e la motivazione, e aumentando la probabilità di commettere errori.

Anche lo **smart working**, dal canto suo, pone delle sfide. Lavorare da casa, con meno interazioni dirette e stimoli ambientali, può **accentuare il senso di affaticamento e il calo di energia**. Per contrastare gli effetti spiacevoli dell'arrivo della primavera, anche nel lavoro è quindi utile adottare strategie quali **pause regolari, esposizione alla luce naturale e brevi momenti di movimento durante la giornata**. (Estrapolato da Da RespiroNews _ Aprile 2025)

QUALCHE ALLEATO CONTRO IL "MAL DI PRIMAVERA"

L'uso di **integratori** può essere un valido supporto. Tra i più indicati ci sono quelli a base di **vitamine e sali minerali**: in particolare **magnesio, ferro, potassio, vitamine del gruppo B, vitamina D e vitamina A, e aminoacidi come l'arginina e la carnitina**.

Tra i **fitoterapici**, invece, troviamo un alleato efficace contro la stanchezza primaverile nella **pappa reale, nel ginseng, nel guaranà e nella spirulina**. Vediamone le caratteristiche principali:

Pappa reale: è un potente ricostituente naturale, ricco di vitamine, minerali e proteine con azione tonica ed energizzante, un valido alleato per contrastare la stanchezza fisica.

Ginseng: noto per le sue proprietà tonico-adattogene, migliora la resistenza alla fatica e potenzia le funzioni cognitive, risultando particolarmente utile nei periodi di stress sul lavoro.

Guaranà: è una fonte di caffeina naturale a rilascio graduale, che aiuta a mantenere un livello costante di energia evitando i picchi e i cali tipici del caffè. Questo lo rende un'ottima opzione per chi soffre di affaticamento mentale, senza i fastidiosi effetti collaterali.

Spirulina: è ricca di proteine, ferro biodisponibile e vitamine del gruppo B, supporta il metabolismo energetico e aiuta a contrastare la stanchezza fisica e mentale.

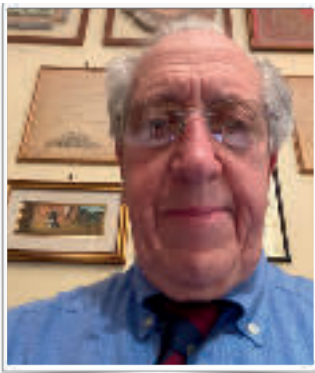
Se invece il problema sono stanchezza e insonnia "da cambio di stagione" possono essere utili:

Melatonina, che aiuta a regolare il ciclo del sonno

Ashwagandha, che con le sue proprietà adattogene riduce lo stress e migliora la qualità del sonno

Rodiola, che contrasta la fatica mentale e fisica, aumentando la resistenza allo stress e migliorando l'energia diurna.

Eleuterococco, che sostiene l'organismo in caso di stanchezza fisica e mentale, migliorando la resistenza allo stress.



IL FIATO CORTO DELL'OSSIGENO TERAPIA

A cura del Dr. Pasqualino Berardinelli

Spec. Pneumologia e Allergologia - Consulente HSR-Resnati Srl- Respighi-Washington - CT Tribunale di Milano
VicePresidente AMOR ODV- Milano

La gestione dell'ossigenoterapia a lungo termine, quindi domiciliare, presenta alcune criticità che andrebbero affrontate mettendo al centro le esigenze del paziente

"L'ossigenoterapia dovrebbe seguire un approccio centrato sul paziente": è questo il messaggio chiave di una revisione pubblicata sulla rivista *JAMA Internal Medicine* dedicata all'ossigenoterapia domiciliare a lungo termine (OLT). Gli autori dell'articolo, dopo aver analizzato la letteratura e descritto i diversi dispositivi utilizzabili, discutono l'importanza della personalizzazione dell'ossigenoterapia per "migliorare l'indipendenza e la qualità della vita dei pazienti, ottimizzando funzionalità, mobilità e benessere sociale".

