



LEGA **POLMONARE**  
Più respiro per la vita

**vivo**



INCONTRO

«MAI GETTARE  
LA SPUGNA»

CONSULENZA  
LIBERARSI DI QUALCOSA  
A CUI SI È AFFEZIONATI

SAPERE  
«LE PAURE SONO  
UN BUON INDIZIO»

CONCORSO  
ALLA SCOPERTA  
DEL GIURA

## Sigla editoriale

vivo **PRIMAVERA 2022**

vivo è la rivista dedicata ai pazienti della Lega polmonare.

## Edito da

Lega polmonare svizzera  
Chutzenstrasse 10  
3007 Berna

Tel. 031 378 20 50

Fax 031 378 20 51

vivo@lung.ch

vivo è anche online:

[www.legapolmonare.ch/vivo](http://www.legapolmonare.ch/vivo)

## Redazione

Caporedattrice: Regula Grünwald  
Team di redazione: Andrea Adam,  
Valérie Rohrer, Nadia Schawalder,  
Fabienne Schertenleib, Petra Vonmoos

## Grafica

Jean-Christophe Froidevaux  
[www.ventdouest.ch](http://www.ventdouest.ch)

## Stampa

Stämpfli AG, Berna

## Traduzioni

EXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

## Foto e illustrazioni ©

Copertina e p. 4-7: Valokuvaaja Lea Björn, Orimattila, Lahti/ Tampere  
p. 3: gregepperson, photocase.de  
p. 8: OlezzoSimona, depositphoto  
p. 9: Krakenimages / Tatommm / Dirima, depositphoto,  
Addictive Stock, photocase.de  
pp. 10/11: Andreas Zimmermann,  
Münchenstein/Basilea  
pp. 12/13: Yupiramos, depositphoto  
p. 14: ventdouest  
p. 15: Jura Tourisme/Manoir de la Côte-Dieu  
p. 16: Melica, depositphoto  
p. 17: Nikolay\_Donetsk, depositphoto  
p. 18: giulietta73 / nektarstock / axelbueckert / Edyta Pawlowska,  
photocase.de

Tiratura 63 000 esemplari  
(T: 37 500, F: 20 500, I: 5000)

- 3 Editoriale**  
**Il vantaggio del coraggio**  
Cosa significa avere coraggio? Quando e dove serve averne?
- 4 Incontro**  
**«Mai gettare la spugna»**  
Una rara malattia polmonare ha stravolto la quotidianità di Dino Howald. Ma non si è dato per vinto e, un passo alla volta, è tornato a vivere.
- 8 Consulenza**  
**Liberarsi di qualcosa a cui si è affezionati**  
Chi vuole smettere di fumare deve armarsi di coraggio e pazienza.
- 10 Gestire la malattia**  
**«Mi sembrava che tutti mi guardassero»**  
Due partecipanti raccontano la loro esperienza con il coaching di autogestione «Vivere meglio con la BPCO» della Lega polmonare.
- 12 Sapere**  
**«Le paure sono un buon indizio»**  
Molte persone in Svizzera vorrebbero essere più coraggiose. Ma cos'è il coraggio? E cosa possiamo imparare dalle nostre paure?
- 14 Esercizi di respirazione**  
**Respirare fa bene allo spirito**  
Con dei corretti esercizi di respirazione ci si prepara alle situazioni che richiedono fiducia in sé stessi.
- 15 Consigli di viaggio / concorso**  
**Alla scoperta del Giura**  
In palio una notte a Porrentruy.
- 16 Benessere**  
**Ripensare l'ortica**  
Di solito la evitiamo. Ma l'ortica è estremamente gustosa e versatile in cucina.
- 18 Consigli**  
**Anche i piccoli successi rafforzano la fiducia in sé stessi**  
Stratagemmi mentali ed esercizi in situazioni semplici aiutano ad affrontare le sfide a testa alta.
- 19 Attualità**  
**Avviso di sicurezza di Philips**  
I ricambi e i prodotti sostitutivi continuano a scarseggiare.



## Il vantaggio del coraggio

Care lettrici e cari lettori, cos'è per voi il coraggio?  
Quando e dove serve averne?

