

Associazione O.N.L.U.S.

Associazione Insufficienti Respiratori
Regione Friuli-Venezia Giulia
Sede Centrale: UDINE - Via Sottomonte, 34
Tel. e Fax: 0432.294761 - E-mail: air.udine@libero.it
info@airfriuli.it - www.airfriuli.it
orario: LU-ME: 9.30 - 13

Periodico di informazione
Anno XXI - N. 3
DICEMBRE 2008

NOTIZIARIO

Spedizione in abbonamento postale - 45% - art 2 comma 20/B L. 662/96 - DCI Udine

14^A "GIORNATA DEL RESPIRO"

Quest'anno, per ragioni organizzative, la "Giornata" a Udine si è tenuta in ottobre, anziché a maggio, come consuetudine.

Al primo impatto con il luogo d'appuntamento (via Cavour, come sempre), ci siamo confrontati con un grosso imprevisto: un vento non eccessivamente forte, ma che ha comunque impedito di montare i gazebo. Pertanto, con tavoli e panche ci siamo dovuti ritirare sotto i portici dell'UPIM, i cui gentili gestori si sono dimostrati tolleranti e disponibili. L'aria, piuttosto fresca per il fastidioso vento di cui sopra, lasciava presupporre una scarsa affluenza di "clienti".

Pian piano, però, un discreto andirivieni di curiosi si è aggirato fra panche e tavoli; sbirciando dapprima, interessandosi poi, sot-



Giornata del Respiro a Udine

toponendosi quindi a prove di funzionalità respiratorie.

Quest'anno, in particolare, abbiamo constatato con profonda

soddisfazione un'alta affluenza di bambini, (da zero anni in su), per sottoporsi alle prove allergometriche.

In conclusione, possiamo dire che anche questa volta, nonostante i numerosi imprevisti legati allo spostamento di data, la popolazione udinese ha risposto bene alla chiamata.

E a proposito di adesione, ci corre il piacevole obbligo di ringraziare i medici e assistenti sanitari che come sempre sono generosamente intervenuti alla "Giornata". Il dott. Flavio Dolcet, con i tecnici Marco Garzoni ed Ermes Cimenti, (con la "partecipazione esterna" di Gaetano Cogoi), della SOC di Pneumo-Fisiopatologia Respiratoria dell'A.O. "S. Maria della Misericordia", dott. Giovan-



Giornata del Respiro a Udine

continua a pagina 3

pagina pubblicità



ni Maria Perrotta – con la Caposala Enrica Venturini, i fisioterapisti Gaetano Cicismondo e Mariangela Cumaro, le infermiere Marisa Donato, Lia Dario e Blanka Hofbauerova – della SOC di Pneumologia Riabilitativa dell’I.M.F.R. “Gervasutta”; dott. Paolo Monte con l’assistente Ma-

rinella Menotti e la partecipazione esterna di Lidia Feruglio, del Centro di Pneumologia Sociale (Dispensario) del “Gervasutta”; l’assistente sanitaria Duilia Zanon del SER T. Unitamente, i volontari della Croce Rossa Italiana e della Protezione Civile, i tecnici dell’ENEL. Erano presenti, inol-

tre, le Crocerossine volontarie, i volontari della L.I.L.T (Lega Italiana Lotta ai Tumori) con il dott. Cavallo e quelli dell’ALPI (pneumologie infantili) con il dott. Canciani.

Appuntamento, quindi, alla 15^a edizione da tenersi nel 2009. In primavera, si spera.

Il profilo di salute nella popolazione anziana di Udine

Iniziative e risultati sul territorio dell'adesione del Comune di Udine al progetto "Città Sane"

Il Comune di Udine aderisce al progetto "Città Sane" dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Tale progetto, a livello locale, è coordinato dalla dottoressa Gianna Zamaro ed ha sede in via Sottomonte 34 (come l'A.I.R.!). Uno degli argomenti di cui si interessa è il tema dell'invecchiare in salute; a questo proposito è stato realizzato il volume "UDINE: il profilo di salute della popolazione anziana", edito dal

Comune di Udine, la cui presentazione si è svolta nella sala "S. Paolino d'Aquileia" nella mattinata di sabato 28 giugno 2008, alla presenza del Sindaco prof. Honsell e di una nutrita platea di pubblico, composta sia da addetti ai lavori, sia da numerosi cittadini interessati all'argomento.

Agli interventi degli operatori si sono aggiunti quelli della presidente dell'AIR, Anna Maria Furguele - che ha illustrato finalità e

programmi della nostra Associazione - e della consigliera Maria Teresa Monsacchi, che ha commentato la sua partecipazione ai "Focus Groups". Anche altri volontari AIR hanno fatto parte del "Focus Groups"; chi in qualità di anziano cittadino udinese, chi come parente o assistente di persone inferme a domicilio, chi infine semplicemente come volontario.

È possibile ricevere una copia gratuita del volume richiedendola



Il dott. Vincenzo Patruno.

Dallo scorso mese di settembre, la S.O.C. di Pneumologia Riabilitativa dell'I.M.F.R. "Gervasutta" ha un nuovo Direttore: il dott. Vincenzo Patruno. Fin dal primo incontro, noi dell'A.I.R. siamo rimasti positivamente impressionati per la cordialità, la professionalità, la signorilità del tratto del nuovo primario. Certi di poter contare sulla sua disponibilità e collaborazione, lo presentiamo (con il suo permesso) ai nostri soci, con queste brevi note biografiche.

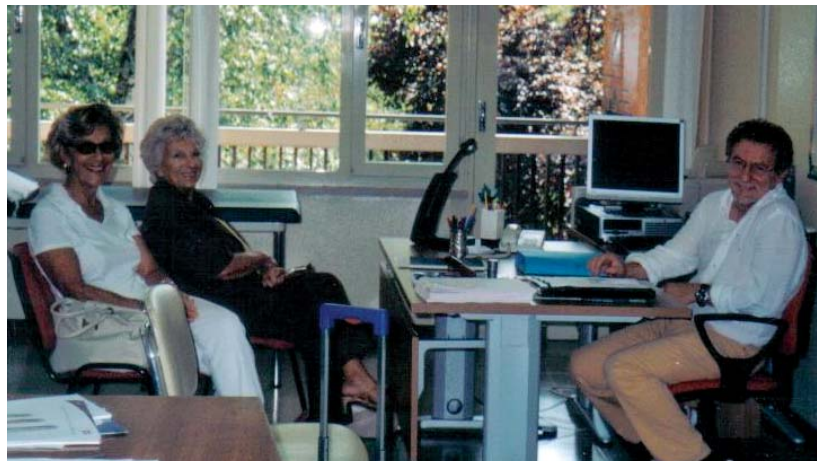
Il dott. Vincenzo Patruno nasce a Bologna nel 1961. Si laurea in Medicina e Chirurgia all'Università di Pavia, specializzandosi in Allergologia prima, in Malattie

Benvenuto, dott. Patruno!

dell'Apparato Respiratorio poi. Investe un decennio come assistente a tempo pieno presso la Divisione di Pneumologia del Centro Medico di Montescano (PV), Fondazione S. Maugeri, IRCCS. Opera nei reparti di Pneumologia, Terapia intensiva respiratoria, Ambulatori di Pneumologia ed Allergologia, Laboratorio per lo studio dei Disturbi Respiratori del sonno. Dal 2005 al 2007, è Direttore Medico in ruolo presso la U.O. di Riabilitazione Respiratoria del Presidio Ospedaliero di Rivolta d'Adda (CR) e all'Azienda Ospedaliera di

Crema, operando presso il Pronto Soccorso, il Reparto di Riabilitazione Respiratoria, gli ambulatori di Pneumologia e Fisiopatologia Respiratoria. È stato responsabile del Laboratorio per diagnosi e terapia dei disturbi respiratori del sonno, tutor aziendale per la formazione ed inserimento dei neoassunti, membro del Comitato Scientifico.

E finalmente, è Direttore di Pneumologia Riabilitativa presso il "nostro" storico Gervasutta. Aguri, dott. Patruno! E buon lavoro.



L'incontro con l'A.I.R.

presso l'Ufficio di Progetto (al sopraccitato indirizzo), aperto tutte le mattine, dal lunedì al venerdì, dalle 8:30 alle 13:00, e nei pomeriggi di martedì e giovedì dalle 14:00 alle 17:00. Si riporta di seguito il capitolo 1.3 del volume, onde fornire una migliore comprensione dell'argomento trattato.

“Poiché l'invecchiamento della popolazione è una tendenza che si riscontra non solo in Europa ma in tutto il mondo, questo tema è considerato di fondamentale importanza nell'ambito delle priorità e degli obiettivi dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Sulla base di queste premesse l'OMS, nell'ambito del Progetto “Città Sane”, al quale afferisce anche la città di Udine, ha individuato l'invecchiamento in salute come uno dei quattro temi chiave dell'attuale Fase IV e ha istituito un sub-network (sottogruppo di lavoro) europeo specifico, denominato “Healthy Ageing” (Invecchiare in Salute), al quale hanno aderito le città di Stoccolma (Svezia); Padova, Arezzo, Udine (Italia); Belfast, Brighton & Hove, Newcastle, Stirling, Sunderland (Gran Bretagna); Brno (Repubblica Ceca); Celje (Slovenia); Eskisehir-Tepebasi (Finlandia); Gyor (Ungheria); Gerusalemme (Israele); Liegi (Belgio); Rijeka (Croazia); e Vienna (Austria). Gli obiettivi generali che si prefigge il sub-network (sottogruppo di lavoro) sono quelli di promuovere il più possibile la partecipazione degli anziani alla vita della città, di valorizzare il contributo sociale delle associazioni di volontariato e il ruolo della popolazione anziana (capitale sociale), di sviluppare iniziative intergenerazionali, attività educative e culturali che aiutino le persone anziane a rimanere attive mentalmente, fisicamente e socialmente. Il ruolo del sub-network (sottogruppo di lavoro) è quello di far sì che le città europee che lo compongono collaborino assieme, condividendo principi, metodi e strumenti, per lo sviluppo di un nuovo approccio all'invecchiamento, e promuovano strategie e azioni da poter condividere e applicare in tutte le altre città della rete europea.

Il sub-network (sottogruppo di lavoro) ha quattro obiettivi specifici:

1. accrescere la consapevolezza e creare una visione comune del concetto di “invecchiare in salute”, stimolando l'attenzione alle problematiche dell'invecchiamento e il dibattito su programmi e politiche per migliorare la salute degli anziani;
2. impegnare e coinvolgere attivamente gli anziani affinché possano contribuire ai processi decisionali e valutativi di progetti e iniziative promossi dalle politiche specifiche di settore (empowerment);
3. creare ambienti favorevoli alla salute che siano sostenibili, accessibili e sicuri, tenendo conto delle prestazioni funzionali della persona anziana o di gruppi svantaggiati;
4. promuovere servizi socio-sanitari accessibili che garantiscano l'indipendenza della persona quanto più a lungo possibile fornendo, laddove necessario, assistenza e supporto agli anziani e alle loro famiglie”.

Notizie utili

Convegni, congressi ed eventi formativi dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria “S. Maria della Misericordia”

Mese di ottobre 2008

Nei giorni 3 e 4 ottobre scorsi, l'Azienda ha organizzato un Convegno di studio-aggiornamento indirizzato a medici chirurghi di area interdisciplinare, infermieri, infermieri pediatrici. Il tema era: “*La gestione intraospedaliera delle vie aeree nel paziente adulto*”.

Il 24 e 25 ottobre nella sala riunioni del “Gervasutta” si è tenuta una conferenza sull’*Approccio multiprofessionale in riabilitazione respiratoria nel paziente affetto da insufficienza respiratoria cronica*.

Il corso è stato organizzato dall'ASS. N. 4 “Medio Friuli”.

DELEGAZIONI

MONFALCONE

tel. 0481 46046-790060
lunedì e giovedì 9-10.30
c/o Ospedale “S. Polo”

Capo Delegazione
Valnea Miniussi

Consiglieri
Paola Mazzuchin
Adriana Radin



GRADO

(sottodelegazione di Monfalcone)
Fiorella Canesin



TOLMEZZO

tel. 0433 44147
Referente
Maria Tomat



PORDENONE

tel. 0434 544170-520544
lunedì mercoledì 9-11
c/o Centro Anziani
Via Piave 54 - Torre (PN)

Capo Delegazione
Liliana Poli

Consiglieri
Maria Rosa Toffolo
dott. Agrippino Messina
dott. Umberto Zuccon
Cecilia Sciacca



GORIZIA

tel. 333 6244546
martedì e giovedì 10-12
c/o Ospedale Civile

Capo Delegazione
Luciano Romanzin

Consiglieri
Giovanni Bertossin
Marisa Brandolin

Per saperne di più

Ossigenoterapia domiciliare: il corretto utilizzo dell'ossigeno

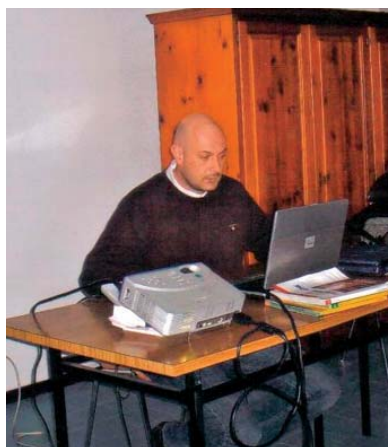
L'ossigeno è un presidio medico che va a supplementare il bisogno di ossigeno delle persone che si trovano in stato di carenza dello stesso.

Qual è lo scopo della **Riabilitazione respiratoria**?

Lo scopo è di far raggiungere alla persona, a domicilio, il massimo livello di indipendenza e di attività, impedendo il deterioramento fisico. Esistono diverse misure terapeutiche che si possono attuare a tal fine, fra le quali c'è l'ossigenoterapia. I programmi di riabilitazione vengono attuati: a domicilio, in D. Hospital e con l'ospedalizzazione. Nell'insufficienza respiratoria viene meno la capacità di assimilare l'ossigeno.

In questa patologia è fondamentale innanzitutto misurare i gas presenti nel sangue: l'ossigeno e l'anidride carbonica.

L'emogasanalisi (si effettua un prelievo a livello del polso) misura quanto ossigeno e quanta anidride carbonica sono presenti nel sangue; verifica quindi l'esistenza dell'insufficienza respiratoria. Valori di normalità dell'emogasanali-



Il dott. Scarda.

lisi: di PaO₂ (pressione ossigeno nel sangue) mmHg 80/100; di PA-CO₂ (anidride carbonica) mmHg 35/45.

Altra metodica è il **prelievo capillare**, solitamente effettuato sul lobo dell'orecchio. Esiste poi la **pulsossimetria /saturimetria**, misurazione della saturazione dell'ossigeno nel sangue, il cui valore di normalità è 95. I valori vanno misurati in un arco di tempo, determinando quindi il valore medio.

Ossigenoterapia a domicilio

Serve a mantenere i livelli di ossigeno adeguati. Effetti positivi: migliora le condizioni generali, sonno compreso. Livelli di ossigeno adeguati permettono all'insufficiente respiratorio di svolgere le normali attività di tutti i giorni. L'ossigenoterapia viene prescritta **esclusivamente da specialisti pneumologi**.

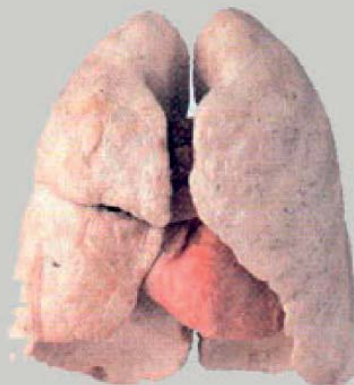
Un rischio dell'ossigenoterapia può essere l'ipercapnia, cioè l'aumento dell'anidride carbonica. È importante seguire scrupolosamente le prescrizioni: quantità, durata della somministrazione, ecc. Non si deve prescrivere l'ossigeno ai fumatori: l'ossigeno è altamente infiammabile. È necessario, per prima cosa, che le persone smettano di fumare. Vanno inoltre tenuti in considerazione i problemi psicologici. Il 90% delle persone che soffrono di insufficienza respiratoria (con broncopneumopatia cronica) sono ex fumatori. Alcune persone provano imbarazzo a girare per strada con la bomboletta dell'ossigeno.

Va ricordato che l'ossigeno è un presidio medico, e come tale vanno osservati i criteri di prescrizione. Prima della prescrizione si effettuano diverse misurazioni: i valori dell'ossigeno nel sangue devono essere inferiori ai valori fissati convenzionalmente, quindi al di sotto di 55 (valore normale tra 80 e 100).

Se la persona presenta altri problemi, la somministrazione dell'ossigeno può avvenire anche con valori diversi. Può esserci somministrazione solo durante la notte o quando si compie uno sforzo fisico.

Bisogna erogare l'ossigeno nel giusto quantitativo per non creare problemi: i polmoni possono far fatica ad assumerlo, oppure a eliminare l'anidride carbonica.

**FUMA FUMA COSÌ AVREMO PIÙ SOLDI PER
LA RICERCA CONTRO IL CANCRO**



Spunti dalla conferenza tenuta a Pordenone il 14 maggio 2008
dalla dott.ssa Lionella Bertoli su:

"ALIMENTAZIONE CORRETTA"

È importante alimentarsi bene; si deve mangiare per acquisire energia per il corpo, per farlo funzionare bene (anche dormendo si consuma energia).

Oggi si parla molto di alimentazione, spesso però si forniscono informazioni scorrette, fuorvianti. Il Ministero delle Politiche Agricole e Forestali ha emanato, in materia, delle "Linee guida" nell'anno 1986, riviste negli anni 1997 e 2003.

Queste sono le indicazioni, le linee guida, che vengono fornite per mangiare meglio, in modo sano ed equilibrato, garantendosi più benessere e salute, senza rinunciare al gusto ed alla buona tavola:

- 1) = Controllare il peso e mantenerlo nei limiti;
- 2) = Introdurre più cereali, legumi, ortaggi e frutta;
- 3) = Grassi: scegliere la qualità e limitare la quantità;
- 4) = Zuccheri: dolci, bevande zuccherate nei giusti limiti;
- 5) = Bere acqua in abbondanza;
- 6) = Sale? Meglio poco.
- 7) = Bevande alcoliche: se sì, quantità controllate;
- 8) = Variare spesso gli alimenti a tavola;
- 9) = Consigli speciali per persone speciali;
- 10) = La sicurezza dei cibi dipende anche da noi.

Controllare il peso = L'80-85% dell'uomo adulto è costituito da massa magra e 15-20% da massa grassa; nella donna la massa grassa è superiore: varia dal 20 al 30%, nel bambino c'è una maggiore percentuale di acqua.

Molte persone presentano un problema di sovrappeso. Ognuno ha un proprio metabolismo; esiste un'alta variabilità individuale. C'è un metabolismo basale ed un metabolismo per l'attività svolta. Il peso va controllato fin dall'infanzia ed è necessario adottare stili di vita fisicamente attivi ed un'alimentazione equilibrata.



La dottoressa Lionella Bertoli.

Un peso stabile e nei limiti della norma aiuta a vivere meglio e più a lungo. Nell'anziano un aumento di 3-5 Kg. rispetto al suo peso nell'età adulta, risulta protettivo nei confronti della salute.

Circonferenza della vita – Si stima che valori della circonferenza vita pari o superiori a 88 cm. nella donna e 102 cm. nell'uomo, siano fortemente associati ad un aumento del rischio di malattie. Bisogna pesarsi almeno una volta al mese e qualora il peso sia al di fuori dei limiti previsti, va riportato gradatamente nella norma.

Consumare più cereali, legumi, frutta = Questi alimenti apportano carboidrati complessi, soprattutto amido e fibre, vitamine e sali minerali. L'amido è presente in buone quantità nei cereali (riso, polenta), nei legumi secchi e nelle patate; le fibre alimentari si trovano in tutti i prodotti vegetali (frutta e verdura). I carboidrati semplici rappresentano gli zuccheri: se ne introduciamo troppi si alza il picco della glicemia. Gli alimenti ricchi di fibra sono costituiti da: legumi, cereali e derivati, verdure e ortaggi, frutta fresca, frutta secca in guscio, frutta essiccata. Si devono introdurre almeno 30 grammi di fibra al giorno e 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.



Associazione O.N.L.U.S.

**Associazione
Insufficienti Respiratori**
Regione Friuli-Venezia Giulia
Udine
Vicolo Sottomonte, 34
tel. - fax 0432.294761
E.mail: info@airfriuli.it

Apertura:
Lunedì-Mercoledì 9.30-13

Consiglio Direttivo in carica

Presidente Onorario
dott. Dino Dei

Presidente
Anna Maria Furguele

Vice Presidente
Anita Sostero

Tesoriere
Emanuela Milocco

Segretario
Renzo Pastori

Collegio sindaci
avv. Riccardo Savoia - presidente
Gianni Cinello
Franco Ziraldo

Consiglieri
Felicità Bianchi
Palmira Calligaro
Maria Rosa Dose
Alda Favaro
Italia Franz
Gigi Mestroni
Maria Teresa Monsacchi
Rosalba Stefanutti
Francesca Tesei

Le condizioni di vita nel mondo di oggi e le prospettive future

(Estratto dalla conferenza tenuta dal dott. Gianlodovico Molaro il 16 aprile 2008 a PN)

L'ONU, l'OMS e l'UNICEF sono organizzazioni internazionali umanitarie che si adoperano per la tutela dell'umanità.

Che grado di **sostenibilità** esiste oggi nel mondo per l'uomo e che cosa si intende per **sostenibilità**.

Sostenibilità significa assicurare agli esseri viventi una condizione decorosa di vita, di benessere, un ambiente salubre, senza conflitti. Le guerre creano crimini e difficoltà di vita ... *(il relatore ricorda gli ultimi conflitti dei Balcani, e*

quelli tuttora in corso in Iraq, Afghanistan, ...)

Il gruppo di esperti che sta studiando il problema della sostenibilità ritiene la situazione attuale desolante: è necessario quanto prima prendere serie decisioni al riguardo. Se le condizioni generali di vita sul nostro pianeta non si modificheranno, la vita dell'uomo sulla terra finirà..

Quali sono allora i **"punti caldi"** da risolvere per rendere la vita accettabile?

Controllo demografico = La popolazione sulla terra aumenta continuamente. È previsto che nel 2050, senza opportune limitazioni, saremo 10 miliardi di persone.

Troppe disuguaglianze nelle condizioni di vita degli uomini = Molte popolazioni, circa un miliardo di persone, devono vivere con un dollaro al giorno. Nel continente africano molti soffrono la fame e la sete. Esiste analfabetismo diffuso.

Estinzione di molte specie animali e vegetali = Un immenso patrimonio di specie animali e vegetali viene continuamente distrutto dall'uomo: tra pochi anni una specie su quattro sparirà, se non saranno presi adeguati provvedimenti.

Crisi dell'equilibrio ecologico = Esistono parecchie situazioni che scompensano l'equilibrio ecologico: la contaminazione ambientale (*es: la spazzatura di Napoli*), la contaminazione da scorie radioattive da centrali nucleari (*per eliminare le scorie radioattive ci vogliono mille anni!*), il passaggio dall'uso di combustibili solidi al nucleare.

Il trasferimento dell'ambiente vitale dalla campagna alla città.

La diffusione di Fondamentalismo e Integralismo = Aumentano sempre più le persone che escludono, anche con l'omicidio, chi non la pensa come loro; sino ad arrivare ai gruppi terroristici per motivi religiosi.

Il problema dei rifugiati = Ci sono persone che devono lasciare i loro Paesi, dove esistono guerre in atto, e per preservare la vita sono costrette a migrare. Si calcola siano circa 50 milioni gli apolidi costretti a spostarsi in continuazione.

Dipendenti fin dalla prima sigaretta



La nicotina interagisce con un'ampia gamma di cammini neurochimici all'interno del cervello per produrre i suoi effetti di ricompensa e di dipendenza.

Una nuova ricerca dell'Università del Western Ontario, in Canada, rivela in che modo il cervello elabori le proprietà di "ricompensa" e di dipendenza della nicotina, fornendo una migliore comprensione

del perché alcune persone sembrano diventare dipendenti fin dalla prima sigaretta. Secondo gli autori dello studio, del quale è stato pubblicato un resoconto sulla rivista "Neuroscience" potrebbe portare a nuove terapie per prevenire la dipendenza da nicotina e l'astinenza quando si cerca di smettere.

"La nicotina interagisce con un'ampia gamma di cammini neurochimici all'interno del cervello per produrre i suoi effetti di ricompensa e di dipendenza", ha commentato Steven Laviolette, che ha partecipato allo studio. "Tuttavia, durante la fase precoce dell'esposizione al tabacco molti individui trovano la nicotina molto spiacevole e ributtante, mentre altri divengono presto dipendenti dalla nicotina e trovano in essa un forte appagamento: volevamo studiare questa differenza".

Si è così trovato un cammino cerebrale in cui avviene un particolare utilizzo del neurotrasmettitore dopamina per trasmettere i segnali collegati alle proprietà di ricompensa della nicotina. Tale cammino è chiamato sistema mesolimbico ed è coinvolto nelle proprietà di dipendenza di molte sostanze compresa la cocaina, l'alcol e la nicotina.

Gli scienziati hanno identificato quale specifico sottotipo di recettore per la dopamina controlla la sensibilità iniziale alla nicotina e sono riusciti a manipolarli per determinare l'attrazione o viceversa l'avversione per la sostanza, un risultato, questo, che potrebbe aprire la strada a trattamenti farmacologici per il tabagismo. (fc)

(da: "Le scienze - Espresso/Repubblica")



I dottori G. Molaro e A. Messina.

Gli immigrati = Sono persone che abbandonano il loro Paese d'origine per trovare condizioni di vita migliori. È un problema di vaste dimensioni. Quanti possono essere inseriti in un nuovo Paese? È un grosso aggravio che si riversa sulla sostenibilità di ogni nazione. Esistono delle nazioni, dei governi che non riconoscono i diritti umani proclamati dall'ONU: sono i cosiddetti paesi canaglia.

Problemi di ordine etico = Vi sono scienziati della biomedicina

che effettuano manipolazioni sulle cellule staminali ed embrionali. Nel mondo esiste anche un solido mercato di organi, asportati ad adulti e a bambini.

Inquinamento = L'uso di combustibili fossili provoca la formazione di gas serra. Il killer dell'atmosfera è l'anidride carbonica. Il suo aumento provoca l'aumento della temperatura ambiente, che scioglie i ghiacciai e determina l'innalzamento dei mari. Bisogna porre rimedio a tutto questo, altrimenti

ti la terra diverrà invivibile. Negli anni 70 si è cercato di porre rimedio a questo, attraverso il **Protocollo di Kyoto (1977)**. Non è stato ancora applicato !! Esiste una proposta: con la distillazione dei cereali si creano le biomasse per la produzione di energia. In questo modo, però, si sottraggono alimenti indispensabili per la sopravvivenza di molte popolazioni.

Il problema principale è trovare un ordine generale che consenta una vita migliore per tutti. All'ONU è stato affidato il problema della sostenibilità **salute/vita**. L'ONU si interessa della salute in generale, non solo del problema malattie. La globalizzazione deve essere gestita bene: il vecchio colonialismo non è scomparso ed i vantaggi delle nuove scoperte scientifiche spesso vengono gestiti solo dai potenti della terra. Non possiamo sperare di risolvere il problema della sostenibilità se non rispettiamo i diritti umani. Non basta creare un sistema di vita migliore, non è solo una questione economica, è soprattutto una questione etica.

L'uomo deve essere concepito come fine e non come mezzo!

Nadâl cence Nadâl

Nadâl: la grande fieste. In dutilmont.

Une fieste ch'e pâr no finî mai.

Par dîs, par setemanis, un cori par buteghis pai regâi,
(che par un colp duj bogns a si devente);
studiant ce ch'al covente (e ancje di plui)
par jê, pa lui, pai fîs, pai nestrîs cjârs amîs,...

E chel gustâ di gale pe famee:

un bon salât, un plat di persut crût,

i tortelins in brût, muset cu la broade o cu lis lints,

lis tripis, il bisat, il rost di dindi;

e po spumant, pandàur e paneton, e il mandolât, tant bon!...

Par une di, fameis come une volte:

i fîs che a tòrnin dongje di ogni dontri,

un strengisi, un bussâsi, e il cûr ch' al scolte!...

Il clip dal caminet, ch'al dà chel sens di pâs e di cuiet!

L'arbul cui lustrins, un tresêf in bane;

lis lûs di tancj colôrs su la verande, sui arbui dal zardin...

Vaben, però: Gjesù Bambin, ce jentrial?

(g.m.)

Petali d'anima

Una foglia

Una foglia cade alle prime luci dell'alba.

Volteggia come una piuma,

ha ali di farfalla, di acqua,

va di qua e di là senza posa,

come il vento la volesse spazzar via.

Sogna il suo ramo, ama il suo albero,

poi lentamente si posa.

Cadono altre foglie in un autunno caldo,

formano un tappeto colorato

per far camminare te,

bambina mia.

giorgio de cillia

CRONACA DALLE DELEGAZIONI

Monfalcone

Il 20 giugno scorso, organizzata dalla **Mutua Assistenza del Credito di Staranzano**, si è tenuta nella stessa Staranzano l' annuale "Giornata Sanitaria".

Presenti per l'A.I.R. - Delegazione di Monfalcone – il prof. Corrado Serra e la crocerossina Paola Mazzuchin.

127 persone si sono sottoposte con vivo interesse agli esami spirometrico e saturimetrico. Ad ognuna, il prof. Serra ha fornito spiegazioni relative agli esiti degli esami effettuati. Inoltre, è stato messo a disposizione delle persone interessate il materiale informativo della nostra associazione riguardante la prevenzione.

* * *

Gorizia

Nei giorni 3, 4, 5 ottobre, presso l'Espomego Fiere di Gorizia, ha avuto luogo la manifestazione che va sotto il nome "Giornate Internazionali del Volontariato".

Le Delegazioni A.I.R. Di Gorizia e Monfalcone vi hanno partecipato per l'intera giornata del 4, dalle ore 8,30 alle 18,30.

Il nostro stand è stato frequentatissimo: oltre 60 persone, soprattutto giovani, hanno chiesto di essere sottoposte agli esami di rito:



Il prof. Serra con la crocerossina Mazzuchin.

spirometrie, pulsossimetrie, rilevazioni della pressione arteriosa. Sono stati distribuiti opuscoli informativi riguardanti le varie patologie del respiro.

L'A.I.R. era rappresentata dai volontari Romanzin, Brandolin, Zorzenon, prof. Serra e dott. Zambelli.

* * *

Pordenone

La Delegazione A.I.R. di Pordenone organizza un soggiorno marino-termale per ossigenodipendenti a Bibione, dal 2 al 15 giugno 2009.

Riportiamo di seguito tutte le informazioni in merito.

A.I.R. DELEGAZIONE DI PORDENONE

Soggiorno marino-termale a Bibione per ossigenodipendenti e soci dal 2 al 15 giugno 2009. Presso l'hotel Parigi (4 stelle) Via Acquario, 24 (0431.43290).

QUOTE:

Ossigenodipendenti € 470
Soci ed Amici € 670
(supplemento di € 8 giornalieri per camere singole)



Giornata del Respiro a Gorizia.



Un medico volontario A.I.R. sarà presente per tutto il periodo. È assicurato il servizio ossigeno.

Le persone non autosufficienti o che hanno bisogno di particolari attenzioni devono essere accompagnate.

LA QUOTA COMPRENDE:

- * Assicurazione ITAS;
- * Servizio di accompagnamento quotidiano alle terme con pullmino per le persone con problemi deambulatori;
- * Sistemazione in camere doppie con bagno e box doccia, asciugacapelli, terrazzo con vista mare, aria condizionata, frigorifero, televisore, telefono, cassetta di sicurezza;
- * Pensione completa: colazione, pranzo e cena con buffet di verdure. Menù a scelta con almeno 4 primi e 3 secondi;
- * Bevande: 1/2 litro di acqua e 1/4 di vino a pasto per persona;
- * Uso gratuito delle attrezzature in spiaggia (ombrellone e lettino/sdraio);
- * Una serata danzante con intrattenimento musicale ed aperitivo;
- * Uso della piscina, del solarium con area fitness e idromassaggi e di tutti i servizi alberghieri.
- * Pranzo per amici e parenti € 18,00 (bevande incluse).

Ogni partecipante dovrà raggiungere la meta con mezzo proprio nella mattina del 2 giugno.

Coloro che sono sprovvisti di mezzo sono pregati di contattare la sede AIR di Pordenone. Partenza per rientro dopo il pranzo del 15 giugno 2009.

PRENOTAZIONI ED INFORMAZIONI PRESSO F.A.I.R. di PN, c/o Centro Anziani di Torre, via Piave 54, Telefono e Fax 0434.544170 (solo lunedì dalle 9 alle 11,30 e dalle 15 alle 18, e mercoledì dalle 9 alle 11,30).

MODALITÀ DI PRENOTAZIONE:

• acconto di € 100,00 al momento della prenotazione (entro e non oltre il 18 aprile), in sede (lunedì e mercoledì) oppure con versamento sul c/c bancario

IT84K0533612504000030073345

intestato all'A.I.R. Friuli Venezia Giulia presso la Banca Friuladria – Agenzia n. 3 di Pordenone.

- **Il saldo dovrà essere versato in sede entro il 31 maggio 2009.**
- **All'atto della prenotazione dovranno essere indicate le cure termali da fare.**
- **La rinuncia al soggiorno deve essere fatta almeno 10 giorni prima della partenza per aver diritto al rimborso dell'acconto.**
- **(Il soggiorno si effettua con un minimo di 40 persone).**

Udine

“Progetto Scuola contro il fumo” a Udine. Sono ripresi, con la collaborazione dei medici pneumologi e – per le elementari – dell'insegnante Rosalba Stefanutti, gli incontri per l'informazione e la prevenzione del tabagismo negli istituti scolastici di ogni ordine e grado della città di Udine. Quest'anno, dato il crescente numero di scuole, specialmente inferiori, che hanno chiesto di aderire al nostro progetto contro il fumo, abbiamo “coinvolto” un maggior numero di medici, ai quali va fin d'ora il nostro grazie.

L'apnea notturna raddoppia il rischio di incidenti

E il rischio di riportare lesioni gravi è addirittura moltiplicato per tre.

Le persone che soffrono di apnea ostruttiva notturna hanno un rischio decisamente maggiore di incorrere in gravi incidenti automobilistici: è quanto risulta da uno studio presentato all'annuale convegno dell'American Thoracic Society in corso a San Francisco.

Lo studio, condotto da ricercatori dell'Università della British Columbia a Vancouver diretti da Alan Mulgrew, ha preso in esame 800 persone sofferenti di apnea notturna e un gruppo altrettanto numeroso di soggetti sani, trovando che i primi avevano un rischio doppio di incorrere in incidenti stradali e che il rischio di subire lesioni gravi si moltiplicava addirittura per tre o per cinque. L'aumento di rischio - correlato probabilmente a improvvisi deficit di attenzione, oltre che a più rari colpi di sonno - non riguarda solo i pazienti gravemente sofferenti di questa patologia, ma anche quelli in cui il disturbo si manifesta in maniera leggera.

Un secondo studio presentato al congresso di San Francisco, ha invece messo in evidenza una correlazione fra l'apnea notturna e il rischio di sviluppare un diabete di tipo II, indipendentemente dalla sussistenza di altri fattori di rischio.

I ricercatori della Yale University School of Medicine, che hanno seguito per sei anni un gruppo di 593 pazienti sofferenti di questa patologia polmonare, hanno infatti rilevato che in media queste persone hanno il 250 per cento di probabilità in più di incorrere nel diabete, e che quanto più severa è l'apnea, tanto maggiore è il rischio.

Secondo Nader Botros, che ha diretto la ricerca, è possibile che i ripetuti micro-risvegli, che nell'arco di una notte possono essere dell'ordine delle centinaia, attivino la tipica risposta stressoria, scatenando una serie di reazioni fisiologiche a cascata, a partire dal rilascio di cortisolo che alla fine induce nell'organismo una resistenza all'insulina. (gg)



TESSERAMENTO 2009

L'A.I.R. è Associazione ONLUS.

*Siamo tutti soci e tutti possiamo (e dovremmo!)
contribuire alla realizzazione dei servizi che ci siamo preposti*

Come?

RINNOVO TESSERAMENTO A.I.R. PER L'ANNO 2009
Quota associativa annuale: Euro 10

C/C postale n. 12752333 intestato a A.I.R. - Udine
C/C Bancario n. 1098584 presso CRUP - Ag. di città n.3
(CIN: R - C. ABI: 06340 - C.A.B.: 12303)

*Per la serie
tiriamoci su!*

! TOCAI !

Nus àn robât il non dal nestri blanc,
dal vin furlan che plui furlan no 'nd è.
Tocai no si pò dî: cuissà parcè!
A chest Friûl, un altri colp tal flanc.

Tocai, che al sune in bocje cussì franc;
di quant ch'al è nissun nol pò savê,
che salacôr lu à batiât Noè,
ch'al côr tes nestrìs venis come il sanc.

Tocai no si pò dî? E jo lu dîs!
Tocai o scrîf, Tocai o torni a scrivi,
Tocai cun rabie o berli ducj i dîs!

"Tocai!" si ordene ca, tai miei paîs;
"Tocai!" o clamarai fin che o pues vivi,
"Tocai!" o ordenarai in Paradîs!

g.m.

Ringraziamenti...

... per le offerte pervenute da parte di:

Erminia Zanon da Torsa; Walter De Marchi e Vittorino Cum da Udine; **Eu- genio Bulian** da Pasian di Prato; **Maria Giovanna Santarossa** da Pordenone; **Vincenzo Aliprandi** da Portogruaro; **Pietro Gardonio** da Cordenons.

... Offerte in memoria di:

Tullio Bullo, nel III° anniversario della scomparsa, dalla famiglia Bullo di Basaldella; **Giuseppe Rossit**, da Maria Cantarutti di Mereto; **Angelo Bortolussi**, da Amalia Santarossa di Porcia; **Clementina Mansutti**, da famiglia Tomadini di Pasian di Prato; **Luca Perin**, da Giusy Pezzin di Vajont; **Giancarlo Zannola**, da Luciana e Mario Grassi di Udine; **Leonardo Miani**, da Marinella e Dino Dei di Udine.

Lo ha detto...

**Se hai un padre
povero sei sfortunato.
Se hai un suocero
povero sei scemo.**

(proverbio)



Associazione O.N.L.U.S.

Pubblicazione periodica a cura
dell'ASSOCIAZIONE
INSUFFICIENTI RESPIRATORI

Direttore responsabile:
Gigi Mestroni

Comitato Scientifico:
Dott.ri A. Peratoner
G. Talmassons - G. Pitzalis - F. Dolcet
P. Molinaro - P. Monte - V. Brussi

Comitato di redazione:
A.M. Furguele - A. Sostero
M.T. Monsacchi

Il Notiziario AIR viene inviato
gratuitamente ai Soci e a quanti
ne faranno richiesta.

Aut. Trib. Udine - 5-11-1990 n. 29/90
Stampa: Graphart
34018 S. Dorligo della Valle (TS)