Concorda con questa visione il **dottor Pasqualino Berardinelli**, intervistato da *Univadis Italia*, quale **Pneumologo e Allergologo, Vicepresidente di AMOR OdV -Associazione Malati in Ossigeno-ventiloterapia e Riabilitazione**, fin dalla sua fondazione con sede presso l'Ospedale Niguarda di Milano assieme ad altre importanti Associazioni di Volontariato Assistenziale, a comprova della necessità e importanza di offrire ai Cittadini affetti da malattie croniche o inemendabili, informazione, educazione sanitaria e sostegno, non solo morale. Informazione, educazione e sostegno utili a consentire loro di dedicarsi ad una vita "normale" in una realtà sociale che, ancora oggi, non riesce a disfarsi di taluni ostacoli e briglie burocratiche ed organizzative che, quasi tutte, sono studiate e fruibili per soggetti in grado di svolgere più o meno completamente da sé le numerose attività della vita quotidiana. Dalle cure continuative fino a periodi di vacanza.

Quando è utile l'ossigenoterapia a lungo termine (OLT)?

Gli autori della review osservano che la maggior parte degli studi sull'ossigenoterapia a lungo termine (OLT) riguardano la **Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO)** e che ci sono ancora relativamente pochi studi di elevata qualità relativi ad altre condizioni cardiopolmonari "croniche". Le evidenze supportano l'OLT in pazienti con desaturazione grave ($SpO_2 < 88\%$) a riposo, ma non sono conclusive relativamente ai pazienti con desaturazione da sforzo grave. Le evidenze non supportano appieno in tutti i Paesi l'ossigenoterapia OLT in pazienti con desaturazione a riposo o da sforzo moderata ($SpO_2 89\%-93\%$), tranne che in caso di cor pulmonale, condizione patologica che in passato descriveva alle fasi ultime della insufficienza (cardio-)respiratoria. Tempi in cui non erano ancora

disponibili né diagnosi funzionali accurate né terapie farmacologiche né riabilitative in grado di modificare la storia naturale di certe malattie destinate alla cronicità.

Comune principio tra gli pneumologi (ancor più se riabilitatori), i pro e contro vanno sempre valutati e discussi col paziente prima di iniziare la terapia: per un paziente che ha ipossemie isolate infrequenti ma cade spesso, l'aumento del rischio di cadute legato all'ingombro dell'apparecchiatura potrebbe non essere bilanciato dal miglioramento dei sintomi; viceversa, un paziente molto attivo potrebbe ritenere l'ossigenoterapia non solo opportuna, ma essenziale.

"È fondamentale monitorare le esigenze e i sintomi e interrompere la supplementazione di ossigeno quando possibile", si dice nell'articolo.

Alla realizzazione della review di *JAMA Internal Medicine* ha collaborato anche una paziente in ossigenoterapia da 11 anni. La paziente, che ha imparato a convivere con la dipendenza dalla supplementazione di ossigeno al punto da partecipare alla maratona di New York, si fa portavoce di un messaggio, in cui di nuovo ricorre la parola "esigenze": "È importante scoprire quali sono le nostre esigenze, se lavoriamo, per quanto tempo siamo fuori casa ogni settimana e valutare la nostra capacità di utilizzare diversi dispositivi".



Il diritto all'ossigenoterapia a lungo termine

Si stima che in Italia siano 150.000 i pazienti in ossigenoterapia. Chi ne ha diritto? Sicuramente il paziente allettato con desaturazione grave ($SpO_2 < 90\%$). Se il paziente ha autonomia motoria, ma dipende dall'ossigeno per muoversi, tale diritto è ancora dibattuto, come spiega Berardinelli: "Questo livello di dipendenza, in cui manca il fiato mentre si cammina ma l'assenza di ossigeno non produce altra malattia, genera un problema etico ed economico perché l'ossigeno è un farmaco e ha un costo, anche amministrativo e gestionale". Ma, soprattutto, ciò che ancora scarseggia nella nostra comunità civile e scientifica è la standardizzazione di procedure di valutazione critica dell'esigenza di ognuno a vivere meglio e bene una vita incrinata da malattie la cui inefficienza polmonare è superabile proprio dalla OLT.

Per potere ottenere l'erogazione dell'ossigenoterapia da parte del Sistema Sanitario Nazionale è necessario che il paziente si sottoponga a una **visita pneumologica** e a una serie di **esami funzionali** (tra cui test del cammino in 6 minuti ed emogasanalisi arteriosa) e che i risultati siano conformi alle linee guida, altrimenti l'Azienda di Tutela della Salute (ATS) non può procedere con la pratica.

"Per fare i test, il paziente deve necessariamente recarsi in una struttura ospedaliera, in un'unità di fisiopatologia respiratoria o di pneumologia che certifichi i risultati, e questo è un problema per chi non può spostarsi", segnala lo pneumologo.