Per me il coraggio è sempre stato legato allo sforzo. Da bambini, adolescenti o giovani adulti spesso bisognava superare una prova di coraggio per far parte degli scout, di un'associazione studentesca o di una corporazione. Ve lo ricordate? In queste occasioni bisognava dare dimostrazione di lealtà. Lo non partecipavo mai, perché ho sempre voluto essere libero di decidere di testa mia. Era un atto di coraggio? No, ma mi sentivo coerente perché non avevo bisogno di coraggio eppure rimanevo fedele a me stesso.

Il coraggio inizia quando possiamo decidere per conto nostro ciò che intendiamo fare. È come quando si è in treno e si decide di scendere o cambiare destinazione. Certo, è importante anche pensare alle conseguenze. Perché bisogna trovarsi in una situazione per poter prendere una decisione. Questo mi è successo anche quando a 56 anni, dopo averne passati 30 nella stessa azienda, ho deciso di cambiare lavoro per accogliere una nuova sfida nel ruolo di direttore della Lega

polmonare di Soletta. È stato un gesto coraggioso? La convinzione personale di star facendo la cosa giusta mi ha dato la forza di abbandonare la strada vecchia per incamminarmi su una nuova.

Approfittate della primavera e rimanete saldi nei vostri propositi!

Vi auguro coraggio e buona lettura. ●



*G. Chiriatti*

Germano Chiriatti  
Direttore della Lega  
polmonare di Soletta

# «Mai gettare la spugna»

Una rara malattia polmonare ha danneggiato i polmoni di Dino Howald così gravemente da renderlo dipendente dall'ossigenoterapia 24 ore su 24. Ma non si è dato per vinto e, un passo alla volta, è tornato a vivere.



Dopo la formazione di pittore, ben presto è passato al lavoro d'ufficio, occupandosi tra le altre cose di consulenza nelle risorse umane. Poi è stato DJ e organizzatore di eventi, per passare quindi all'attività di guardia giurata, addetto agli acquisti in incognito e, giusto per cambiare, collaboratore in un'officina. Inoltre era uno sportivo, faceva molto movimento all'aria aperta, andava in piscina e in palestra; non mancavano gli amici, i viaggi ed era attivo membro di una Waggis Clique del carnevale di Basilea. «Mi piaceva provare sempre qualcosa di nuovo e imparavo velocemente: ci mettevo poco a trovarmi a mio agio in un posto nuovo», racconta Dino Howald.

È un piacere ascoltarlo, parla chiaro, senza tanti giri di parole. Ogni tanto guarda in alto per riflettere o sorride brevemente ripensando al passato. Poi smette di parlare, mordendosi il labbro inferiore. «Ora è tutto diverso.»

## **Fiacchezza e disturbi respiratori**

A neanche 44 anni, nell'estate del 2015, si è accorto che qualcosa non andava. «Mi sentivo molto fiacco e andava sempre peggio», racconta. Alla comparsa dei disturbi respiratori in novembre si è fatto visitare. Il medico gli ha diagnosticato una grave polmonite. Poiché dopo tre settimane la situazione non migliorava, si è recato nel reparto di pneumologia dell'ospedale cantonale di Aarau. «Mi hanno subito attaccato a un respiratore: il volume dei miei polmoni era sceso al di sotto del 40%.» Il medico curante ha attribuito il cattivo stato dei suoi polmoni a un sospetto di polmonite criptogenetica organizzata, abbreviato COP (vedi riquadro).

## **La paura di morire non ha avuto la meglio**

Per confermare tale sospetto e poter iniziare la terapia appropriata si doveva prelevare immediatamente un campione di tessuto da



uno dei polmoni. All'epoca lo stato di salute di Dino Howald era così deteriorato che il medico curante non poteva garantire che sarebbe sopravvissuto né all'intervento né alla malattia. In cuor suo, aveva già detto addio ai suoi due figli adolescenti e alla fidanzata del tempo, Tanja, che ora è sua moglie. «Avevo paura di morire. Affrontare l'intervento, e quindi la possibilità di una terapia, è stata la decisione più coraggiosa della mia vita.»

