

AMOR


Associazione
Malati in
Ossigeno-ventiloterapia e
Riabilitazione



N O T I Z I E



I soci si raccontano
Miryam Di Rocco



REMaRe Insieme
La settimana della BPCO 2025



RESPIRO E ALCOOL
Un legame sottovalutato

CONSIGLIO DIRETTIVO

Presidente Onorario
Avv. Perrone Benito

Presidente
Caminaghi Clemente

Vicepresidente
Berardinelli Pasqualino

Tesoriere
Ricco Maria Galluzzo

Consiglieri
Banfi Paolo - Bellema 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. 60
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.

**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**.

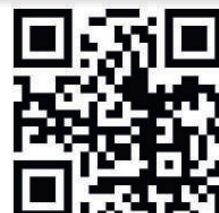
Lunedì e Mercoledì 9.00-17.00 - Venerdì 9.00-13.00

P.zza Ospedale Maggiore, 3 - 20162 Milano

Tel. 02.66104061 Fax 02.42101652

info@associamor.com www.associamor.com

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





Da tempo AMOR OdV è impegnata nel sollecitare i pazienti in ossigeno a **praticare la fisioterapia respiratoria**, estremamente utile per gestire la propria patologia e impedirne il progressivo peggioramento.

L'argomento viene però recepito solo dal 4% di essi a livello nazionale. E i motivi di questa mancanza di interesse sono molteplici. La fisioterapia respiratoria viene **praticata nelle strutture ospedaliere e in altri centri abilitati** che, nella maggior parte dei casi, sono **difficilmente raggiungibili dai pazienti** per mancanza di mezzi pubblici di trasporto o per difficoltà fisiche ad usarli, o per impossibilità ad avvalersi di mezzi propri, come pure l'indisponibilità di parenti o conoscenti ad accompagnarli, ma anche alla, purtroppo diffusa, scarsa voglia dei pazienti a muoversi da casa.

Per sopperire a tali problemi, **AMOR organizza da qualche anno, con frequenza settimanale, incontri via web, con la presenza di una fisioterapista** che suggerisce esercizi di ginnastica respiratoria. L'adesione a questa iniziativa, nonostante venga intensamente pubblicizzata, è molto relativa ed inferiore alle nostre aspettative nonché deludente rispetto agli sforzi organizzativi ed economici che AMOR affronta nella convinzione di rendere un importante servizio ai soci pazienti. Coloro che si avvalgono di questa opportunità si collegano in continuità via web ed esprimono soddisfazione per i benefici di cui usufruiscono.

Ma per aiutare coloro che preferirebbero recarsi presso le strutture ospedaliere o i centri abilitati, ma non lo possono fare per i motivi sopra spiegati, **AMOR è impegnata a reperire risorse finanziarie** utili a sostenere i costi di trasporti privati in aiuto alle persone in provate difficoltà economiche, scelte in collaborazione con le strutture riabilitative.

Che fare quando la fisioterapia respiratoria viene praticata nelle strutture ospedaliere o altri centri abilitati difficilmente raggiungibili dai pazienti?

È un impegno arduo in un momento difficile per tutti, compresi coloro, privati o aziende, che di solito dimostrano sensibilità ad aiutare il prossimo in difficoltà o sofferenza. Comunque **la nostra tenacia non verrà mai a mancare** e confidiamo nell'attenzione di coloro che, avendoci già aiutato in passato, hanno avuto la possibilità di constatare la nostra correttezza nell'utilizzo delle risorse che ci vengono affidate.

Con l'avvicinarsi della fine dell'anno rivolgiamo a tutti i nostri soci, ai benefattori, ai sostenitori e alle loro famiglie, i **più affettuosi auguri per trascorrere in serenità il Santo Natale** e affinché il nuovo anno sia migliore per ognuno di noi e per il mondo intero **senza più guerre ma in pace.**

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. Capecelatro, 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. 5

Il nostro soggiorno
MALÈ - IL NOSTRO ANGOLO
DI PARADISO

PAG. 10

La nostra salute
REMARE INSIEME? LA SETTIMANA
DELLA BPCO 2025



PAG. 6/7

I soci si raccontano
GUARDIAMOCI NEGLI OCCHI



PAG. 11

La nostra salute
OZONO OLTRE I LIMITI



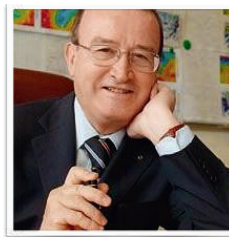
PAG. 12

Il nostro benessere
RESPIRO E ALCOL - UN
LEGAME SOTTOVALUTATO



PAG. 8

Meteogiuliacci.it
COLOMBO E GLI URAGANI



PAG. 9

La nostra salute
SVAPO E ADOLESCENTI



PAG. 15

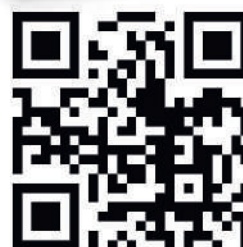
AMOR informa
BONUS CAREGIVER 2025



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.



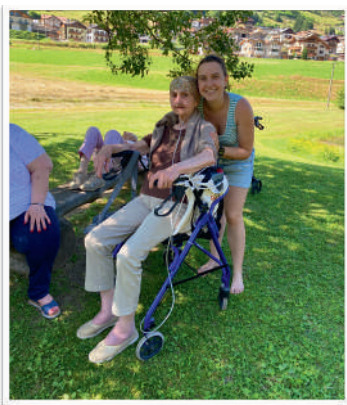
Per maggiori dettagli guarda
sul nostro sito www.associamor.com
o inquadra il QRCode

AMOR Associazione
Malati in
Ossigeno-ventiloterapia e
Riabilitazione
dal 1984
INSIEME PER RESPIRARE LA VITA

Malè Il nostro angolo di Paradiso

Anche l'Estate 2025 è passata e per noi di AMOR è stata l'occasione per trascorrere un paio di settimane di Giugno in quel di Malè, nel Trentino Alto Adige. Un **soggiorno educativo riabilitativo assistito** in quello che ormai familiarmente chiamiamo "il nostro angolo di paradiso".

Presso l'Hotel Sole, a pochi passi dal centro di Malè, il soggiorno con AMOR ha rappresentato anche questa volta una vacanza ideale per le **persone con patologie respiratorie** e ha offerto nel contempo un'occasione per **respirare aria buona, conoscere nuovi posti, svagarsi temporaneamente dalla routine quotidiana della città e conoscere persone** con la stessa condizione di salute e le stesse difficoltà.



La presenza, come in tutti i soggiorni, di una **nostra infermiera**, ha assicurato l'assistenza quotidiana e un'interfaccia sicura con le strutture sanitarie locali in caso di necessità.

Momenti di ginnastica motoria e respiratoria con una persona con qualifica di **chinesiologia o fisioterapia**, ci hanno aiutato a migliorare, o mantenere, il nostro benessere fisico, ma hanno anche contribuito ad amalgamare gli ospiti in sani momenti di **condivisione di spazi e attività**. Soprattutto la presenza nei primi giorni del soggiorno della **nostra psicologa**, ha aiutato il gruppo a percepire questa vacanza come un'occasione da vivere appieno e con consapevolezza. Insomma, **un soggiorno senza pensieri...un vero balsamo anche per l'umore**.



dal 28 Febbraio - al 14 Marzo 2026

Per tutte le informazioni contattare la **Segreteria AMOR** il Lunedì, Mercoledì dalle 9 alle 17 e il Venerdì dalle 9 alle 13 - **Tel. 02 66104061 - amor.segreteria@gmail.com**



GUARDIAMOCI NEGLI OCCHI

Mi chiamo Miryam Di Rocco ho 56 anni, socia Amor dal 2024 e convivo da 13 anni con ossigeno e macchina ventilatoria, in un equilibrio delicato, da monitorare costantemente.

Ho accolto con gioia la possibilità di partecipare a questa rubrica. Le parole che seguono, un breve testo che ho scritto, vorrebbero dare voce e colore a cosa significhi, per me, vivere questa situazione, al di là di pregiudizi e stereotipi.

Sono partita dallo sguardo e da una poesia di Bruno Munari intitolata: "Guardiamoci negli occhi".

C'è un filo che lega lo sguardo e la parola. Uno scambio muto che può dire più di qualsiasi frase, un incontro che va oltre i corpi e oltre i limiti. La diversità non è un ostacolo, ma un varco possibile. Può diventare racconto, dono, nuova narrazione di sé. Lo sguardo che accoglie trasforma la fragilità in forza, la malattia in esperienza, il dolore in relazione. Eppure il rischio più grande resta lo sguardo che riduce: lo sguardo che si ferma al tubo dell'ossigeno, al passo incerto, alle cicatrici. È contro questo che combatto: non contro la malattia in sé, ma contro l'idea che essa sia tutto ciò che sono. Guardarmi negli occhi significa riconoscere che c'è molto di più — **dietro il limite c'è la persona intera: con sogni, desideri, fragilità e forza.** E ciò che ho provato ad esprimere. Grazie per l'attenzione. Buona lettura.

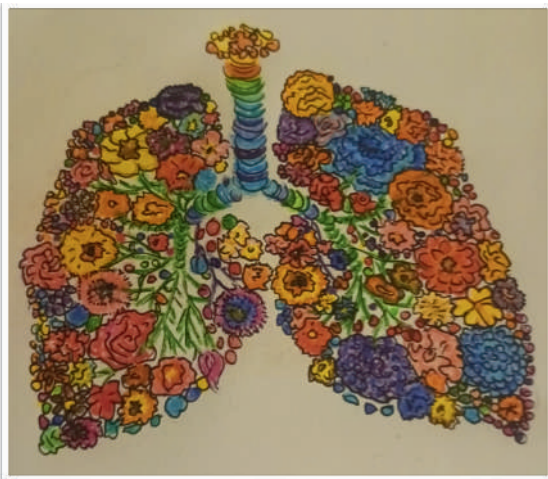
*"Guardiamoci negli occhi"
Siamo tutti diversi.
Che cos'è la bellezza? Un fatto visivo.
Vista da un friulano la bellezza è così.
Vista da un arabo è così.
Il signor K.V. non la vede.
Se riusciamo a vedere con gli occhi di
un altro possiamo
intenderci meglio.» -Bruno Munari-*

*Guardiamoci negli occhi... appunto!
Finestre spalancate e ponti verso gli altri.
Sono attratta dal gioco degli sguardi, comunicazione silente.
Spesso mi domando: "come mi vedono le persone?".
Quanto incide la mia diversità sulla mia percezione?
Io stessa cosa trasmetto a chi mi incontra?
A chi mi conosce?
In un orizzonte più ampio, di fronte a una qualsiasi diversità,
come si pone il tuo sguardo?
Quanto viene condizionato da ciò?
Forse il cambiamento inizia da qui, dal modo in cui
scegliamo di guardare il mondo e le persone intorno a noi.
Modificare lo sguardo sul mondo passa anche attraverso le
parole per dirlo e rappresentarlo.
Forse la mia differenza può essere la protagonista di una
diversa narrazione che faccio di me stessa e quindi
arricchire gli altri, diventare un dono.
In fondo siamo tutti diversi e unici.
A te la scelta su come far planare il tuo sguardo.
A me il desiderio di portarti verso sguardi nuovi.
Respiro bene.
Per me non è scontato.
I miei polmoni trattengono un soffio d'aria.
Di giorno mi muovo vincolata a un filo.
Mi permette di vivere fornendomi ossigeno.
Di notte una maschera sul volto mi ventila sostenendo un
equilibrio delicato.
Un corpo, il mio, con una storia e una geografia tutta sua.
Manovre errate alla nascita e una posizione podalica hanno
fatto il "botto" ed eccomi venire al mondo e dover essere
rianimata d'urgenza.*

*Mi riprendo, respiro ma la colonna vertebrale è
irrimediabilmente compromessa.
Ho una grave forma di cifoscoliosi la cui conseguenza sono
dieci anni di ricoveri ospedalieri (dai quattro ai quattordici
anni) e tre interventi con inserimento della bacchetta di
Harrington alla colonna vertebrale.
Ho sempre respirato male e sono cresciuta nei gessi, sofferto
molto ma amata da tutto il team di dottori, gessisti e
infermieri.
Ero l'unica bimba in un reparto di adulti: sensibile, vivace,
determinata, pronta ad aiutare chiunque avesse bisogno di
un bicchiere d'acqua, di una carezza o di una parola gentile.
Nelle mie memorie il ricordo dei gessi era una vera e
propria tortura medioevale.
Sdraiata su un nastro di una struttura in metallo.
In trazione, tirata a metà del mio peso con cinghie ai fianchi
e mentoniera in testa.
Mani sul mio corpo che spingono, fasciano, modellano.
Bende calde di gesso, un odore penetrante invade l'aria.
Senti caldo, caldissimo, poi freddo.
Infine la sensazione di essere intrappolata dal mento ai
fianchi in un'armatura rigida, il cui scopo è raddrizzarti il
più possibile.
Segue asciugatura, lastra, rifinitura in sala gessi con la
sega: mio terrore dal rumore assordante dovuto dal taglio
del gesso indurito nei bordi creando spiragli d'aria per la
pelle.
Terrore maestro nell'insegnarmi a fidarmi e affidarmi alle
mani sapienti dei gessisti.*

*Gli interventi li ho sognati per anni.
Dolore puro all'ennesima potenza come ossa che vengono sbriciolate da tre tir che passano sopra alla mia schiena, giusto per dare un'immagine.
L'ospedale però è stato anche relazioni, calore, amicizie sincere senza maschere, affetti.
Ho tanto desiderato un corpo diverso, dritto, almeno esteticamente oltre alla tenera vicinanza di mia madre che persi a tre anni.
Personalmente credo che ognuno abiti la malattia a modo suo come un vestito cucito su misura.
Sicuramente essere così esposta alla sofferenza e viverla in prima persona ha acuito la mia sensibilità, mi ha permesso, senza che me ne rendessi conto, di sintonizzarmi spontaneamente sulle corde emotive altrui.
Rende più fragili o più forti? Non saprei.
Certo pone quesiti, riflessioni, fa giungere all'essenza di persone e situazioni, senza fronzoli.
Colgo senza rendermene conto, i piccoli dettagli, i gesti attenti, sostanza della nostra grammatica affettiva che definiscono il nostro agire nel mondo.
Un quadro di Frida Kahlo: "La colonna rotta" esprime, come solo l'arte sa fare, tutto il dolore fisico e psicologico sofferto dall'autrice, nel quale mi rifletto appieno.
La mia attuale insufficienza respiratoria deriva dalla mia grave cifoscoliosi ed è restrittiva e ostruttiva.
Per vivere mi occorre usare l'ossigeno di giorno e la macchina ventilatoria di notte.
Desaturo mentre cammino.
Mi affatico più facilmente e... sarebbe lungo l'elenco delle limitazioni e confini in cui sono ripiombata prepotentemente dopo 28 anni di semi normalità.
Quando a 42 anni ho provato sulla mia pelle a respirare male, ad avere fame d'aria con in circolo solo 42.3 di ossigeno in tutto il corpo, come testimonia l'emogas di allora e il timore di non farcela.
Se non respiri muori.
Se respiri male fatichi sempre e comunque, è una costante che ti accompagna quotidianamente.
Ci convivi, ribalti le priorità, cerchi soluzioni, ti adatti e ti incazzi (posso?) con la tua malattia, il tuo corpo, la vita.
Di colpo le autonomie date per scontate diventano preziose.
Persino farsi la doccia col filo dell'ossigeno fuori dalla cabina e la musica a palla è motivo di gioia. Persino fare una passeggiata con marciapiedi, scale o semplicemente in un rettilineo diventa una scalata.
Ti vergogni.*

*Esci o no?
Hai caricato l'ossigeno?
Calcolato quanto dura fuori casa?
E gli sguardi su di te?
Se la salute, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, include il benessere fisico, psicologico e sociale beh... io mi sento in gabbia! Posso mangiare solo in ristoranti all'aperto.
In tutti i luoghi chiusi, per proteggermi, devo utilizzare la mascherina ffp2: tram, metro, negozi, cinema, teatro.
Quanto limita la mia socialità?
Quanto mi affatica di più la mascherina? Come mi organizzo per gli spostamenti ora?
Ogni volta che abbraccio una persona potenzialmente rischio.
Con mia figlia che lavora a contatto col pubblico, rischio.
Scelgo: rischiare o vivere isolata? Salute fisica o mentale?
Ho dovuto cambiare lavoro, da maestra a bibliotecaria per ragazzi.
Dal Covid sono purtroppo costretta a lavorare esclusivamente da casa e a modificare nuovamente ruolo proponendomi all'Ufficio Coordinamento servizi e attività per bambini e ragazzi del Sistema Bibliotecario di Milano.
Semplice? Affatto!
Amavo molto insegnare, fortunatamente i libri sono una delle mie passioni, declinata ora in attività lavorativa che svolgo con entusiasmo.
Ho timore di peggiorare la qualità della mia vita, di soffrire e far soffrire.
Ne avverto la fragilità, la caducità.
Ma amo follemente vivere e finché avrò un sorso di energia mi truccherò, ballerò, amerò, andrò a teatro, al cinema, disegnerò, cucinerò per i miei cari e amici, vivrò tutto intensamente mettendoci il cuore e tutta me stessa o almeno ci provo.
La vita è bella anche se fa male.
Il tempo mi ha aiutata a perdonare questo corpo.
A onorarlo perché:
ha viaggiato in paesi lontani come la Cina, ha osato cavalcando la moto, è stato desiderato e amato con mio stupore! Ha nutrito, cullato e messo al mondo mia figlia, ha accolto e preso in braccio i tanti bimbi delle classi in cui ho insegnato e...molto altro.
Ora che sai e mi sono svelata, se chiudi gli occhi e fai sostare i pensieri, le emozioni, come mi immagini?
Andiamo oltre i pregiudizi e gli stereotipi?
Apri gli occhi e guardami.
Riesci a vedermi?*



Dedico queste mie parole a Selene: arcobaleno che colora le mie giornate.
Alla mia famiglia allargata: Luisa, Giampaolo, Isabella, Matteo, Gabriele, Riccardo e Caterina sempre dentro al mio cuore.
A Simone che mi ha amata con ardore e con purezza.
A Lampo amico peloso di tanti momenti, carezze e fusa.
Ai miei amici intimi e cari: vi voglio bene!
Alle mie colleghe accoglienti, affettuose e fonte continua di stimoli.
Ai miei compagni di viaggio: Pia, Veber, Vittorio, Carlo e Angelo: "poeti del quotidiano" che come me fanno o hanno fatto i conti con una qualità di vita minata dalla malattia.
Ai dottori e fisioterapisti, grata delle loro cure attente e delicate.
Un grazie speciale a Valeria che ha creduto in me e contribuito a realizzare un mio sogno!
Infine un tributo a Bruno Munari, mia passione da sempre!

Con Amore, Miryam



Il grande navigatore italiano scoprì un nuovo continente e nuove temibili tempeste

Fonte Immagine: Depositphotos

Ben prima che Colombo salpasse alla volta delle Americhe nella speranza di trovare una nuova via per l'Oriente, **uragani e tempeste tropicali già spazzavano le isole, le baie e le coste di quel continente lontano**. I geologi che hanno studiato i sedimenti accumulati nei fondali lungo i litorali della Florida e di altre regioni affacciate sul Golfo del Messico hanno difatti trovato tracce evidenti di grandi episodi di *storm surge* (l'anomalo innalzamento del livello del mare che spesso accompagna l'arrivo di un uragano) e inondazioni dovute a piogge torrenziali che risalgono a tempi molto lontani, indietro anche di migliaia di anni.

Le civiltà precolombiane dovettero quindi per forza di cose abituarsi a fare i conti con la potenza distruttiva di queste tempeste, molto tempo prima che i conquistatori spagnoli mettessero piede sul suolo americano. Poi, **alla fine del XV secolo, assieme al Nuovo Mondo gli europei scoprirono anche l'incredibile potenza distruttiva degli uragani**.

Le tracce più antiche dell'incontro dei colonizzatori provenienti dall'Europa con un uragano si trovano in **una lettera del 1494 scritta da Cristoforo Colombo alla principessa Isabella di Spagna**. Nel suo primo viaggio verso le Americhe, durante l'autunno del 1492, l'esploratore genovese difatti fu piuttosto fortunato e non trovò nessun ciclone tropicale a incrociare la sua strada.

Durante la seconda spedizione invece la sorte gli fu meno benevola, e **il 16 luglio 1494 per la prima volta nella Storia un equipaggio europeo si trovò a faccia a faccia con il nero muro di nubi di un uragano**. Ma ecco come Colombo descrisse, nella sua lettera alla principessa Isabella, la terribile tempesta: *"Mai prima occhi avevano visto mari così grossi, arrabbiati e coperti di schiuma. Fummo costretti a rimanere al largo, in questo mare assetato di sangue, che ribolliva come una pentola posta su un fuoco assai caldo. Mai prima il cielo mi era parso più terrificante, e per un giorno e una notte interi si mostrò fiammeggiante come in una fornace. I lampi si susseguivano con tale furia e in modo così spaventoso che noi tutti pensammo che le navi sarebbero esplose. E durante tutto questo tempo l'acqua non cessò mai di cadere dal cielo"*.

Tuttavia, in quel primo incontro con un uragano, Colombo riuscì a portare in salvo tutte le sue caravelle, un'impresa fortunata che invece non gli riuscì l'anno successivo. **Nel giugno del 1495 la flotta dell'esploratore genovese difatti fu sorpresa da un altro uragano** mentre si trovava ancorata di fronte a Isabella, l'insediamento spagnolo su Ispaniola (l'isola oggi divisa fra Haiti e Repubblica Dominicana); con il crescere della marea e il montare di onde colossali che accompagnavano la tempesta due delle navi che prendevano parte alla spedizione colarono a picco e solo la Niña, la nave ammiraglia, riuscì a trarsi in salvo.

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



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.

Brontolone, cinico, pigro, bugiardo: è così che si potrebbe descrivere Cesare Annunziata. Come quella volta in cui, per attaccare bottone con la sua futura moglie, si era inventato di possedere una collezione di scatolette di fiammiferi per poi essere costretto per oltre cinquant'anni a collezionarle davvero. Ormai vedovo e ottantenne, con mille acciacchi e le giornate vuote, Cesare si trova ad affrontare un agosto in città. Nel condominio al Vomero sono rimasti in pochi: c'è la gattara, ossessionata dalla telecamera al pianterreno; l'amico di una vita con cui Cesare gioca la stessa partita di scacchi da anni; e Lady Blonde, un'adolescente che non si stacca mai dal cellulare. E soprattutto ci sono i ricordi, che si insinuano dappertutto e lo costringono a farsi mille domande: e se nella vita fosse stato più risoluto, dolce e accogliente? Se avesse trovato il coraggio di lasciare la moglie? Se avesse passato più tempo con i figli? Se, in definitiva, avesse sbagliato tutto? Finché un giorno in un parco, Cesare nota una ragazza dai capelli corti spruzzati di viola. Iris ha negli occhi qualcosa di fragile e familiare. È l'inizio di una goffa ma tenera amicizia, in cui Cesare trova inaspettatamente conforto. D'un tratto, ci sono persone di cui deve, e vuole, occuparsi, e questo lo fa sentire felice. D'un tratto, non c'è più da rimuginare, ma da agire, da aiutare. Perché la vita a volte capita quando meno te lo aspetti, e bisogna trovare il coraggio di afferrarla al volo.





La parola vaping o "svapo" viene utilizzata per definire l'atto della vaporizzazione e inalazione di vapore mediante una sigaretta elettronica o un vaporizzatore

Le sigarette elettroniche sono dispositivi elettrici alimentati a batteria in grado di riscaldare un liquido, che può contenere nicotina e/o altri aromi, fino a vaporizzarlo. Il liquido è conservato in cartucce monouso o ricaricabili a seconda del tipo di sigaretta elettronica. Alcuni dispositivi di svapo, soprattutto quelli promossi per i più giovani, sembrano oggetti di uso quotidiano come unità USB, orologi, penne e pennarelli.

Originariamente questi dispositivi sono stati sviluppati come strumento utile ad aiutare le persone a smettere di fumare, in quanto la presenza di nicotina nel liquido avrebbe potuto favorire una graduale riduzione dell'uso delle sigarette tradizionali. Tuttavia, essendo queste sigarette proposte anche ai non fumatori, spesso i giovani e gli adolescenti iniziano con lo svapo e passano successivamente alle sigarette.

Lo svapo tra gli adolescenti è molto aumentato anche perché molti di loro credono che sia "fumare sicuro". Circa 1 studente su 5 delle scuole superiori svapa. Va sottolineato che lo svapo, oltre a condizionare i consumatori alla gestualità tipica del fumatore di sigarette, può esporre l'utilizzatore alla nicotina e di conseguenza alla dipendenza. Inoltre, i dispositivi per sigarette elettroniche possono essere utilizzati per assumere marijuana e altre droghe.

L'uso giovanile di sigarette elettroniche dovrebbe essere attivamente scoraggiato, al pari delle sigarette di tabacco essendo il fumo tra i giovani ancora diffuso. Mentre la pubblicità è vietata per i prodotti di tabacco e si lotta contro il tabagismo, è invece presente la pubblicità di sigarette elettroniche – spesso profilata per i più giovani – soprattutto sui social.

Un'indagine coordinata dall'Istituto Superiore della Sanità su richiesta del Ministero della Salute svolta tra il 2017 e il 2018 ha rivelato che tra 1680 studenti italiani di scuola media e scuola superiore di età compresa tra i 13 e i 15 anni, il 18% dichiara l'uso di sigarette elettroniche, contro l'8% nel 2014. In pratica, **in pochi anni, i giovani "svapatori" sono più che raddoppiati**. Ne è conseguito il divieto di vendita a soggetti minori di anni 16.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità sottolinea che **il tabacco è dannoso per la salute in ogni sua forma** e non ci sono prove che le sigarette elettroniche siano meno pericolose di quelle tradizionali.

Quali sono i rischi per gli adolescenti che svapano?

L'aerosol dello svapo non è innocuo alla salute. Oltre alla **nicotina** alcune **sostanze pericolose, come la formaldeide**, si formano quando il liquido con la nicotina viene riscaldato a temperature elevate. Alcuni degli ingredienti dell'aerosol a lungo termine potrebbero anche essere **dannosi per i polmoni**, non è possibile conoscere gli effetti di tutti gli aromi utilizzati.

Inoltre, nel corso degli anni si sono verificati alcuni **incendi provocati dalle esplosioni del dispositivo** causati da batterie difettose che hanno provocato anche gravi lesioni alla persona.

In presenza di bambini soprattutto se piccoli è necessario prestare attenzione anche ai **liquidi delle sigarette elettroniche, che vanno considerati come veri e propri agenti tossici**, pericolosi anche in piccole quantità.

Come faccio a sapere se mio figlio sta svapando? A differenza delle sigarette, che sono disponibili in forme standard e hanno un odore distinto, le sigarette elettroniche sono più difficili da rilevare (per esempio quelli a forma di penna potrebbero confondersi negli astucci di scuola). Alcuni segnali però potrebbero essere indicativi: • l'odore di frutta o caramelle (la maggior parte degli adolescenti preferisce vaporizzatori con aromi dolci) • la bocca secca (i ragazzi tendono a bere più del solito) • problemi respiratori, la comparsa di tosse inspiegabile • schiarimento della gola • sangue dal naso • ulcere alla bocca • aumento dell'irritabilità o sbalzi d'umore.

Cosa possono fare i genitori per impedire agli adolescenti di svapare? Parlare presto ai propri figli delle conseguenze sulle sostanze chimiche e nocive che le persone inalano quando svapano.

Cosa possono fare i genitori se il loro adolescente è dipendente dallo svapo? Smettere di svapare è difficile quanto smettere di fumare. Se i genitori sono preoccupati che i propri figli siano dipendenti dallo svapo, è importante sapere che ci sono diverse opzioni di trattamento. Parlare con il proprio medico per avere informazioni circa gli approcci terapeutici che possono aiutare a curare la dipendenza da nicotina o la consulenza di uno specialista della dipendenza.

REMaRe Insieme?

REMaRe – La Settimana della BPCO 2025:
una nuova iniziativa nazionale per la salute respiratoria



Dopo il successo del roadshow REMaRe Insieme, che lo scorso Giugno ha coinvolto migliaia di cittadini in tutta Italia, è stata organizzata la nuova iniziativa dedicata alla prevenzione e alla diagnosi precoce delle patologie respiratorie croniche: **“REMaRe – La Settimana della BPCO”, promossa da AIPO-ITS/ETS, SIP/IRS e dalla Consulta della Pneumologia, con il patrocinio di FNOMCeO.**

Dal 2 al 12 ottobre, dalle 09.00 alle 17.00 un truck attrezzato con ambulatori mobili ha fatto tappa in cinque città italiane (Milano, Ferrara, Roma, Catanzaro e Catania) offrendo **gratuitamente spirometrie di screening** e un servizio innovativo di point of care per la conta degli eosinofili, utile biomarcatore per personalizzare la cura della BPCO.

Informare, prevenire, diagnosticare

L'obiettivo del progetto era di incontrare i cittadini nei luoghi-chiave della vita quotidiana e fornire strumenti concreti di **prevenzione e informazione** sulla Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva (BPCO) in vari modi: sensibilizzando sui fattori di rischio (fumo, inquinamento, esposizione a sostanze chimiche); promuovendo la diagnosi precoce attraverso screening e visite regolari; offrendo risorse pratiche e consigli per una migliore gestione della malattia; distribuendo leaflet informativi chiari e accessibili a tutta la popolazione.

Gli operatori sanitari coinvolti sono rimasti a disposizione per spiegare gli esiti, indirizzare a percorsi clinici dedicati e rispondere ai dubbi dei cittadini, rafforzando così il legame tra medicina e comunità.

Una novità: il test degli eosinofili

Per la prima volta “REMaRe – La Settimana della BPCO” ha introdotto un **test di conta degli eosinofili**, un semplice e rapido prelievo del sangue che consente di valutare la presenza del biomarcatore oggi riconosciuto fondamentale per personalizzare la cura della BPCO e permette di distinguere i pazienti con forme più gravi o con particolari caratteristiche infiammatorie, così da modulare meglio il trattamento terapeutico.

Iniziative di sensibilizzazione sul territorio

Prima e dopo ogni tappa del tour sono state organizzate anche iniziative locali di sensibilizzazione, in collaborazione con le Autorità e i centri ospedalieri, per diffondere consapevolezza sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce delle malattie respiratorie, e ampliare l'impatto del messaggio sul territorio.

Un impegno condiviso

Grazie al coinvolgimento attivo delle Società scientifiche, dei centri ospedalieri e di numerosi specialisti, “REMaRe – La Settimana della BPCO” ha voluto contrastare l'indifferenza e la disinformazione sulle malattie respiratorie, offrendo prevenzione, vicinanza e ascolto a chi ogni giorno convive con sintomi troppo spesso sottovalutati come tosse cronica, affanno o difficoltà respiratorie.

Il progetto REMARE: “La settimana della BpcO” è stato realizzato con il sostegno non vincolante di: SANOFI – REGENERON.

REMaRe sta per Roadshow Emersione Malattie Respiratorie

Iniziativa itinerante articolata in tappe nelle principali città italiane. Un ambulatorio mobile attrezzato per la salute accessibile a tutti, dove **si esegue gratuitamente la spirometria**, un test semplice ma fondamentale, per misurare la capacità respiratoria e rilevare precocemente patologie come **BPCO o asma**.

Perché è importante partecipare? **Perché respirare bene è vivere meglio.**

Le malattie respiratorie, come l'asma o la bronchite cronica, spesso si manifestano in modo silenzioso e vengono sottovalutate, fino a diventare invalidanti. REMaRe Insieme non è solo un'iniziativa sanitaria: è **un invito alla consapevolezza, alla cura, alla prevenzione**. È un modo per restituire alla cittadinanza un diritto fondamentale: quello alla salute e all'accesso alle cure, anche al di fuori delle mura ospedaliere.

La salute inizia con un respiro consapevole.



Ozono oltre i limiti estate 2025 critica in Pianura Padana

Salute e ambiente a rischio, 13.000 morti premature. Legambiente chiede azioni urgenti



Con la fine dell'estate 2025, torna l'allarme per l'**ozono troposferico** in Pianura Padana. I dati raccolti dalle reti di monitoraggio regionali e analizzati da Legambiente mostrano un quadro preoccupante: in gran parte del Nord Italia i valori limite stabiliti dall'Unione Europea sono stati superati **per decine di giornate consecutive**, con picchi record in Lombardia, Piemonte, Emilia-Romagna e Veneto. Secondo il nuovo bilancio dell'associazione ambientalista, **la Pianura Padana resta una delle aree più inquinate d'Europa**, penalizzata da una combinazione di fattori climatici, industriali e agricoli che favoriscono la formazione dell'ozono, un inquinante tanto invisibile quanto pericoloso.

Le città più colpite: Bergamo maglia nera

Tra le aree più critiche, **Bergamo** registra **77 giornate di superamento** del valore obiettivo entro il 31 agosto — più del triplo di quanto consentito dalla normativa europea, che tollera un massimo di 25 superamenti all'anno.

Seguono **Torino**, le province della **Lombardia occidentale** (Milano, Pavia, Cremona, Varese) e i capoluoghi emiliani **Piacenza, Modena e Parma**.

Condizioni migliori sono state rilevate solo nelle aree montane e costiere, come **Sondrio, Belluno, Ravenna e Rimini**, dove la maggiore ventilazione e la minor densità industriale hanno contenuto i picchi.

Cos'è l'ozono troposferico e perché è un problema

L'**ozono troposferico** non è emesso direttamente in atmosfera: si forma attraverso **reazioni fotochimiche** tra **ossidi di azoto, composti organici volatili e metano**, attivate dalla radiazione solare.

In estate, con alte temperature e scarsa ventilazione, queste reazioni si intensificano, portando all'accumulo di ozono a livello del suolo. È un gas altamente ossidante e irritante, con effetti significativi su:

- **Apparato respiratorio** (asma, infiammazioni, riduzione della funzione polmonare);
- **Sistema cardiovascolare**, soprattutto nei soggetti anziani o fragili;
- **Ecosistemi agricoli e forestali**, dove riduce la fotosintesi e la resa delle colture.

L'**Agenzia Europea dell'Ambiente (EEA)** stima in circa **13.000 le morti premature ogni anno in Italia** riconducibili all'esposizione cronica a livelli elevati di ozono.

Il ruolo del metano: l'agricoltura intensiva nel mirino

Per Legambiente, uno dei nodi centrali è la **gestione delle emissioni di metano**, un potente gas serra e precursore dell'ozono.

In Italia, il **70% del metano di origine antropica** proviene dagli **allevamenti intensivi** e dalla **gestione dei reflui zootecnici**.

A questo si sommano le **perdite lungo la filiera dei combustibili fossili**, dall'estrazione al trasporto.

«Ridurre il metano significa agire su due fronti – ambientale e sanitario – migliorando la qualità dell'aria e contribuendo alla lotta contro il cambiamento climatico», spiega Legambiente nel suo report estivo.

L'associazione chiede una **strategia nazionale di riduzione del metano**, con:

- incentivi per la gestione sostenibile dei reflui e la riduzione delle emissioni agricole;

- controlli più stringenti sulle perdite dalle infrastrutture energetiche;
- investimenti in biometano e sistemi di cattura delle emissioni.

Limiti europei e nuove soglie in arrivo

Le normative UE prevedono un **limite di 120 µg/m³** come **media mobile sulle 8 ore**, consentendo al massimo **25 superamenti annui**.

Con la nuova **direttiva europea sulla qualità dell'aria**, i limiti saranno progressivamente **più severi**:

- **18 superamenti** entro il 2030
- **zero superamenti** entro il 2050

Le rilevazioni dell'estate 2025 mostrano che molte aree della Pianura Padana sono **ancora lontane dagli obiettivi**, con punte di allarme anche nelle giornate non particolarmente calde, segno che il problema non è più solo meteorologico, ma strutturale.

Impatti sulla salute e costi sociali

L'ozono è uno degli **inquinanti più sottovalutati**, ma i suoi effetti sulla salute pubblica sono ormai documentati.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha ribadito che **non esiste una soglia di sicurezza** per l'esposizione prolungata all'ozono.

Oltre ai danni respiratori, la presenza costante di questo gas nell'aria è correlata a:

- aumento dei ricoveri ospedalieri nei mesi estivi;
- peggioramento delle malattie croniche;
- calo della produttività agricola e danni agli ecosistemi.

Il **costo economico stimato** delle malattie e delle morti premature legate all'ozono supera i **miliardi di euro l'anno** in termini di spesa sanitaria e perdita di produttività.

L'appello di Legambiente: serve un piano strutturale

«Non possiamo più considerare l'ozono un fenomeno stagionale: è un'emergenza cronica che va affrontata con politiche integrate su energia, mobilità e agricoltura», afferma **Legambiente**.

Tra le misure proposte:

- rafforzare la **rete di monitoraggio** e la trasparenza dei dati in tempo reale;
- introdurre **zone a basse emissioni** nei centri urbani;
- promuovere **mobilità elettrica e trasporto pubblico**;
- ridurre le emissioni di **metano e ossidi di azoto** con incentivi mirati;
- pianificare **interventi locali contro l'inquinamento agricolo**.

L'obiettivo, conclude l'associazione, è **proteggere la salute dei cittadini e ridurre l'impatto ambientale** in un'area che ospita oltre 20 milioni di persone e produce quasi il 40% del PIL italiano.

L'estate 2025 conferma che la **Pianura Padana resta il cuore critico dell'inquinamento da ozono in Europa**.

La riduzione di questo gas non passa solo per l'azione locale, ma richiede una **strategia nazionale di mitigazione**, che unisca agricoltura, industria ed energia in un piano coerente di decarbonizzazione e tutela della salute.

Aria Pulita è l'azione collettiva nata per tutelare il tuo Diritto alla Salute e per sensibilizzare le Istituzioni ad adottare azioni concrete per ridurre l'inquinamento, offrendoti supporto per chiedere un risarcimento per gli anni in cui hai vissuto in aree inquinate.



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

Autunno e Inverno: bevi acqua depurata per sostenere il sistema respiratorio durante i mesi più freddi

Il freddo, l'aria secca negli ambienti riscaldati, gli sbalzi di temperatura, l'aumento delle infezioni respiratorie stagionali... sono tutti fattori che rendono indispensabile proteggere e idratare correttamente l'organismo, in particolare le vie respiratorie.

Perché l'acqua pura è così importante in questa stagione?

Bere **acqua pulita, leggera e priva di impurità** aiuta a:

- mantenere ben idratate le mucose respiratorie
- facilitare la respirazione, soprattutto per chi pratica esercizi riabilitativi
- favorire l'eliminazione delle tossine
- supportare il benessere generale dell'organismo
- rafforzare le difese naturali



Non sempre però l'acqua che esce dai nostri rubinetti è davvero adatta a queste esigenze. La presenza di cloro, calcare o microplastiche può renderla meno indicata, soprattutto per chi ha **fragilità respiratorie o deve proteggere i polmoni in modo particolare**.

Grazie al **depuratore ad osmosi inversa Green Medical di AQUANTUM** è possibile avere sempre a disposizione acqua pura, leggera e sicura direttamente dal rubinetto di casa.

Un'acqua perfetta da bere ogni giorno, utile per sostenere il benessere dell'organismo nei mesi più freddi, ma anche indicata per gli esercizi di respirazione o la preparazione di soluzioni inalatorie consigliate nei percorsi di riabilitazione.

Anche in questa stagione, AQUANTUM desidera essere al fianco dei soci e dei lettori di AMOR Odv con un

BUONO SCONTO esclusivo di € 500

sull'acquisto del depuratore Green Medical

Un piccolo aiuto concreto per migliorare la qualità dell'acqua...
e il benessere quotidiano di tutta la famiglia



Come richiedere il buono sconto AQUANTUM

Richiederlo è facile e gratuito:

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

Per maggiori informazioni:

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



RESPIRO e ALCOL un legame sottovalutato

Il respiro è una funzione vitale, automatica e costante - Ogni inspirazione porta ossigeno alle cellule, ogni espirazione elimina anidride carbonica. Ma cosa succede quando introduciamo alcol nel nostro organismo? Sebbene l'alcol sia spesso associato a effetti sul fegato, sul cervello e sul sistema cardiovascolare, il suo impatto sulla respirazione è meno noto ma altrettanto rilevante.

Bere un bicchiere di vino o una birra di tanto in tanto è senza dubbio un piacere, magari da condividere con gli amici durante un momento di convivialità, ma **non bisogna mai sottovalutare i possibili effetti negativi** che l'alcol può avere sul nostro corpo e sulla nostra mente, anche in fatto di qualità del sonno.

Effetti dell'alcol sui polmoni - L'alcol può danneggiare direttamente i polmoni. Studi dimostrano che un consumo eccessivo può indebolire le difese immunitarie polmonari, rendendo l'organismo più vulnerabile a infezioni respiratorie come polmoniti e bronchiti. Inoltre, l'alcol può alterare la funzione delle ciglia bronchiali, riducendo la capacità di espellere muco e agenti patogeni. L'alcol può avere infine un impatto negativo anche sulla respirazione durante il sonno, un rischio tutt'altro che da sottovalutare data l'importanza di una buona ossigenazione nelle fasi di riposo. È noto infatti che l'alcol rilassa i muscoli delle vie aeree superiori, il che può portare a un restringimento delle vie respiratorie con aumento del rischio di russare e il possibile aggravamento di condizioni specifiche come l'apnea notturna. Le persone che soffrono di apnee notturne possono infatti sperimentare un respiro affannoso, risvegli notturni frequenti e una sensazione di stanchezza cronica durante il giorno, ulteriormente accentuati proprio in corrispondenza del consumo di alcol.

Alcol e disturbi respiratori - Chi soffre di asma o di altre patologie respiratorie può risentire negativamente dell'assunzione di alcol. Alcuni studi suggeriscono che l'alcol possa agire come trigger per attacchi d'asma, provocando broncospasmo e difficoltà respiratorie.

Alcol e qualità del sonno - Nonostante la convinzione diffusa che l'alcol possa aiutare a dormire meglio, insomma, i suoi effetti a lungo termine sul sonno sono decisamente negativi. Dopo l'ingestione di alcol, il corpo entra infatti in una fase di metabolizzazione della sostanza, il che può portare a un sonno più frammentato e meno ristoratore. L'alcol può ridurre, per esempio, il tempo trascorso nella fase REM, la fase del sonno in cui si verificano i sogni e che è fondamentale per la rigenerazione fisica e mentale, portando l'individuo a sentirsi meno riposato al risveglio, nonostante un numero apparentemente sufficiente di ore di sonno.

Nel corso della notte, inoltre, gli effetti sedativi dell'alcol tendono a diminuire, il che può portare il corpo a sperimentare episodi di risveglio improvviso o difficoltà a mantenere il sonno, il tutto generando un ciclo di sonno interrotto e a un aumento della fatica durante il giorno.

Insonnia, disturbi del sonno e addirittura la possibilità di sviluppare problemi respiratori come il respiro affannoso e l'apnea notturna, sono tutte situazioni che possono rendere il sonno poco riposante evidenziando come l'alcol rappresenti un ostacolo significativo per chi cerca di mantenere una buona qualità del riposo.

Che legame c'è tra l'assunzione di alcol e la qualità del sonno? Per capire questa associazione dobbiamo innanzitutto considerare che l'alcol è un depressore del sistema nervoso centrale, in grado di rallentare l'attività cerebrale, inducendo una sensazione di rilassamento e, di conseguenza, sonnolenza, ed è proprio questo il motivo per cui molte persone trovano più facile addormentarsi dopo aver bevuto.

Intossicazione acuta e arresto respiratorio - In casi estremi, l'intossicazione acuta da alcol può portare a depressione respiratoria, una condizione in cui il ritmo del respiro rallenta pericolosamente. Questo può accadere quando si ingeriscono grandi quantità di alcol in poco tempo, mettendo a rischio la vita.

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

*Non piangere sulla mia tomba.
Non sono lì, non dorme la mia anima.*

*Io sono il soffio di mille venti.
Sono nel luccichio abbagliante della neve.
Sono il sole che brilla sul grano maturo.
Sono la lieve pioggia d'autunno.*

*Quando ti svegli nel silenzio del mattino,
sono il rapido fruscio degli uccelli
che si levano in cerchio in volo.
Sono la tenera luce notturna delle stelle.*

*Non piangere sulla mia tomba.
Non sono lì, non dorme la mia anima.*

(Mary Elisabeth "Do not stand at my grave and weep")



VACCINO ANTI HERPES ZOSTER

Che cos'è il vaccino anti Herpes zoster?

L'Herpes zoster, noto come Fuoco di sant'Antonio, è una patologia causata dalla riattivazione del virus Varicella zoster latente all'interno dell'organismo dopo che una persona l'ha contratto presumibilmente in età infantile. In genere si manifesta con una placca infiammatoria dalla forma allungata e ricoperta di vescicole che interessa un solo lato del corpo.

Come funziona il vaccino anti Herpes zoster?

Il vaccino anti Herpes zoster è disponibile in due formulazioni: il **vaccino attenuato** (ovvero prodotto dall'agente infettivo reso non patogeno quindi non in grado di trasmettere la malattia) e il **vaccino ricombinante** (prodotto sfruttando la tecnologia del DNA ricombinante).

Quando viene somministrato, il vaccino induce una risposta immunologica da parte del sistema immunitario perché simula il primo contatto con il virus, senza però poter causare davvero l'infezione. La vaccinazione attiva la cosiddetta memoria immunologica: in futuro l'organismo sarà in grado di riconoscere il virus laddove dovesse davvero entrarvi in contatto e si difenderebbe velocemente attivando la risposta immunitaria.

Quando fare il vaccino anti Herpes zoster?

Il vaccino anti Herpes zoster **è raccomandato a partire dai 65 anni di età**, con una dose annuale se attenuato, due dosi (a 2-6 mesi di distanza tra loro) se ricombinante. Il vaccino **è inoltre raccomandato nelle persone a rischio per patologia**. In questi soggetti, l'attenuato è indicato oltre i 50 anni, il ricombinante è indicato dai 18 anni, ma per alcune patologie si può fare solo il ricombinante.

Sono ritenute a rischio per patologia:

- persone con diabete mellito
- persone con patologia cardiovascolare, esclusa l'ipertensione isolata, previa valutazione del rischio
- persone con BPCO (broncopneumopatia cronica ostruttiva) e asma bronchiale.

Purché si somministri il vaccino ricombinante adiuvato, **la vaccinazione è raccomandata nei seguenti casi**: persone con immunodeficienza congenita/acquisita o destinati a terapia immunosoppressiva; persone con insufficienza renale cronica e in dialisi; persone con recidive o con forme particolarmente gravi di herpes zoster.

Il vaccino viene somministrato per via intramuscolare, ma in caso di difetti di coagulazione il vaccino attenuato può essere somministrato per via sottocutanea.

Effetti collaterali del vaccino anti Herpes zoster

A seguito della somministrazione del vaccino anti Herpes zoster potrebbero presentarsi gonfiore, prurito, eritema, dolore nel punto di iniezione. In alcuni casi si segnalano mal di testa e dolore alle estremità.

(Fonte <https://www.humanitas.it/>)

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 (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.

CARTA EUROPEA DISABILITÀ

La **Carta Europea della Disabilità** è il documento in formato tessera che permette alle persone con disabilità di accedere a beni e servizi, pubblici o privati, gratuitamente o a tariffe agevolate.

La Carta Europea della Disabilità rientra all'interno del **progetto europeo "EU Disability Card"** che ha come obiettivo il mutuo riconoscimento della condizione di disabilità fra i paesi aderenti. Sostituisce a tutti gli effetti i certificati cartacei e i verbali attestanti la condizione di disabilità.

Quindi per certificare la propria condizione di disabilità, a seguito dell'avvenuto riconoscimento ed accertamento da parte delle commissioni competenti, **basterà esibire la Carta Europea della Disabilità e permettere la lettura del relativo QR Code** all'operatore incaricato attraverso uno smartphone dotato di fotocamera e collegamento ad internet.

La Disability Card può essere **richiesta gratuitamente sul sito dell'INPS**, tramite una procedura online, da parte del cittadino che ne ha diritto e successivamente verrà spedita a casa.

La possono richiedere:

- Invalidi civili maggiorenni con invalidità certificata maggiore del 67%
- Invalidi civili minorenni
- Cittadini con indennità di accompagnamento
- Cittadini con certificazione ai sensi della Legge 104/1992, Art 3 comma 3
- Ciechi civili
- Sordi civili
- Invalidi e inabili ai sensi della Legge 222/1984
- Invalidi sul lavoro con invalidità certificata maggiore del 35%
- Invalidi sul lavoro o con diritto all'assegno per l'assistenza personale e continuativa o con menomazioni dell'integrità psicofisica
- Inabili alle mansioni (ai sensi della Legge 379/1955, del DPR 73/92 e del DPR 171/2011) e inabili (ai sensi della Legge 274/1991, art. 13 e Legge 335/1995, art. 2)
- Cittadini titolari di Trattamenti di privilegio ordinari e di guerra.

La Carta Europea della Disabilità che **potrà essere utilizzata solo dal titolare** e non potrà essere ceduta a terzi, permetterà di certificare la propria condizione di disabilità presso tutti gli uffici pubblici, sostituendo a tutti gli effetti i certificati cartacei e i verbali.

La Carta Europea della Disabilità dà inoltre accesso gratuitamente o a tariffe agevolate quando già presenti ai seguenti luoghi:

- Musei statali su tutto il territorio nazionale
- Luoghi di cultura e non solo nei paesi UE aderenti al progetto (consultare i siti istituzionali nazionali)



*Si vedono sempre le stelle.
Nonostante le nuvole,
le stagioni, gli anni.
Si vedono sempre le stelle.*

*Buon Natale
e Felice Anno Nuovo*

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