"Ciò che succede è che chi è stato ricoverato per qualche motivo viene dimesso con l'ossigeno perché l'ospedale può prescriverlo come farmaco di continuità, invece, chi è bloccato in casa, non lo ottiene finché non va in ospedale per i test".

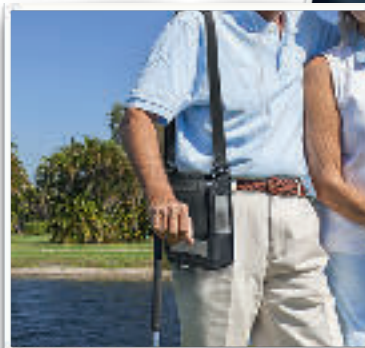
"Noi sosteniamo da anni ciò che viene detto nella review: l'ossigenoterapia OLT va centrata sul paziente. Non può essere solo una questione "matematica", in cui valore di saturazione misurato dal test ha un valore assoluto, ma si deve tenere conto della biologia e della socialità del soggetto. Questo non è ancora entrato nei protocolli degli amministratori pubblici", commenta Berardinelli riguardo alla rigidità delle regole per la prescrizione dell'ossigenoterapia OLT. Benché molta strada sia stata fatta dagli anni '70 ad oggi.

Il prezzo della libertà

L'aspetto economico influisce sull'accesso ai dispositivi per l'ossigenoterapia OLT. La pratica standard – l'unica disponibile fino a un decennio fa – consiste nel ricevere a casa una grossa bombola di ossigeno liquido (bombola madre o "bombolone") con cui caricare un'unità trasportabile (e già il termine inglese *stroller*, che significa passeggiare, ci fa comprendere lo spirito con cui OLT è stato concepito. Quasi come un'oretta di aria...); lo *stroller* però è pesante (3-5 kg) e offre un'autonomia temporale molto limitata. Oggi esiste un'alternativa: il **concentratore di ossigeno portatile (CPO2)**, un dispositivo grosso come una borsetta (1,5-2 kg), dotato di batteria ricaricabile e gestibile anche nella presa elettrica delle nostre automobili e perfino delle motociclette! che assorbe l'ossigeno dall'aria, lo concentra e lo reimmette a disposizione del paziente attraverso la cannula nasale. "Offre un'enorme libertà ai pazienti", sottolinea Berardinelli, ricordando che a dipendere dall'ossigeno non sono solo anziani e malati in stadio terminale, o BPCO più o meno enfisematosi ma, anche tanti giovani che senza supporto di OLT non potrebbero andare a scuola o al lavoro. O in vacanza, perché no? Molti i soggetti con fibrosi polmonare o altre malattie neuromuscolari ed altre ancora la cui soluzione per contrastare l'impedimento a svolgere una vita attiva (se non normale) risiede proprio nella ossigenoterapia OLT. Garantire una simile libertà ha però un elevato costo non solo sociale. "Negli USA, un concentratore portatile può costare relativamente poco (1.500-3.000 euro), ma in Italia, dove non mi risulta esistano aziende che li produca ma, per fortuna! ci sono Società tecniche che li rivendono e danno assistenza, un CPO2 non costa meno del doppio", riferisce lo pneumologo.

E venendo al piano della sicurezza individuale, le persone in ossigenoterapia OLT con indicazione clinica a notte e di e nel cammino o in grado di uscire di casa, avrebbero

bisogno di due tipi di fornitura di ossigeno: l'ossigeno liquido o un concentratore "statico" per la notte e/o quando sono in casa e il concentratore portatile per uscire da casa. Purtroppo, il Sistema Sanitario Nazionale non è ancora in grado di garantire ovunque la doppia fornitura, ritenuta troppo costosa.



Liberi di muoversi

AMOR -associazione fondata nel 1984 dal **Prof. Italo Brambilla**, allora Primario del Reparto di Fisiopatologia CardioRespiratoria dell'Ospedale Maggiore Niguarda di Milano, con lo scopo di promuovere la diffusione dell'ossigenoterapia domiciliare a lungo termine e migliorare la qualità di vita dei pazienti ipossiemici- è impegnata alla diffusione del concentratore di ossigeno: "Ne abbiamo chiesti in donazione un certo numero a società, banche, ecc. per poterli porre a disposizione di pazienti in attesa delle valutazioni specialistiche o che non riescono a ottenerli tramite l'ATS per garantire loro l'autonomia quando devono spostarsi".

Chi è in ossigenoterapia OLT deve infatti programmare viaggi e spostamenti con molta attenzione. Il SSN dovrebbe garantire il trasferimento e la consegna dell'ossigeno in tutta Italia, prendendo accordi con almeno 2 settimane di anticipo con la società di servizi che ha stipulato il contratto con l'ATS: in tal modo i trasferimenti programmati e di una certa durata dovrebbero costituire un non-problema. Ma non è sempre così, e la disparità organizzativa tra le Regioni resta elevata.

Restando ai viaggi, sussistono comunque dei **vincoli sulla scelta del mezzo di trasporto** (e quindi in un certo senso della destinazione): l'ossigeno liquido o gassoso non è ammesso sull'aereo e lo è solo a certe condizioni su altri mezzi (es. nave); in più, c'è il rischio che la quantità di ossigeno contenuta nello stroller o nella bombola portatile si esaurisca durante il tragitto. Il CPO2, che può essere usato su qualsiasi mezzo di trasporto e che non ha un problema di autonomia, è l'unica modalità tecnologica autorizzata per potere viaggiare in sicurezza sugli aerei. E tale successo (per in pazienti) fu proprio il risultato dell'impegno del Prof Italo Brambilla che, per primo, riuscì a stipulare una trattativa con la Società aeree spagnola (**Iberia**), aprendo la strada alle altre Società. E consentendo viaggi ovunque.

AMOR OdV è attivamente impegnata da anni con l'organizzazione internazionale **ELF - European Lung Foundation** - emissione "sociale" ed etica della **European Respiratory Society (ERS)**, la **Società Europea di Pneumologia** - che riunisce le OdV nazionali per l'analisi e

progettazione di programmi che consentano la miglior qualità di vita (QoL) ai soggetti (da non più etichettare "pazienti") in OLT.

AMOR OdV organizza due volte l'anno *Soggiorni Educazionali Riabilitativi Assistiti*: i pazienti partono con il CPO2 (ma anche con Ossigeno liquido e stroller) per mete montane e marine; e possono contare sulla presenza di un infermiere e di una persona con qualifica di chinesiologia o fisioterapista, impegnati nei momenti di ginnastica motoria e respiratoria. Una psicologa contribuisce a far ritrovare l'equilibrio psico-fisico e la fiducia nelle cure di malattie polmonari croniche che portano all'Insufficienza Respiratoria Cronica. "Queste vacanze offrono l'occasione per frequentare nuovi posti, cambiare temporaneamente la routine quotidiana, conoscere persone che condividono la stessa situazione di salute e le stesse difficoltà, ma anche la stessa voglia di vivere e fare", dice Berardinelli.

Parola d'ordine: organizzazione sanitaria e medica

Il paziente in ossigenoterapia a lungo termine dovrebbe sottoporsi a controlli ogni 6-12 mesi, ma non sempre gli ospedali riescono a programmare le visite di follow-up. "Ci sono pazienti che non fanno controlli per 2-3 anni", segnala infine lo pneumologo, "Anche questo è un problema di organizzazione su cui bisogna lavorare".

E AMOR OdV è impegnata anche a tale scopo.

"Mettere al centro il paziente vuol dire anche risolvere i problemi gestionali", conclude Berardinelli sottolineando che le associazioni dei pazienti possono fare rete e dare il loro contributo ma che, per ottenere dei risultati stabili e continuativi, servono la collaborazione di tutte le parti coinvolte (medici, farmacisti, società di servizi...) e soprattutto la volontà dei decisori politici.

Dottor Pasqualino Berardinelli - L'articolo è stato pubblicato su www.univadis.it
(Univadis Italia - parte del network Medscape)



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

CONSIGLI PRATICI PER UN USO CORRETTO DELL'OSSIGENO LIQUIDO

L'ossigeno usato in modo appropriato è un gas che non presenta alcun tipo di rischio. Non è infiammabile ma favorisce la combustione. Alcune semplici precauzioni devono quindi essere adottate nel suo impiego:

- Non fumare mai nell'ambiente nel quale la persona assistita pratica l'ossigenoterapia o conserva l'apparecchiatura per l'ossigeno;
- Non usare e non riporre l'apparecchiatura a meno di 1,5 m di distanza da qualsiasi sorgente elettrica, qualsiasi fiamma libera/viva (ad esempio fornelli, camino...) o a qualsiasi altra fonte di calore come forni, stufe, termosifoni, fonti luminose, apparecchiature elettriche in genere;
- Non cercare mai di lubrificare l'apparecchiatura per l'ossigeno;
- Non usare mai vaporizzatori, aerosol o umidificatori per l'ambiente in prossimità dell'apparecchiatura per l'ossigeno;
- Evitare l'uso di indumenti in materiale sintetico, preferire cotone o lana (fibre naturali);
- Non sottoporsi al trattamento di ossigenoterapia con le mani o il viso cosparsi di unguenti, creme o pomate non adatte all'uso con ossigeno;
- Tenere l'apparecchiatura per l'ossigeno sempre in posizione verticale. In caso di caduta del contenitore raddrizzarlo immediatamente. Se si nota una fuoriuscita di ossigeno, aprire porte e finestre per aerare il locale (almeno per 30 minuti) e contattare la ditta fornitrice;
- Evitare accuratamente di sporcare l'apparecchiatura.
- Conservare e utilizzare l'apparecchiatura per l'ossigeno in un luogo ben ventilato.



OSAS - SINDROME DELLE APNEE OSTRUTTIVE NOTTURNE E RUSSAMENTO

APNEE OSTRUTTIVE DEL SONNO E GUIDA

Le persone con sonnolenza cronica, come quella associata alle Apnee Notturne, potrebbero non rendersi conto di quanto la mancanza di sonno influenzi la loro guida. La sonnolenza contribuisce ad una percentuale elevatissima di incidenti automobilistici, circa il 22%.

La mancanza di sonno può interferire con le capacità di rimanere svegli, di focalizzare gli ostacoli e di reagire rapidamente al volante. Molti conducenti che soffrono di Apnee Notturne affermano di non essersi mai addormentate durante la guida: non è necessario addormentarsi per essere coinvolti in un incidente legato alla stanchezza. Essere semplicemente distratti o meno attenti, anche solo per un momento, può portare a gravi conseguenze. Le Apnee Notturne impediscono di avere la precisione necessaria alla guida di un veicolo a motore.

Il rapporto tra Apnee Ostruttive del Sonno e la guida crea molte preoccupazioni soprattutto per i conducenti commerciali, in quanto la perdita di sonno associata alla guida riduce la produttività e aumenta il rischio di incidenti automobilistici.

SI PUÒ GUIDARE SE SI SOFFRE DI APNEE NOTTURNE?

In particolare, è il **Decreto 3 febbraio 2016** del Ministero della Salute che **stabilisce nel dettaglio le regole da seguire in Italia per ottenere la patente se si è affetti da OSAS**. Nel caso in cui si sospetti una sindrome da apnee ostruttive, il medico autorizzerà il rilascio della patente solo nel caso in cui il soggetto dimostri un "adeguato controllo della sintomatologia presentata, con relativo miglioramento della sonnolenza diurna".

Attenzione però a non pensare che le apnee notturne significhino addio alla patente. Curarle -la licenza di guida è un aspetto secondario rispetto al rischio per la salute- è possibile. Riduzione del peso e correzione del difetto strutturale delle vie aeree possono portare alla risoluzione del problema. La cura più diffusa ed efficace però -nei casi dove anche perdere peso non basta- è l'utilizzo di un dispositivo (CPAP) che, attraverso una **mascherina nasale**, invia una pressione d'aria all'interno delle vie aeree impedendone la chiusura nel sonno.

COSA FARE PER OTTENERE LA PATENTE SE SI SOFFRE DI APNEE NOTTURNE?

Dal 2016, durante il controllo per il rilascio o il rinnovo della patente, **il medico monocratico dovrà quindi verificare, tra le altre cose, anche l'eventuale presenza di apnee notturne:**

1. Le persone individuate dal medico monocratico come **"soggetti con sospetta OSAS"** (a seconda di alcuni indicatori specifici, come russamento forte, collo grosso, obesità, presenza di alcune patologie specifiche) dovranno sottoporsi a un **ulteriore accertamento**.
2. Ai **"soggetti con sospetta OSAS"** il medico monocratico somministrerà un **questionario sulla sonnolenza diurna**, per definire il grado di rischio per la circolazione stradale: per i **soggetti individuati come ad alto rischio** la decisione sull'idoneità alla guida verrà rimandata alla **Commissione Medica Locale (CML)**.
3. La Commissione effettuerà su questi soggetti un **test specifico sui tempi di reazione**, per valutare l'eventuale riduzione del livello di vigilanza, **e deciderà se abilitare o meno il soggetto alla guida**.

Chi soffre di OSAS si vedrà inoltre **ridotta la validità della patente:**

- **a tre anni** (per i conducenti di veicoli di categorie A e B) **o a un anno** (per i conducenti di veicoli di categorie C e D), per favorire una **vigilanza continua sul rispetto delle cure**.

COME FARE QUINDI PER CONTINUARE AD AVERE LA PATENTE?

Secondo le ultime normative la **patente può essere rilasciata alle persone affette da OSAS moderata o grave solamente se dimostrino un adeguato controllo dei sintomi, con relativo miglioramento della sonnolenza diurna**. Questo significa che, se si soffre di apnee notturne, durante la visita medica per il rilascio o il rinnovo della patente **basterà mostrare al medico monocratico la documentazione medica che attesti di essere in cura per le apnee notturne e di non presentarne un'eccessiva sonnolenza diurna**.





GIÙ LA MASCHERA

ECCO I TRUCCHI DELL'INDUSTRIA PER RENDERE ATTRAENTI TABACCO E NICOTINA

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha annunciato il tema della campagna per la **Giornata mondiale senza tabacco (WNTD) del 2025: Giù la maschera: ecco i trucchi dell'industria per rendere attraenti tabacco e nicotina.**

PERCHÉ QUESTO TEMA - Una delle principali sfide per la salute pubblica oggi è l'appeal del tabacco e della nicotina, in particolare per il pubblico giovane. L'industria cerca costantemente di trovare modi per rendere questi prodotti attraenti tramite additivi che ne modificano l'odore, il sapore o l'aspetto. Questi additivi sono progettati per mascherare l'asprezza del tabacco, aumentandone così il gradimento, in particolare tra i giovani.

Smascherando queste tattiche, l'OMS cerca di promuovere la consapevolezza, sostenere politiche più forti, tra cui il divieto di aromi che rendono i prodotti del tabacco e della nicotina più attraenti, e proteggere la salute pubblica.

L'IMPORTANZA DI FRONTEGGIARE LE TATTICHE DELL'INDUSTRIA - Questi trucchi minano la salute pubblica e prendono di mira i gruppi vulnerabili, in particolare i giovani.

Le tattiche più comuni includono:

- **aromi e additivi:** esaltano il gusto e mascherano l'asprezza del tabacco, aumentando la probabilità di un uso continuativo e riducendo le possibilità di smettere,
- **marketing:** utilizzo di design eleganti, imballaggi accattivanti e campagne sui media digitali per abbellire prodotti dannosi,
- **progettazione ingannevole del prodotto:** creazione di prodotti che assomigliano a dolciumi, caramelle o giocattoli e persino personaggi di cartoni animati che i ragazzini trovano naturalmente attraenti.

Queste tattiche non solo incoraggiano i giovani a iniziare a fumare, ma rendono più complicato smettere, aumentando il rischio di dipendenza e le conseguenze a lungo termine sulla salute.

I NUOVI PRODOTTI DEL TABACCO RENDONO NECESSARIE POLITICHE PIÙ FORTI PER PROTEGGERE I GIOVANI - Nel 2022, i dati della Regione Europea dell'OMS hanno rivelato lacune significative nella protezione dei bambini dalle sigarette elettroniche. Una minoranza di paesi dell'Unione Europea (Danimarca, Estonia, Finlandia, Ungheria, Lituania, Paesi Bassi e Slovenia) vietano gli aromi nelle sigarette elettroniche. Solo 11 paesi proibiscono tutte le forme di pubblicità, promozione e sponsorizzazione delle sigarette elettroniche, rispetto ai 36 con divieti parziali e ai 6 senza regolamenti. Queste lacune lasciano i giovani particolarmente vulnerabili al marketing mirato delle sigarette elettroniche. In Italia questo è un grave problema, perché circa il 30% dei ragazzi fuma e la

maggior parte fa uso sia di sigarette elettroniche che di sigarette tradizionali e prodotti a tabacco riscaldato (dati nel 2021).

L'uso di prodotti a base di nicotina come sigarette elettroniche e bustine di nicotina sta crescendo tra i giovani. Nel 2022, il 12,5% degli adolescenti nella regione europea ha utilizzato sigarette elettroniche. In alcuni paesi, l'uso di sigarette elettroniche tra i ragazzini in età scolare è 2-3 volte superiore al fumo di sigaretta. È una tendenza preoccupante che richiede di agire.

OBIETTIVI DELLA CAMPAGNA PER LA GIORNATA MONDIALE SENZA TABACCO 2025

- Sensibilizzare: informare il pubblico su come le tattiche dell'industria manipolano l'aspetto e l'attrattiva dei prodotti del tabacco e della nicotina.
- Sostenere il cambiamento politico per ottenere:
 - misure volte a vietare aromi e additivi che rendono questi prodotti più appetibili,
 - divieti totali sulla pubblicità, promozione e sponsorizzazione del tabacco, anche sulle piattaforme digitali; e
 - regolamentazione della progettazione dei prodotti e delle loro confezioni per renderli meno accattivanti.
- Ridurre la domanda

Smascherando le strategie impiegate dall'industria per commercializzare la dipendenza, la campagna stimolerà gli sforzi per ridurre la domanda sostenendo così la salute pubblica a lungo termine.

Queste tattiche non solo incoraggiano l'inizio dell'uso, ma complicano anche la cessazione, aumentando il rischio di dipendenza e le conseguenze a lungo termine sulla salute.

*Uniamoci alla campagna
per sensibilizzare e sostenere
un futuro più sano e senza tabacco*



Dal sito: <https://www.tabaccoendgame.it>
FONTE: World Health Organization. World No Tobacco Day 2025 – UNMASKING THE APPEALS



L'ACQUA GIUSTA PUÒ FARE LA DIFFERENZA

*Idratazione, salute e benessere respiratorio:
l'importanza dell'acqua depurata
per chi affronta percorsi riabilitativi*



I NOSTRI DEPURATORI SONO GLI UNICI SIMA VERIFIED

In ogni percorso di cura e riabilitazione, esistono piccoli gesti quotidiani che, se svolti nel modo corretto, possono davvero fare la differenza.

Bere acqua di qualità, leggera e priva di impurità può diventare un gesto importante anche per chi affronta terapie respiratorie, ossigenoterapia o esercizi di riabilitazione polmonare.

Non sempre, però, l'acqua che arriva nelle nostre case è davvero adatta a queste esigenze. Residui di calcare, cloro, metalli pesanti o microplastiche sono elementi che, anche se tollerabili per un organismo in salute, possono diventare poco indicati per chi ha necessità specifiche legate alla funzione respiratoria o a particolari fragilità.

Per rispondere a questa esigenza importante, AQUANTUM ha progettato il depuratore ad osmosi inversa Green Medical, un sistema di depurazione domestico ad osmosi inversa con raggi UV pensato per migliorare al massimo la qualità dell'acqua.

Attraverso un processo tecnologico avanzato questo depuratore restituisce un'acqua leggera, dal sapore neutro, ideale per il consumo quotidiano e perfetta per supportare i percorsi riabilitativi.

Questa tipologia di acqua è particolarmente consigliata anche per agevolare esercizi di respirazione, mantenere le mucose ben idratate e contribuire, con semplicità, al benessere generale dell'organismo.



In collaborazione con AMOR OdV, AQUANTUM offre ai Soci dell'associazione un
BUONO SCONTO esclusivo AMOR di € 500
sull'acquisto del depuratore Green Medical.

Un gesto semplice, ma concreto, pensato per chi ogni giorno si prende cura di sé e dei propri cari.



Come richiedere il buono sconto AQUANTUM

Richiederlo è facile e gratuito:

- Visita il sito www.aqquantum.it
- Prenota un test gratuito dell'acqua a casa tua
- **Ricevi senza impegno il tuo buono sconto da 500€**

Per maggiori informazioni:

- Email: info@aqquantum.it
- Servizio Clienti: 3921242492

NUMERO VERDE GRATUITO

7 Telefoni Verdi per 7 problemi

Sette Telefoni Verdi sanitari, che su iniziativa dell'ISS (Istituto Superiore di Sanità) prevengono, informano e orientano i cittadini (e non solo loro) gratuitamente e in modo anonimo.

L'importanza di un'informazione corretta, aggiornata e personalizzata. Un punto di contatto diretto tra i cittadini e il mondo scientifico, grazie all'impegno e alla professionalità del personale coinvolto.

800.86.10.61 - Telefono Verde AIDS e Infezioni Sessualmente Trasmesse - Orienta, informa sul modalità di trasmissione, test e strutture di cura esistenti sul territorio, a supporto della prevenzione dell'HIV, dell'AIDS e delle infezioni sessualmente trasmesse.

800.55.40.88 - Telefono Verde Antifumo - Indica i percorsi possibili per abbandonare l'abitudine al fumo - di sigaretta e/o di dispositivi elettronici.

800.63.20.00 - Telefono Verde contro l'Alcol - Informa e indirizza a percorsi e strutture esistenti su tutto il territorio nazionale per potersi disintossicare dall'abitudine a questa sostanza.

800.89.69.70 - Telefono Verde Anti Doping - Destinato agli sportivi e alle loro famiglie.

800.89.69.49 - Telefono Verde per le Malattie Rare - Spiega, aiuta e indirizza ai centri specializzati di riferimento esistenti sul territorio per le diverse patologie.

800.18.60.70 - Telefono Verde Droga - Risponde anche sui rischi legati al consumo delle cosiddette "nuove sostanze", orienta ai centri di cura territoriali e ha competenze specifiche nel rapporto con chi ne fa uso, anche minorenni.

800558822 - Telefono Verde Gioco d'azzardo - Nato dall'esigenza di arginare quella che è riconosciuta come una vera e propria dipendenza.

Il Patronato ACLI eroga un servizio di **consulenza ed assistenza** a favore dei cittadini, lavoratori e pensionati, in materia previdenziale ed assistenziale. Tra i vari servizi: effettua verifiche sulle posizioni contributive, offre assistenza nelle pratiche non pensionistiche (riscatti, ricongiunzioni, versamenti volontari, disoccupazione) e prestazioni pensionistiche di invalidità, vecchiaia, anzianità e superstiti, rendite INAIL e invalidi civili; **domande sia di invalidità civile con eventuale assegno di accompagnamento, che richieste della 104.**



Il servizio viene effettuato:

- presso la **sede di Via Ippocrate, 45 - Milano** (ex Paolo Pini) il Lunedì e il Venerdì dalle ore 9.30 alle ore 11.30 senza appuntamento;
- presso la **sede all'interno dell'Ospedale di Niguarda di Milano** (Padiglione 12 - 3° piano) il primo Mercoledì di ogni mese dalle ore 15.00 alle ore 16.00 su prenotazione (per la prenotazione telefonare al numero 02.6622.0729).
- Per maggiori informazioni visita la sezione del sito <https://www.nucleoacclisanita.it/it/servizi/patronato-accli>

Il **24 marzo** si è celebrata in tutto il mondo la **Giornata Mondiale della Tubercolosi**, un'occasione per sensibilizzare l'opinione pubblica sull'impatto di una delle malattie infettive più gravi e diffuse a livello globale. In questa ricorrenza, è importante puntare i riflettori su un aspetto spesso trascurato, ma decisivo nel contrasto alla tubercolosi: **il ruolo del fumo di tabacco.**

Il consumo di tabacco è **uno dei principali fattori che aumentano il rischio di ammalarsi di tubercolosi**. Chi fuma è più esposto sia all'infezione iniziale che allo sviluppo della forma attiva della malattia. **Il fumo indebolisce il sistema immunitario, danneggia i polmoni e ostacola la capacità del corpo di difendersi dal batterio responsabile della tubercolosi, chiamato Mycobacterium tuberculosis.**

Le persone che fumano hanno maggiori probabilità di manifestare sintomi più gravi, di impiegare più tempo per guarire e di rispondere meno efficacemente alle cure. Sono anche più soggette a complicanze e a un rischio più alto di morte.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, **oltre un quinto dei casi di tubercolosi nel mondo è direttamente collegato all'uso di tabacco. Questo dato diventa ancora più preoccupante nei Paesi con minori risorse economiche, dove sia la tubercolosi sia il fumo sono molto diffusi.** In questi contesti, la combinazione delle due condizioni rappresenta una sfida complessa per i sistemi sanitari e un freno concreto agli sforzi di eliminazione della malattia.

"Per contrastare efficacemente la tubercolosi è indispensabile includere il controllo del tabacco e il sostegno alla cessazione del fumo nelle politiche sanitarie nazionali. Smettere di fumare non solo aiuta i pazienti a guarire più facilmente, ma riduce anche il rischio di ammalarsi di nuovo e limita i danni permanenti all'apparato respiratorio".

Estrapolato da Comunicato Stampa di CoEHAR - Center of Excellence for the Acceleration of Harm Reduction



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