### «Senza la Lega polmonare non sarei andato tanto lontano»

Dino Howald è sopravvissuto all'operazione e ha iniziato a combattere. Ha passato più di due mesi in ospedale e diversi altri in una clinica di riabilitazione. Una volta tornato a casa ha dovuto riorganizzare la sua vita. Ha però potuto contare sul grande supporto della Lega polmonare di Argovia. «I primi tempi ero vincolato

all'ossigenoterapia 24 ore su 24.» I collaboratori della Lega polmonare gli hanno insegnato come gestire gli apparecchi coordinando le forniture di ossigeno. Oltre al supporto medico, Dino Howald ha apprezzato in particolare il servizio di consulenza sociale offerto dalla Lega polmonare di Argovia. «Sono tutt'ora inabile al lavoro e ho dovuto riflettere su come sbarcare il lunario», racconta. L'operatrice sociale della Lega polmonare



di Argovia lo ha aiutato a presentare domanda per gli aiuti finanziari e la rendita d'invalidità. «Se non si è del settore è praticamente impossibile capirci qualcosa di tutti quei moduli. Senza la consulenza della Lega polmonare non sarei andato tanto lontano», aggiunge con un sorriso ampio che scalda il cuore.

### **Una casetta in Finlandia**

Dalla diagnosi ricevuta più di sei anni fa molte cose sono migliorate. Grazie alla terapia farmacologica Dino Howald ha potuto migliorare la funzione polmonare e con gli allenamenti ha ridotto la dispnea durante gli sforzi fisici: se un tempo dopo un paio di scalini aveva già il

fiato corto, ora arriva al secondo piano senza problemi. Inoltre, ha imparato a fare le cose con calma. La migliore forma fisica e lo stile di vita più tranquillo gli hanno consentito di dire addio all'ossigenoterapia. E nel gennaio 2022 ha potuto realizzare un desiderio che nutriva da tempo: trasferirsi con la moglie Tanja, svizzera ma di origine finlandese, nella terra nativa di lei. La casa, proprietà della famiglia di Tanja, si trova in un paesino di 380 anime a meno di due ore da Helsinki. Decidere di lasciare la Svizzera non è stato facile, confessa Dino Howald. Ma dopo diversi soggiorni negli ultimi anni ha imparato a conoscere e amare

lo stile di vita finlandese: «Adoro che i vicini semplicemente passano a salutare quando ne hanno voglia, senza avvisare prima. La vita è più rilassata, meno frenetica. Anche nelle grandi città: c'è molto meno traffico e meno burocrazia che in Svizzera. Qui riesco a respirare più serenamente.»

### **Non mancano i momenti difficili**

Nonostante la sua indole battagliera e il suo radioso ottimismo, Dino Howald confessa che non è tutto rose e fiori: «Non riesco ancora ad accettare che sono malato.»

Gli risulta particolarmente avvilente quando vorrebbe fare di più di quello che riesce. Ad esempio, per dei lavori di ristrutturazione in casa hanno dovuto chiamare degli artigiani. «Un tempo avrei fatto tutto da solo. Ora invece a ogni sforzo devo assicurarmi che il mio corpo ce la faccia. Questo tipo di lavori per me è impossibile.» Gli piacerebbe anche imparare meglio il finlandese. Tuttavia ha notato una crescente difficoltà a concentrarsi. «Quando arrivo alla fine della pagina a volte non mi ricordo più cosa c'era all'inizio.» Deve sempre segnarsi appunti e promemoria per non dimenticare troppo.

### «Spero di poter trasmettere qualcosa agli altri»

Malgrado i numerosi progressi, Dino Howald ha incassato anche qualche brutto colpo. I farmaci gli hanno causato il diabete e una malattia delle ossa chiamata necrosi della testa del femore. Nel 2020 inoltre ha contratto il coronavirus poiché la moglie lavora come infermiera. «Il COVID-19 mi ha costretto a letto per un mese e mezzo. Con ripercussioni anche sulla psiche», racconta. Sforzarsi ad uscire e fare attività fisica malgrado i dolori e la stanchezza richiede molte energie. Trova la forza per andare avanti grazie alla moglie e ai figli, ma anche nel confronto con altri



pazienti affetti da malattie polmonari. «È un'attività che mi riporta coi piedi per terra e mi dà coraggio. Spero di riuscire a trasmettere

qualcosa anche agli altri. Solo ammalandomi mi sono reso conto di quanto preziosa è la vita. E che per la vita vale la pena lottare.» ●

### COP: una risposta immunitaria fuori controllo nei polmoni

La polmonite criptogenetica organizzata (cryptogenic organizing pneumonia, COP) è una malattia rara che scatena un'inflammatione acuta dei polmoni. Essa aggredisce il tessuto polmonare trasformandolo. Tale patologia è dovuta a una risposta immunitaria fuori controllo nei polmoni: i tessuti, invece di guarire, si cicatrizzano, cosa che limita la funzione polmonare. Una COP può essere scatenata da diversi agenti patogeni come batteri o virus, sostanze tossiche, farmaci o determinate terapie come ad esempio la radioterapia. I sintomi della COP solitamente sono febbre, tosse,

malessere, mancanza di appetito, perdita di peso e dispnea. Solitamente è trattata con farmaci a base di cortisone, che nella gran parte dei casi rendono reversibili le lesioni del tessuto polmonare. Nel 15% circa dei casi tuttavia la terapia non funziona e la COP porta a un'ulteriore cicatrizzazione dei polmoni chiamata fibrosi polmonare.

Per maggiori informazioni:

[www.orpha.net](http://www.orpha.net)

# Liberarsi di qualcosa a cui si è affezionati

Per molti fumatori sfilare una sigaretta dal pacchetto è un gesto quasi automatico. Per cambiare questa abitudine servono coraggio e pazienza.

«Questa è l'ultima.» Quella che sembra una decisione semplice, per molti fumatori è in realtà un passo enorme. «La sigaretta spesso è come un caro amico: c'è sia nei momenti belli che in quelli brutti», dice Elena Hächler, consulente per le malattie respiratorie e il tabagismo della Lega polmonare ticinese. Lo conferma Monika Zimmermann, consulente per la disassuefazione dal fumo della Lega polmonare di Turgovia.

Chi vuole dire addio alle sigarette deve trovare il coraggio di liberarsi di qualcosa a cui è affezionato. «I tabagisti di lunga data senza il fumo non si riconoscono più. Devono reinventarsi in un nuovo ruolo. Cosa che talvolta può tendere delle trappole.»

## Gomme da masticare e yoga

La dipendenza fisica dal tabacco scompare dopo tre a sette giorni dall'ultima sigaretta, mentre la dipendenza psicologica si protrae più a lungo. «Fumare è un'abitudine, un rituale. In certe situazioni, sfilare una sigaretta dal pacchetto



è quasi un automatismo», spiega Monika Zimmermann. Le due esperte sono unanimi nell'affermare che per riuscire a smettere di fumare è importante avere una buona preparazione.

Prendendo consapevolezza delle proprie abitudini, si riconoscono gli ostacoli e si preparano rituali sostitutivi per le situazioni in cui

si avrebbe voglia di fumare. Possibili alternative sono passeggiate, esercizi di yoga o di respirazione. Anche guardare una determinata immagine, leggere una frase motivazionale, masticare una gomma, bere un bicchiere d'acqua o usare una pallina antistress può rivelarsi utile. «Non esiste una strategia migliore in assoluto, è molto personale», aggiunge Elena Hächler.



### Come andare in bicicletta

Elena Hächler sottolinea che è normale che i fumatori non riescano a trovare la distrazione giusta al primo tentativo, come anche che ogni tanto ci siano delle ricadute. «Molti fumatori hanno bisogno anche di quattro o cinque tentativi prima di riuscire a smettere.» L'essenziale è innanzitutto non demotivarsi. Questo vale sia per le persone interessate sia per chi le circonda.

Durante i corsi per la disassuefazione dal tabacco l'esperta riferisce di aver assistito spesso a reazioni irritate dei partecipanti alla notizia della ricaduta di uno di loro, seguite da un fiume di consigli benintenzionati o giudizi. «Ciò che serve di più invece sono comprensione e sostegno», sottolinea Elena Hächler. Proprio come quando un

bambino impara ad andare in bicicletta: «Nessuno si aspetta che ce la faccia al primo tentativo. E se cade, non lo rimproveriamo ma piuttosto lo incoraggiamo a rialzarsi e riprovare.» ●

Le Leghe polmonari cantonali aiutano i fumatori a smettere di fumare. Maggiori informazioni: [www.legapolmonare.ch/stop-al-tabagismo](http://www.legapolmonare.ch/stop-al-tabagismo)

### Una nuova legislazione per proteggere di più i giovani dal tabacco

Non iniziare a fumare è più facile che smettere. Studi dimostrano che il 57% dei fumatori inizia a fumare prima dei 18 anni. Per proteggere bambini e adolescenti da un primo contatto con il fumo, la Lega polmonare ha sostenuto energicamente l'iniziativa popolare «Fanciulli senza tabacco», che è stata approvata il 13 febbraio. La nuova modifica prevista alla Costituzione federale consentirà di limitare le pubblicità dei prodotti del tabacco che raggiungono i bambini e gli adolescenti. In particolare ciò concerne la pubblicità su giornali gratuiti e riviste, la sponsorizzazione di festival e la pubblicità online.

Maggiori informazioni: [www.legapolmonare.ch/lptabital](http://www.legapolmonare.ch/lptabital)

# «Mi sembrava che tutti mi guardassero»

Meno vergogna, più fiducia in sé e migliore forma fisica: due partecipanti raccontano la loro esperienza con il coaching di autogestione «Vivere meglio con la BPCO» della Lega polmonare.

Già facendo uno sforzo fisico contenuto manca il respiro, la tosse è una presenza costante e le infezioni delle vie respiratorie possono diventare pericolose: le persone affette da broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) devono fare i conti con diverse limitazioni. «La sensazione di non avere abbastanza aria fa estremamente paura», racconta Barbara Pousaz, paziente della Lega polmonare del Vallese. Da questa malattia, che in

Svizzera interessa circa 400 000 persone, non si guarisce. I pazienti tuttavia possono agire sul modo in cui la malattia condiziona la loro quotidianità e quella dei loro cari. Per questo motivo Barbara Pousaz nell'autunno 2021 ha partecipato al coaching di autogestione «Vivere meglio con la BPCO». Si tratta di un corso attualmente offerto in 13 Leghe polmonari cantonali, che aumenta notevolmente la qualità di vita dei partecipanti

(vedi riquadro). «Ho imparato come respirare correttamente e quali esercizi sono utili in caso di dispnea. Questo mi ha dato più sicurezza nel modo in cui mi rapporto con la malattia.»

## Superare il disagio

Dal programma Barbara Pousaz non ha tratto solo vantaggi fisici. Le persone che ha conosciuto, infatti, sono tutte in una situazione simile alla sua. Con loro è stato più facile



Queste foto risalgono a un corso tenutosi prima della pandemia di coronavirus.

parlare di certi argomenti e problemi. «Per molto tempo mi sono vergognata a mostrarmi in pubblico con le cannule nasali. Mi sembrava sempre che tutti mi guardassero.» Lo scambio di esperienze con altri pazienti l'ha aiutata a superare questo disagio.

### Ottimismo contagioso

Alois Bechelen, paziente della Lega polmonare della Svizzera centrale, racconta di essersi iscritto al coaching di autogestione nonostante pensasse di non avere ancora molto altro da imparare. Ma è stato positivamente sorpreso. Ad esempio ora svolge regolarmente esercizi per riuscire ad espellere meglio il muco dai polmoni. La moglie, Marlene Bechelen, che l'ha accompagnato, racconta che grazie al coaching il marito ha maggiore consapevolezza della sua forma fisica e cerca di fare movimento con regolarità, ad esempio allenandosi a casa o utilizzando l'elastico. «La BPCO condiziona la mia vita di ogni giorno», afferma Alois Bechelen. «L'ho accettato. Tuttavia partecipando al programma ho imparato tanto e la vitalità dell'istruttrice è stata contagiosa.» ●



### Uno studio condotto in parallelo conferma l'efficacia del programma

Dal 2018 la Lega polmonare offre il coaching di autogestione «Vivere meglio con la BPCO». Si tratta di un programma che insegna agli interessati e ai loro familiari a comprendere meglio la malattia. Tra le altre cose, imparano come reagire in modo corretto e tempestivo ad eventuali peggioramenti, alcune utili tecniche di respirazione e per tossire, consigli su come organizzare meglio la loro vita quotidiana e perché è bene fare movimento tutti i giorni e rinunciare al fumo. Dallo studio condotto in parallelo dalle Università di Zurigo e Losanna e pubblicato nel 2021 è emerso che i partecipanti sono stati molto soddisfatti del programma e sono riusciti ad acquisire numerose competenze. Inoltre, il coaching ha avuto diversi effetti positivi anche sulla vita dei pazienti. Nel complesso la loro qualità della vita è migliorata. I partecipanti, infatti, hanno dichiarato di saper gestire meglio la malattia e di soffrire meno di dispnea. Anche il loro umore è migliorato insieme all'attività fisica. Infine, grazie al programma il numero di trattamenti medici ambulatoriali è diminuito. «Sono risultati incoraggianti per i malati di BPCO», conclude la direttrice del progetto, dottoressa Anja Frei.

Informazioni sullo studio:

[doi.org/10.1016/j.pec.2021.06.018](https://doi.org/10.1016/j.pec.2021.06.018)

Informazioni su «Vivere meglio con la BPCO»:

[www.legapolmonare.ch/bpcocoaching](http://www.legapolmonare.ch/bpcocoaching)

# «Le paure sono un buon indizio»

Molte persone in Svizzera vorrebbero essere più coraggiose. Ma cos'è il coraggio? E cosa possiamo imparare dalle nostre paure?



«Che coraggio!» La maggior parte degli svizzeri valuta questa frase come positiva. Lo dimostra uno studio pubblicato nel 2018 dal centro di ricerca sotomo.<sup>1</sup> I pareri su cosa voglia dire essere coraggiosi sono invece discordanti. Secondo lo studio esistono quattro modelli di coraggio dominanti:

- Il 30% degli intervistati ritiene coraggioso correre un rischio, ossia **fare qualcosa di straordinario**, che va al di là dei limiti del certo.
- Il 28% afferma che coraggio voglia dire superare le proprie paure o **uscire dalla propria zona di comfort**. In questo caso l'accento è posto sullo stato d'animo, quindi su una dimensione interiore.
- Il 25% equipara il coraggio **alla responsabilità civile**, ossia

quando una persona interviene per gli altri o per i propri valori.

- Infine, il 17% dichiara che coraggio vuol dire **essere fedeli a sé stessi**.

Ognuno ha una propria opinione sulle azioni e sui comportamenti che ritiene richiedano coraggio, sottolinea il dott. Andreas Dick, psicoterapeuta, psicologo specializzato ASP e autore del saggio sul coraggio «Mut – Über sich hinauswachsen». Ciò dipende dalla personalità, dalla formazione, dalle esperienze e dalle condizioni di vita di ciascuno. «Ma c'è una cosa che abbiamo tutti in comune: per tutti ci sono situazioni in cui non ci sentiamo sicuri.» Infatti, nel sondaggio di sotomo tre quarti degli intervistati hanno espresso il desiderio di essere più determinati in uno o più campi. I partecipanti vorrebbero

essere più disposti a rischiare in particolare nelle questioni sentimentali (30%), nello sport e nelle attività all'aria aperta (21%) e nella vita lavorativa (20%).

## Il gesto più coraggioso: una decisione sulla vita personale

Lo studio ha rivelato un'interessante divergenza nelle risposte



alle domande di cosa abbia richiesto più coraggio nella vita fino ad ora e in cosa sia mancato. Le risposte alla prima domanda raccolgono un ampio ventaglio di atti coraggiosi: più frequentemente vengono nominate separazioni e divorzi (9%), avere figli (8%) e cambiare lavoro (7%). Al contrario il coraggio è mancato per i viaggi (13%), un salto con il paracadute (11%), vivere all'estero e fare bungee jumping (entrambi 7%). L'avventura quindi rappresenta un rimpianto, mentre quando si fanno i bilanci il coraggio è associato soprattutto alle decisioni sulla vita personale.

### Affrontare le situazioni difficili in modo mirato

Andreas Dick sottolinea che confrontarsi con le proprie paure spesso è utile. «Sono un buon indizio degli ambiti in cui forse sarebbe utile farsi animo.» In caso di decisioni difficili consiglia di chiedersi: sto agendo in modo saggio o affrettato? Agisco liberamente, di mia volontà, o c'è qualcosa che mi spinge in una determinata direzione? Cosa spero di ottenere e cosa posso trarne? Punto a qualcosa di buono o sono mosso da egoismo?<sup>2</sup> Che non sia sempre facile agire con risolutezza è comprensibile,

rassicura l'esperto. «Il coraggio è un sentimento molto variegato. Dobbiamo correre un rischio o sopportare qualcosa di sgradevole sul breve periodo per migliorare qualcosa a lungo termine.»

Chi lo evita optando sempre per la soluzione che presenta minori difficoltà tuttavia rischia in un altro modo: «Quando l'evoluzione subisce una battuta d'arresto, diventa difficile realizzare i propri desideri e le proprie speranze.» ●

### Cifre e fatti

- Tra le professioni che richiedono più coraggio ai primi posti sono stati indicati **il medico di pronto soccorso (30%), la guida alpina (29%), l'accompagnatore delle persone in fin di vita (28%) e il vigile del fuoco (26%)**. Al contrario, solo in pochi ritengono che avere un'azienda propria sia coraggioso.
- Tra le personalità più coraggiose sono state nominate l'ex presidente sudafricano **Nelson Mandela (11 %)**, l'eroe nazionale **Guglielmo Tell (7 %)** e l'attivista per l'indipendenza indiana **Mahatma Gandhi (6 %)**.



1) Il coraggio in Svizzera. Studio del centro di ricerca sotomo su incarico di Allianz Suisse. Febbraio 2018. [www.sotomo.ch/site/projekte/mut-in-der-schweiz/](http://www.sotomo.ch/site/projekte/mut-in-der-schweiz/) (2.11.2021). Sono state intervistate 12 934 persone tra i 18 e i 70 anni e i risultati sono poi stati ponderati in modo rappresentativo.

2) Trovate altri consigli su come affrontare le sfide con più coraggio a pagina 18.

# Respirare fa bene allo spirito

Con dei corretti esercizi di respirazione ci si prepara alle situazioni che richiedono fiducia in sé stessi.

## Molleggiare

mette di buon umore e sveglia. Stimola la circolazione, allenta le tensioni delle articolazioni e dei muscoli.

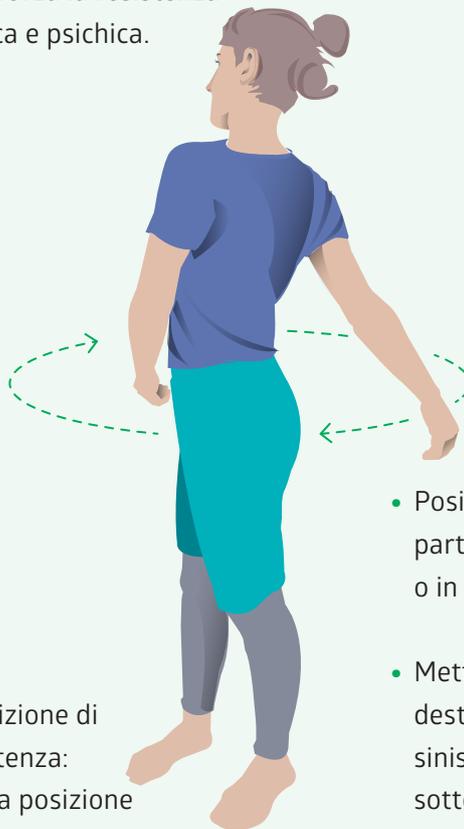
- Posizione di partenza: dalla posizione eretta in piedi, con le gambe leggermente divaricate rilassare le braccia lungo i fianchi.
- Spostare il peso sulla parte anteriore dei piedi.
- Iniziare a oscillare su e giù (molleggiare) sulla punta dei piedi. Sollevare leggermente i talloni, tenendo le punte dei piedi a terra. Scendendo i talloni toccano terra dolcemente. Quindi ripetere il movimento fino a sentire una leggera trazione nei muscoli del polpaccio.
- Osservate come cambiano la tensione dei muscoli e la postura.



## Seminare

rilassa la muscolatura scheletrica e aumenta la leggerezza e la determinazione. Rafforza la resistenza fisica e psichica.

- Posizione di partenza: dalla posizione eretta in piedi, con le gambe leggermente divaricate rilassare le braccia lungo i fianchi.
- Oscillare quindi il bacino verso destra e sinistra ruotando il busto. Le articolazioni delle anche e delle gambe non fanno resistenza. Le braccia e le mani oscillano automaticamente in modo sciolto intorno ai fianchi.



## Abbracciarsi

dà fiducia e aumenta il senso di sicurezza. Conferisce coraggio.

- Posizione di partenza: da seduti o in piedi.
- Mettere la mano destra sotto l'ascella sinistra e la mano sinistra sotto l'ascella destra. Rilassare le spalle. Inspirando ed espirando concentrarsi sul movimento sotto le mani. Notare come queste si scaldano (scambio di energia).
- Questo esercizio serve a prendere consapevolezza di sé. Inoltre conferisce serenità mentale, calma, fiducia, forza e coraggio.



Gli esercizi di respirazione sono stati forniti da Myriam Engler, terapeuta complementare con diploma federale «Terapia del respiro», [www.der-atemraum.ch](http://www.der-atemraum.ch)



La salute prima di tutto: rispettate le regole di comportamento e d'igiene dell'UFSP.

## Alla scoperta del Giura

Dal museo alle passeggiate: Delémont è l'ideale per esplorare la regione.

Al confine con la Francia e incastonato nel paesaggio collinare coperto di boschi del Giura si trova Delémont. Nonostante sia la capitale cantonale più giovane della Svizzera, è una città ricca di storia: ben conservate, si trovano due porte cittadine e parti delle mura medievali. Inoltre, cinque fontane monumentali del XVI secolo adornano le piazze del centro storico. Il Museo di arte e storia del Giura racconta le bellezze del cantone. E gli sportivi possono avventurarsi alla scoperta di Delémont e dei suoi dintorni nella passeggiata di

11 chilometri «Sentier Auguste Quiquerez». Lungo il percorso si trovano 30 pannelli con informazioni sull'archeologia, la flora, la fauna, ma anche riguardo la geologia e l'ecologia della zona. Il sentiero costeggia anche la cappella di Vorburg, dalla cui imponente rocca si può ammirare un magnifico panorama sulla valle.

Maggiori informazioni:

[www.juratourisme.ch](http://www.juratourisme.ch)

[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)



### CONCORSO

Il Manoir de la Côte-Dieu a Porrentruy mette in palio un pernottamento per due persone con una ricca colazione compresa. [www.cote-dieu.ch](http://www.cote-dieu.ch)

Per partecipare, inviare **un'e-mail** con nome e indirizzo entro il **31 maggio 2022** a [vivo@lung.ch](mailto:vivo@lung.ch) o spedire una **cartolina postale** a: Lega polmonare svizzera, concorso vivo, Chutzenstrasse 10, 3007 Berna. Buona fortuna!

Condizioni di partecipazione: possono partecipare tutte le persone domiciliate in Svizzera, eccetto il personale della Lega polmonare, le agenzie e i fornitori che collaborano con questa rivista, nonché i loro famigliari. La partecipazione è gratuita. È esclusa la conversione del premio in denaro. Per il concorso non viene effettuata corrispondenza. Il nome della persona vincitrice sarà pubblicato nel prossimo numero. La vincitrice dell'ultimo concorso è Madelaine Schläfli di Obergerlafingen. