

# Respirare liberamente

Respirare meglio, vivere meglio con una malattia alle vie respiratorie – 100 consigli per la vita quotidiana



**LUNGEN**LIGA SCHWEIZ  
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE  
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA  
LIA **PULMONARA** SVIZRA



## INTRODUZIONE

**Quando manca il fiato, tutto il resto diventa insignificante. Un'insufficienza respiratoria cambia radicalmente la vita. Le abitudini sono messe improvvisamente in discussione, attività ovvie, banali diventano un problema. Il fiato manca durante una passeggiata, mentre si ride o si tossisce.**

*Le malattie delle vie respiratorie sono molto diffuse. Ecco solo due esempi: si stima che 350'000 persone siano affette da BPCO (Bronco Pneumopatia Cronica Ostruttiva), con tendenza al rialzo. Nell'età infantile, l'asma è la malattia cronica più frequente. Colpisce quasi il dieci per cento dei bambini e il sette per cento degli adulti, pari quindi a circa 500'000 persone in totale. Dopo la diagnosi medica e le prime misure terapeutiche, i pazienti e i loro famigliari si pongono molte domande:*

- *Nella mia veste di paziente, cosa posso fare?*
- *A cosa devo prestare particolare attenzione nella mia vita quotidiana?*
- *Che cosa mi è d'aiuto?*
- *Dove si celano i pericoli che dovrei evitare quanto più possibile?*
- *Dove posso ottenere maggiori informazioni, consulenza o sostegno finanziario?*

*Questo opuscolo vi dà una serie di suggerimenti su come voi, i vostri famigliari e le persone di riferimento potete affrontare meglio la situazione. Anche se la dispnea viene vissuta in modo molto diverso dai singoli interessati, vi sono tuttavia dei problemi tipici, degli espedienti e dei mezzi ausiliari ampiamente sperimentati. La maggior parte dei suggerimenti vengono da pazienti affetti da malattie polmonari, persone quindi che hanno già vissuto la stessa esperienza e che hanno sviluppato una serie di accorgimenti pratici per superare le difficoltà quotidiane, e dalla documentazione «SOS dispnea» del Dott. med. Rodolphe de Haller, Presidente d'onore LPS. Speriamo che possiate applicare molti di questi suggerimenti e che questo opuscolo vi sia utile.*

*Gli autori*



## INTRODUZIONE

- |           |   |       |
|-----------|---|-------|
| <b>1</b>  | <b>Svolgimento della giornata</b><br>Alzarsi / Igiene del corpo / Vestirsi /<br>Gestione della casa / Acquisti /<br>Cucinare / Mangiare | 4-7   |
| <b>2</b>  | <b>Arredamento della casa</b>   | 8     |
| <b>3</b>  | <b>Consapevolezza del proprio corpo</b><br>Movimento/ Sport /<br>Esercizi accompagnati dalla respirazione                               | 9-14  |
| <b>4</b>  | <b>Fumo / Smog</b>  | 15    |
| <b>5</b>  | <b>Attività durante il tempo libero / Uscite /<br/>Vacanze</b>  | 16    |
| <b>6</b>  | <b>Vita di coppia</b>   | 17    |
| <b>7</b>  | <b>Sessualità</b>   | 18    |
| <b>8</b>  | <b>Medicina complementare</b>   | 19    |
| <b>9</b>  | <b>Qualità della vita / Risvolti psicologici</b>  | 20-21 |
| <b>10</b> | <b>Rapporti con il prossimo</b>   | 22    |
| <b>11</b> | <b>Questioni finanziarie / Assicurazioni</b>  | 23    |
| <b>12</b> | <b>Fonti / Impressum</b>  | 24-27 |

## 1 SVOLGIMENTO DELLA GIORNATA

Pianificate il ritmo della vostra giornata e usate con attenzione le vostre energie.



angoli fissi e il piumone nordico (attenti ai materiali impiegati!) facilitano l'operazione di rifare il letto.

**Per l'igiene del corpo:** prendersi cura del proprio corpo richiede tempo. Chi vive con voi dovrebbe utilizzare per primo il bagno. Usare uno spazzolino da denti elettrico, pettini e spazzole con manico

**Al momento di alzarsi:** una volta svegli e restando a letto, sgranchirsi, distendersi e stirarsi. Trovare il modo di iniziare piacevolmente la giornata, fare le proprie inalazioni ancora a letto o dopo aver bevuto il primo caffè. Prendersi un po' di tempo, stare seduti un attimo sul bordo del letto. Tossire ed espellere il muco per liberare i bronchi. Il letto dovrebbe essere sufficientemente alto da permettervi di sedervi e alzarvi facilmente. Le lenzuola con

lungo. Mettere nella stanza da bagno uno sgabello regolabile in altezza. Attenzione: nella stanza da bagno usare solo tappetini antisdruciololo! Durante la doccia, evitare umidità e vapori eccessivi (accendere la ventilazione o lasciare aperta la porta). Evitare spray e prodotti molto profumati che potrebbero nuocere alla respirazione. Fate ogni giorno qualcosa di piacevole per il vostro corpo, per esempio massaggiandolo con latte per il corpo.

**Per vestirsi:** già al momento dell'acquisto, assicuratevi che gli abiti siano comodi. Cerniere e bottoni sul davanti, in modo che possano essere aperti e chiusi facilmente. Abiti elastici, dal taglio ampio, scarpe con chiusura a velcro invece che con stringhe. Utilizzare un calzascarpe con impugnatura lunga.



**Per la gestione della casa:** utilizzare un aspirapolvere leggero, scopino e paletta a manico lungo. Spolverare con un panno umido. Ventilare bene. Rinunciare agli spray e ai prodotti corrosivi o molto profumati. Evitare movimenti che comportino distensioni o piegamenti eccessivi. Uno stenditoio tradizionale, basso, o un'asciugatrice fanno risparmiare fatica nello stendere la biancheria. Collocare una piccola lavatrice in cucina invece di percorrere lunghi tragitti per raggiungere

la lavanderia. Chiedere eventualmente il sostegno di un aiuto domiciliare.

**Per gli acquisti:** fare acquisti è divertente. Acquistate voi stessi le cose leggere e chiedete che quelle pesanti vi siano recapitate a domicilio. Scegliete le ore in cui l'attività dell'esercizio commerciale è

ridotta al minimo: eviterete così un inutile stress e lunghe attese. Utilizzate un carrello della spesa con ruote grandi. Fare acquisti è più piacevole se eviterete le ore di punta; anche per l'acquisto di abiti, la possibilità di utilizzare la cabina di prova un po' più a lungo vi eviterà momenti di tensione e di ansia. Verificate la taglia e le chiusure prima di provare un abito.

**Per cucinare:** cucinare è faticoso. È perciò utile cucinare a tappe e fare delle pause. Attenzione: se cucinate con un fornello a gas, non utilizzare l'ossigeno: pericolo d'esplosione! Organizzate la vostra cucina in modo da avere sempre comodamente a portata di mano gli utensili maggiormente utilizzati. Evitate la formazione di fumo eccessivo (per esempio,



6

friggendo o rosolando). In alcuni giorni può capitare che la preparazione del pasto si riveli come un lavoro troppo faticoso. È perciò utile cucinare di più nelle giornate in cui vi sentite bene. Potete surgelare il cibo non utilizzato come riserva per i giorni in cui non ve la sentite proprio di cucinare.

**Per i pasti:** rispetto a persone della stessa statura, chi soffre di una patologia polmonare e di un'insufficienza respiratoria ha bisogno del venti - trenta per cento in più di calorie e proteine a causa del maggior lavoro respiratorio che deve svolgere. Per i pazienti con peso normale è estremamente importante evitare quanto più è possibile una perdita di peso. Mangiate lentamente e spesso. Piccoli e frequenti pasti consentono l'assunzione di una sufficiente quantità di calorie ed evitano inoltre quella spiacevole sensazione di oppressione sulla gabbia toracica. Mangiate ogni volta che avete fame, anche in piena notte. Una tavola ben apparecchiata e dei cibi ben presentati stimolano l'appetito. L'alimentazione deve essere equilibrata, assicuratevi che vi sia un sufficiente apporto di proteine ed evitate i cibi che tendono a provocare flatulenza. Chiedete al vostro medico di prescrivervi una consulenza dietetica, soprattutto nel caso in cui la bilancia segnali una condizione di sovrappeso. Se avete difficoltà a masticare, ricorrete al frullatore. Fate le vostre inalazioni fino ad un'ora prima dei pasti: disporrete così di sufficienti energie per mangiare.

7



## 2 ARREDAMENTO DELLA CASA

*Per quanto possibile, arredate la vostra abitazione in modo pratico, funzionale e assicuratevi che possa essere ben ventilata. Regalate tutto quello che non vi serve o che limita troppo la vostra libertà di movimento. Tutto ciò che usate frequentemente deve poter essere facilmente raggiungibile. Ventilare frequentemente gli ambienti e assicuratevi che l'aria nell'abitazione sia costantemente di buona qualità.*

*Se acquistate nuovi mobili, per esempio un letto o delle sedie, assicuratevi che la loro conformazione vi permetta di alzarvi e sedervi facilmente. Verificate che l'imbottitura sia adatta a voi. Attenzione al fattore sicurezza: se utilizzate un respiratore ad ossigeno, i tubi devono essere sufficientemente lunghi ed essere posati in modo che nessuno possa inciamparvi. Se potete, cucinate utilizzando l'elettricità invece del gas. Le candele e il fuoco del camino consumano ossigeno e producono particelle di fuliggine, rendendo perciò più difficile la respirazione. Se potete, rinunciatevi!*



### 3 CONSAPEVOLEZZA DEL PROPRIO CORPO

**Movimento.** Per il movimento, non è mai troppo tardi. Ciò di cui invece c'è bisogno sono la motivazione e il superamento delle proprie resistenze interne. La pratica di attività sportive aiuta ad ispirare più profondamente, i polmoni vengono riempiti meglio e grazie all'allenamento vi sarà più facile sopportare gli sforzi quotidiani. Tanto più manterrete o potenzierete il vostro tono muscolare, tanto più migliorerete la vostra forza e vitalità. Diverrete più mobili, saprete controllare meglio i vostri movimenti e vi sentirete meglio sotto ogni aspetto.

Cercate di integrare nella vostra vita quotidiana gli esercizi che avete imparato in clinica o nel corso delle varie fasi della riabilitazione respiratoria ambulatoriale. Assegnate ad ognuno di essi un posto fisso nella tabella delle vostre attività giornaliere. Quanto più sarete regolari, tanto più velocemente supererete le vostre resistenze interne. Ogni interruzione rende più difficile riprendere successivamente il ritmo precedente. Scambiate con altri le vostre esperienze e impressioni.

**Sport.** Insieme ad altre persone, il movimento è più divertente. Poiché in una piscina coperta le condizioni ambientali hanno un effetto positivo sulle vie respiratorie superiori, si raccomanda di praticare, per esempio, il nuoto e la ginnastica in acqua. Anche la disciplina sportiva oggi di moda, il nordic walking, è adatta: grazie al lavoro con i bastoni, si rafforza la muscolatura del torace. La Lega polmonare può consigliarvi e darvi una serie d'informazioni sulle offerte sportive e di gruppo disponibili nella vostra regione.



### Esercizi accompagnati dalla respirazione.

Gli esercizi illustrati qui di seguito facilitano l'avvio della giornata, migliorano la vostra capacità respiratoria e rimuovono stress e tensioni. Grazie ad essi, il vostro respiro può fluire liberamente. Accompnate gli esercizi, a meno che non sia diversamente indicato, con un delicato «sss!» emesso senza imprimere al sibilo una particolare pressione.

10

#### 1. Rotazione del busto:

la voglia d'aria potete risvegliarla al mattino.

*Sedetevi sul bordo del letto o di una sedia. I piedi devono essere ben appoggiati sul pavimento. Mettete le mani sulle spalle. Con un delicato «sss!» appena percettibile, il vostro respiro inizia a fluire. Ora si sposta in avanti il gomito destro e all'indietro il gomito sinistro. Fate contemporaneamente ruotare il busto, assecondando il movimento dei gomiti. I vostri polmoni gradiscono molto queste rotazioni!*

*Eeguire il primo movimento molto lentamente in modo che anche le vostre sensazioni fisiche si risvegliano gradualmente. Dopo il prossimo movimento*



*chiudete la bocca e lasciate che l'aria passi dal naso. Facendo fuoriuscire nuovamente un leggero «sss!», piegare leggermente il busto in avanti, ruotarlo e rialzarlo. Lasciare che i gomiti oscillino insieme al busto: tutti i movimenti devono essere delicati e leggeri. (Non alzare le spalle).*

*Con un po' d'esercizio potrete accompagnare tre movimenti oscillanti consecutivi con un'espirazione prolungata (lasciar fuoriuscire l'aria) e chiudere la bocca solo al quarto tentativo. L'aria verrà da sé. Se riuscite a fare degli energetici sbadigli, fatelo! Sbadigliando, il corpo si libera dell'aria che ha già completato il suo processo di cessione dell'ossigeno.*

**2. Fate rifluire la forza nel vostro corpo:** non è solo il respiro che deve scorrere nel vostro corpo, ma anche la forza. Questo esercizio regola la tensione dei vostri muscoli e li rende permeabili all'aria fresca, perché ogni cellula desidera respirare.

*Sedetevi sul bordo di una sedia, piegatevi leggermente in avanti e tenete i piedi divaricati all'altezza delle anche. Appoggiate gli avambracci sulle cosce (la postura del vetturino). Lasciate pendere la testa. Tirate indietro con calma la gamba destra verso l'anca. Contemporaneamente, il ginocchio sinistro si sposta in avanti insieme al braccio appoggiato sulla coscia. Ora tirate delicatamente indietro l'altra gamba. Sentirete la piacevole sensazione data dalla distensione della regione lombosacrale. Continuate a muovervi in modo sciolto e lasciate che il movimento fluisca attraverso tutta la schiena, fino a raggiungere la testa. Lasciate fuoriuscire un «sss!», emesso senza imprimere al sibilo alcuna pressione. Ogni volta, dopo uno, due o tre movimenti fatti con calma, se chiudete la bocca l'aria fluirà da sola attraverso il naso.*



### 3. Vibrazioni nasali:

un esercizio nasale riduce nel contempo la predisposizione alla formazione di focolai infettivi. Nel naso l'aria viene "depurata", umidificata e riscaldata, proteggendo così le vie respiratorie più profonde.

*Tenere tappata una narice e picchiettare delicatamente l'altra. Canticchiare intanto a bocca chiusa qualche nota di un motivo musicale. L'aria fuoriesce e le vibrazioni del suono stimolano le mucose. Appoggiare poi all'altezza dello stomaco la stessa mano con cui avete picchiettato la narice: avvertirete il movimento del diaframma. L'aria affluisce attraverso la stessa narice.*

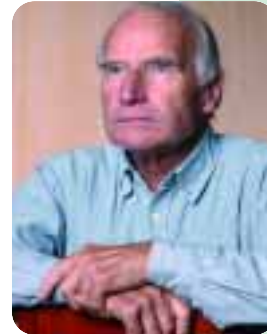
*Dapprima fare questo esercizio solo una volta per narice: più tardi, se vi piace e sentite qualche beneficio, ripetere l'esercizio due o tre volte con la stessa narice e alternare poi con l'altra.*



#### 4. Freno labiale:

**in caso di disturbi respiratori acuti è d'aiuto il freno labiale (dovreste esercitarvi in questa tecnica quando non siete sotto attacco).**

*Sedetevi a cavalcioni di una sedia e appoggiate gli avambracci sulla spalliera della sedia. Appoggiate i piedi sul pavimento in modo da distendere la zona sacrolombare. Chiudere le labbra senza però contrarle, gonfiare leggermente d'aria le guance e la bocca e soffiare quindi pian piano l'aria attraverso le labbra. In questo modo le vostre vie respiratorie rimangono dilatate, non collassano e i polmoni non aumentano eccessivamente di volume (iperinflazione). Continuate l'esercizio fino a quando il disturbo respiratorio è passato e avete riacquisito la calma. La tecnica del freno labiale dosato è raccomandata anche per salire le scale e per le camminate sui sentieri di montagna.*



### 5. Rendere più profondo il respiro:

sdraiatevi comodamente sulla schiena, eventualmente con un piccolo cuscino sotto la testa. Posate le braccia ripiegate sopra la testa (vedi figura). Sollevate le ginocchia fino a che le gambe formano un angolo di novanta gradi circa, tenete i piedi ben appoggiati a terra e le gambe ben distanziate tra loro. Lasciate fuoriuscire l'aria con un leggero «sss!» mentre fate aderire la zona sacrale al pavimento e ripiegate molto delicatamente il ginocchio destro verso l'interno fino a quando tocca il pavimento (vedi figura). Concentratevi sull'espiazione, l'inspirazione avverrà automaticamente. Ora aspettate in questa posizione fino a quando la fase d'inspirazione avviene da sé. Quindi espirate premendo il piede sinistro sul pavimento, la zona sacrale reagisce, aderisce nuovamente al pavimento e il ginocchio destro si solleva da sé. Quando la gamba è nuovamente in posizione eretta, lasciate che la fase d'inspirazione avvenga da sola. Ora, espirando, abbassate il ginocchio sinistro verso l'interno fino a quando sentirete una trazione nella zona inguinale. Non contrastate questo effetto di trazione e lasciate che il respiro venga da sé. Muovendo il piede



destro si riporta il ginocchio nella posizione e all'altezza originale, la regione sacrale si distende e la parete addominale si contrae. Dopo tre, quattro movimenti riportate le braccia vicino al corpo, stendete lentamente una gamba dopo l'altra e avvertirete una sensazione di maggior profondità del vostro respiro.

Esercitiarsi in compagnia è più divertente: informatevi presso la vostra sezione della Lega polmonare sulle proposte per gruppi.

(Esercizi di respirazione e di movimento: metodo Klara Wolf)

## 4 FUMO, SMOG

*Fumare danneggia la funzione polmonare: oggi lo sanno anche i bambini. Chi è affetto da un'insufficienza respiratoria dovrebbe proprio astenersi dal fumare. Se nonostante tutto continuate a fumare, consultate il vostro medico chiedendogli cosa potreste mettere in atto per smettere e quali medicinali potrebbero esservi d'aiuto. Lasciatevi guidare e consigliare, provate da soli, insieme ad un'amica/o o in gruppo. Non lasciatevi scoraggiare da una ricaduta, tentate nuovamente. L'assuefazione alla nicotina è una delle dipendenze fisiche e psichiche più ostinate e non è perciò semplice da superare. Se siete veramente decisi a smettere, prima o poi ci riuscirete. La rinuncia al fumo vi procurerà grossi benefici: la vostra funzione polmonare può migliorare, il rischio di disturbi cardiaci, di cancro e d'insorgenza di altri problemi polmonari diminuisce. Gli attacchi di tosse e la formazione di muco tenderanno quasi sicuramente a ridursi. Ne vale la pena! L'inquinamento dell'aria e il fumo passivo peggiorano la vostra funzione polmonare. Evitate sforzi fisici e lunghe permanenze all'aperto quando i valori di ozono*

*e lo smog sono alti. Evitate, se possibile, le «ore di punta», quando l'inquinamento dell'aria dovuto ai gas di scarico dei veicoli è particolarmente elevato.*

*Anche le temperature molto basse o molto alte possono rendere più difficile la respirazione. Nelle giornate di freddo intenso, può essere d'aiuto l'uso di un foulard o di una sciarpa che copra bocca e naso.*

*Se l'aria sul posto di lavoro è inquinata da polveri, gas o vapori chimici e influisce negativamente sulla vostra respirazione, parlatene con il vostro medico, che potrà disporre degli accertamenti da parte della SUVA.*

15



## 5 ATTIVITÀ DURANTE IL TEMPO LIBERO USCITE VACANZE

**Evitare lo stress.** *Lo stress crea facilmente situazioni di affanno, il respiro si fa difficoltoso. Imparate perciò a pianificare come fanno i manager, concedetevi tempo sufficiente per portare a termine i vari impegni. Non fissate mai gli appuntamenti al mattino presto. Portate con voi un teleallarme: in caso d'emergenza potrete così richiamare immediatamente l'attenzione di qualcuno. Preparate una vostra checklist da portare sempre con voi: medicinali, modalità e tempi di assunzione dei medicinali, ossigeno, numeri d'emergenza, indirizzi di familiari o parenti. Mettete già pronta nel vostro guardaroba una piccola borsa con tutto ciò di cui potreste avere bisogno quando uscite di casa.*

**Uscite e tempo libero.** *Uscite con amici e conoscenti che comprendono la vostra situazione e condividono i vostri interessi. Pianificate in anticipo i vostri spostamenti e verificate, aiutandovi con la vostra checklist, se avete con voi tutto ciò che vi serve: eviterete così situazioni di stress e di tensione. Informatevi sui collegamenti dei mezzi di trasporto pubblici. (Checklist per evitare situazioni di stress e di tensio-*

*ne!) Scegliete dei ristoranti dove è vietato fumare ([www.rauchfreiessen.ch](http://www.rauchfreiessen.ch)) e che dispongono di servizi igienici al piano terra o raggiungibili in ascensore. Riservate o scegliete al teatro o al cinema posti adatti situati sui lati e se andate al cinema privilegiate gli orari di proiezione abitualmente poco frequentati.*

**Vacanze.** *Scoprite prima qual'è il clima più adatto a voi. Pianificate sufficientemente in anticipo le vostre vacanze: se avete bisogno di ossigeno potrete così organizzare per tempo come e quando disporre. Scegliete un albergo adatto con ascensore e informatevi sui tempi di viaggio e di volo in modo da poter stimare il fabbisogno di ossigeno per il viaggio. Informate la vostra compagnia aerea che avete bisogno di ossigeno. Esaminate per tempo con il vostro medico i piani di viaggio, in modo che possa prescrivervi una quantità sufficiente di medicinali e prepararvi, se necessario, un certificato medico. La Lega polmonare sarà lieta di aiutarvi nell'organizzazione e di chiarirvi quali costi possono essere presi a carico e da chi. Non dimenticate la vostra checklist personale!*



## 6 VITA DI COPPIA

*Una malattia polmonare non tocca soltanto la sfera personale ma incide anche in maniera più o meno pesante sulla vita di coppia. Se, per esempio, alcuni lavori di casa fisicamente pesanti venivano prima della malattia prevalentemente svolti da voi, ora toccherà al vostro partner o alla vostra partner prendersene cura: una consolidata ripartizione dei ruoli può o deve cambiare improvvisamente. In questa fase è opportuno da parte di entrambi tenere presenti alcuni punti particolarmente importanti:*

*chi è ammalato ha paura di essere lasciato solo e chiede perciò manifestamente all'altro più tempo e attenzioni, in casi estremi perfino che quest'ultimo rinunci alle sue attività extracasalinghe o al suo lavoro.*

*Forse (in silenzio) entrambi soffrono per la situazione che si è venuta a creare. Parlarne rispettandosi reciprocamente*

*aiuta a superare insieme i cambiamenti. Tentate di evitare che si instauri un processo di dipendenza e combattete contro uno spirito di sacrificio eccessivo. Lasciate alla vostra compagna o al vostro compagno la libertà di svolgere anche da sola o da solo quelle attività che voi non potete (più) esercitare. Mettetevi d'accordo su quando e dove sono indispensabili aiuto e sostegno e quando aiuto e sostegno sono semplicemente auspicabili, desiderabili. Alleggerite la pressione che grava sulla vostra compagna o sul vostro compagno chiedendo spesso aiuto anche ad amici e conoscenti. Siate generosi, quando la vostra salute ve lo permette, e fate in modo che la vostra compagna o il vostro compagno possa trascorrere un breve periodo di vacanza. Siate generosi anche verso voi stessi e concedetevi qualche vizio o qualche piccola trasgressione.*

17



## 7 SESSUALITÀ

Per poter continuare ad avere una vita sessuale attiva, potrebbero rendersi necessari alcuni accorgimenti o adeguamenti, soprattutto per quanto riguarda lo sforzo fisico o determinate posizioni. È sicuramente utile fare proprio il motto: «Gli intenditori assaporano i piaceri lentamente». Per scambiarsi delle tenerezze, non c'è bisogno di molta aria. E la soffocante posizione del missionario (lui sopra, lei sotto, ombelico contro ombelico) è comunque fuori moda. Troverete delle posizioni più adatte e delle idee stimolanti rovistando insieme nei classici erotici. Che soffriate o meno di affezioni polmonari, fa bene ciò che piace ai diretti interessati; è piacevole, per esempio, se il torace rimane libero, sedersi sulle ginocchia del partner oppure coricarsi entrambi sul fianco. Ed è indispensabile, anche se sicuramente non sempre facile, parlarne insieme per sapere ciò che a uno o all'altra piace o ciò che non è (più) possibile.

- Non dimenticate che un rapporto amoroso, intimo, è ben più di una pura attività sessuale.
- Camere da letto separate quando la compagna o il compagno ritengono che la presenza dell'altro disturbi il loro sonno non significano la fine del rapporto.
- Per scambiarsi delle tenerezze non c'è bisogno di molta aria.
- Il momento più favorevole per i rapporti sessuali è quello in cui i medicinali sviluppano la loro massima efficacia come pure subito dopo le inalazioni.
- Prima di un rapporto sessuale non mangiare troppo. Le tecniche respiratorie, come la respirazione con le labbra atteggiate a boccuccia o utilizzando il diaframma e l'allenamento generico possono costituire un aiuto efficace.
- Nel caso in cui fosse necessario l'ossigeno, durante il rapporto sessuale mantenere il dosaggio o aumentarlo di un litro.

## 8 MEDICINA COMPLEMENTARE

Se desiderate fare qualcosa per integrare i trattamenti medici prescritti, è importante che ne parliate con il vostro medico. Non dovrete in particolare assumere altri medicinali aggiuntivi – neppure quelli ottenibili senza ricetta – senza averne prima informato il vostro medico. Sarete così sicuri che il trattamento sia coordinato in modo ottimale e che i medicinali non interagiscano tra loro negativamente.

Effetti benefici si ottengono con metodi alternativi che mirano ad allentare o eliminare i blocchi energetici nel corpo, che servono a rilassare la muscolatura e – come per esempio nel caso della **terapia respiratoria** – a riconsiderare coscientemente la respirazione come forza vitale dell'organismo.

Il **training autogeno** consente di porsi in uno stato di rilassamento mediante la concentrazione. Lo **Hatha Yoga** rafforza la muscolatura, stimola le funzioni degli organi, migliora il portamento del corpo e procura calma e armonia interiore.

Il **rilassamento progressivo dei muscoli** aiuta ad avvertire il contrasto tra tensione e distensione e a raggiungere così una condizione di rilassamento più profondo.

I **massaggi alla schiena, a tutto il corpo o la riflessologia dei piedi e i bagni d'erbe** migliorano la sensazione fisica.

Le **inalazioni di acqua salina** possono favorire l'espulsione del muco con i colpi di tosse.

Comprovato è anche l'effetto positivo di alcune **erbe medicinali** impiegate nella fitoterapia. In caso di **raffreddamenti**, ma non in presenza di un'eventuale allergia, sono tra l'altro d'aiuto il tè di fiori di sambuco e di fiori di tiglio. Il tè di foglie d'edera, di fiori di tiglio, di rosolida, di radici di altea, di muschio (o lichene) d'Islanda, di piantaggine attenuano lo **stimolo della tosse**. Hanno un effetto **mucolitico** il tè di timo e dei frutti di finocchio.

Chiedete in ogni caso consiglio al vostro medico per evitare eventuali reazioni allergiche!



## 9 QUALITÀ DELLA VITA E RISVOLTI PSICOLOGICI

Oltre al superamento dei problemi pratici quotidiani, dovete affrontare la sfida di trovare un nuovo rapporto con voi stessi. È importante imparare che non dovete rinunciare forzatamente alle attività ma cercare piuttosto di cambiarle e adeguarle alle nuove condizioni. L'obiettivo è quello di trovare un equilibrio confacente alla vostra salute tra il «tanto speciale quanto necessario» e il «tanto normale quanto possibile». Dovrete certamente inserire una marcia più lenta, ma imparerete che potete permettervi di fare molto più di quanto avreste creduto in un primo momento.

**Sapere aiuta a ridurre i timori.** Informatevi sulle cause, sulle possibilità di trattamento, sul decorso della vostra malattia e sullo scopo e gli effetti dei medicinali. Chiedete, se non capite qualcosa. Il vostro medico, la Lega polmonare o molti siti su Internet possono darvi le informazioni che cercate. Può essere di grande aiuto anche lo scambio d'informazioni con altri pazienti affetti da patologie polmonari, con cui potrete entrare in contatto tramite la Lega polmonare, partecipando ad alcune attività specifiche o frequentando degli appositi corsi.



### **Una farmacia d'emergenza per lo spirito.**

*Non esiste una ricetta brevettata contro l'autocommiserazione e i momenti di depressione. Confrontati con una malattia, si può a volte avere l'impressione che ci sia caduto il mondo addosso, essere tristi, lamentarsi della propria sorte, mettere tutto in discussione. Poiché questi sentimenti portano alla lunga ad una sorta di paralisi e sono distruttivi, è importante fare qualcosa per contrastarli.*

*Scoprite cosa vi fa bene. È vero che avete un'insufficienza respiratoria, ma vi sono molte cose che potete fare. Cercate di concentrarvi su questo aspetto. Senza reprimere la realtà, cercate di trovare una filosofia di vita positiva.*

*Se siete costretti a rinunciare ad attività che amate, considerate quelle nuove che potreste fare: una specializzazione professionale? Un corso di lingue? Lezioni di piano? Il circolo delle bocce? Un abbonamento ai concerti?*

*Prendete nota di tutto quello che potete fare nonostante l'insufficienza respiratoria e di tutto quello che incide positivamente sul vostro morale. Per esempio: ascoltare musica, telefonare ad un amico,*

*leggere dei libri, risolvere le parole incrociate, spedire SMS ed e-mail, disegnare, dipingere, scrivere poesie e racconti, sport e fitness, andare a fare acquisti con la bicicletta elettrica, camminare nella natura, giocare a carte con gli amici.*

*Concedetevi qualche vizio: se qualcuno vuole coccolarvi un po', lasciateglielo fare. Organizzate per esempio un pomeriggio di giochi con altre persone affette da analoghi problemi polmonari, invitate qualcuno al cinema, concedetevi una seduta in più dal parrucchiere. La forzata lentezza dei vostri movimenti vi consente di vedere il mondo sotto una nuova luce. Osservate attentamente tutto quello che vi circonda quando sostate per riprendere fiato, oppure leggete il libro che avete portato con voi.*

**Chi respira vive.** *Siete diventati più sensibili e vulnerabili. Quando vi manca il fiato, probabilmente riflettete anche sulla natura umana, sulla morte e sulle grandi questioni sempre irrisolte: da dove veniamo e dove andiamo. Se si presenta l'occasione, parlate con i vostri famigliari o parenti anche di questioni filosofiche e religiose.*



## 10 RAPORTI CON IL PROSSIMO

Potete ridurre le ansie e l'imbarazzo dei vostri famigliari, persone di riferimento e colleghi dando loro informazioni sulla vostra malattia. Sarà più facile per gli altri aiutarvi se direte loro quando avete bisogno d'aiuto e quando no. Sul posto di lavoro, spiegate ai colleghi e superiori le vostre particolari esigenze che potrebbero richiedere un adeguamento dei vostri compiti. Spiegate agli altri i sintomi della vostra malattia. Per esempio:

- « *Respiro un po' rumorosamente, ma nessuna paura, non soffoco.* »
- « *Devo tossire spesso, non preoccupatevi, non è contagioso.* »
- « *Sono un po' più lento a causa delle mie difficoltà di respirazione, ma lo faccio volentieri da solo.* »
- « *Riprenderò volentieri in considerazione la vostra offerta, ma per il momento ce la faccio bene da solo.* »

**Evitate malintesi spiegando il vostro comportamento:**

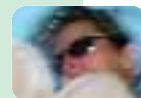
« *Mi è difficile formulare chiaramente le parole perché il freddo mi crea qualche problema.* »

« *Mentre passeggiavo, non posso parlare perché mi manca il fiato. Là c'è una panchina dove possiamo sederci e chiacchierare.* »

« *Ho bisogno di una pausa per fare rifornimento d'aria.* »

« *Non posso restare a lungo a tavola se si fuma. A causa delle mie difficoltà di respirazione, ho bisogno d'aria fresca.* »

**Gli altri non hanno tempo, voi invece sì.** Considerate la possibilità di fare qualcosa per gli altri, di sollevarli da qualche incombenza: forse aiutando il bambino dei vicini a fare i compiti? Compilare la dichiarazione delle imposte per la vicina che vi pulisce le finestre? Rendersi utili ed essere utili fa piacere ed è un balsamo per l'autostima. Questo vale anche per le persone (la maggioranza) che vivono intorno a voi. Potete dare loro un po' di gioia se direte loro quello che possono fare per voi.



## 11 QUESTIONI FINANZIARE / ASSICURAZIONI

**Chi vi aiuta quando le disponibilità sono insufficienti?** Delle questioni finanziarie si può e si deve parlare. Le preoccupazioni economiche non dovrebbero costituire un peso aggiuntivo. Molte cose sono un po' più costose, perché a voi serve una determinata qualità e la vostra mobilità è ridotta. Con un certificato medico o una tessera dell'AI potete richiedere al Comune una tessera per il trasporto degli invalidi o un contrassegno per potere parcheggiare dove solitamente è vietato.

*Le Leghe polmonari cantonali saranno liete di fornirvi consigli su tutte le questioni di carattere finanziario. La Lega polmonare svizzera e la Lega svizzera*

*contro il cancro pubblicano insieme ogni anno una guida aggiornata sui «Diritti alle assicurazioni sociali degli ammalati di cancro e delle persone affette da patologie polmonari». Questo opuscolo vi fornisce una serie d'informazioni sull'obbligo di prestazioni dell'AI/AVS e delle Casse Malattia nel campo dei trattamenti medici, delle cure ambulatoriali e delle altre misure di carattere riabilitativo, quindi anche terapie non mediche, del reinserimento professionale (formazione e riqualifica), della perdita di guadagno / indennità giornaliera, delle rendite AI e delle prestazioni complementari.*

*Richiedetelo presso la Lega polmonare*



## 12 INDIRIZZI / IMPRESSUM

### **Lega polmonare svizzera**

Südbahnhofstrasse 14c

Casella postale

3000 Berna 14

Tel. 031 378 20 50

Fax 031 378 20 51

info@lung.ch

www.legapolmonare.ch

c/c solidarietà: 30-882.0

### **Cooperativa LOX**

Per eventuali domande concernenti

l'ossigeno liquido

Tel. 031 378 20 40

Fax 031 378 20 41

lox@smile.ch

24

### **Lungenliga Aargau**

Tel. 062 832 40 00

Fax 062 832 40 01

lungenliga.aargau@llag.ch

### **Lungenliga Appenzell AR**

Tel. 071 351 54 82

Fax 071 352 47 38

lungenliga\_ar@bluewin.ch

### **Lungenliga Appenzell AI**

Tel. 071 788 94 52

Fax 071 788 94 58

franz.sutter@gsd.ai.ch

### **Lungenliga beider Basel**

Tel. 061 927 91 22

Fax 061 927 91 29

info@lungenliga-bl-bs.ch

### **Lungenliga Bern**

Tel. 031 300 26 26

Fax 031 300 26 25

info@lungenliga-be.ch

### **Ligue pulmonaire fribourgeoise**

Tel. 026 426 02 70

Fax 026 426 02 88

info@liguepulmonaire-fr.ch

### **Ligue pulmonaire genevoise**

Tel. 022 321 35 60

Fax 022 321 35 62

ligue.pulmonaire@mediane.ch

### **Lungenliga Glarus**

Tel. 055 640 50 15

Fax 055 640 53 32

lungenligaglarus@bluewin.ch

### **Lungenliga Graubünden**

Tel. 081 354 91 00

Fax 081 354 91 09

lungenligagr@spin.ch



**Ligue pulmonaire jurassienne**

Tel. 032 422 20 12  
Fax 032 422 20 45  
direction@liguepj.ch

**Lungenliga Luzern**

Tel. 041 429 31 10  
Fax 041 429 31 11  
info@lungenliga-lu.ch

**Ligue pulmonaire neuchâteloise**

Tel. 032 723 08 68  
Fax 032 723 08 69  
ligue.pulmonaire@ne.ch

**Lungenliga Unterwalden**

Tel. 041 670 20 02  
Fax 041 671 04 63  
w.kathriner@lungenliga-uw.ch

**Lungenliga St. Gallen**

Tel. 071 228 47 47  
Fax 071 228 47 48  
info@lungenliga-sg.ch

**Lungenliga Schaffhausen**

Tel. 052 625 28 03  
Fax 052 625 37 74  
Lung.sh@bluewin.ch

**Lungenliga Schwyz**

Tel. 055 410 55 52  
Fax 055 410 55 92  
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch

**Lungenliga Solothurn**

Tel. 032 628 68 28  
Fax 032 628 68 38  
info@lungenliga-so.ch

**Lungenliga Thurgau**

Tel. 071 626 98 98  
Fax 071 626 98 99  
info@lungenliga-tg.ch

**Lega polmonare ticinese**

Tel. 091 973 22 80  
Fax 091 973 22 89  
legapolm@bluewin.ch

**Lungenliga Uri**

Tel. 041 870 15 72  
Fax 041 870 18 58  
lungenliga.uri@bluewin.ch

**Ligue pulmonaire valaisanne (LVPP)**

Tel. 027 322 99 71  
Fax 027 322 99 73  
lvpp@vtx.ch



### **Ligue pulmonaire Vaudoise**

Tel. 021 623 37 47

Fax 021 623 37 10

LPV@fvls.vd.ch

### **Lungenliga Zug**

Tel. 041 711 02 47

Fax 041 710 85 20

info@lungenliga-zg.ch

### **Lungenliga Zürich**

Tel. 01 268 20 00

Fax 01 268 20 20

info@lungzurich.org

### **Fürstentum Liechtenstein**

#### **Amt für Gesundheitsdienste**

Tel. 00423 236 75 60

Fax 00423 236 75 64

### **Fédération suisse pour l'intégration**

des handicapés FSIH

www.saeb.ch

### **Service juridique pour handicapés**

Place Grd-St-Jean 1

1003 Lausanne

021 323 33 52

### **Direzione FSCMA**

Consulenza sui mezzi ausiliari per persone  
andicappate (biciclette elettriche)

Dünnerstrasse 32

4702 Oensingen

062 388 20 20

www.sahb.ch

### **KOSCH Gruppi di autoaiuto in Svizzera**

Informazioni

0848 810 814

www.kosch.ch





## IMPRESSUM

**Editrice:** Lega Polmonare svizzera

**Autori:** Maja Schaub, lic.phil.I, responsabile consultazione psicosociale, LPS  
Elisabeth Bischof, responsabile consultazione, LP Zurigo  
Elisabeth Schär, assistente sociale, LP Argovia

Marie-Marthe Aebischer, pedagoga della respirazione, IAB, St. Antoni  
Margrit Wälle, paziente

**Redazione:** Ruth Wyssseier, giornalista

**Foto:** Guy Perrenoud, Bienne

**Stampa:** Schwab Druck AG, Lyss

**Tiratura totale:** 120'000 esemplari

**Pubblicazione:** gennaio 2005

**Grafica e**

**impaginazione:** Suzanne Castelberg, Dsign DESire, Bienne

# Respirare liberamente

Südbahnhofstrasse 14 c  
Casella postale  
3000 Berna 14  
Tel. 031 378 20 50  
Fax 031 378 20 51  
info@lung.ch  
www.legapolmonare.ch  
c/c solidarietà: 30-882-0

**LUNGEN**LIGA SCHWEIZ  
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE  
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA  
LIA **PULMONARA** SVIZRA

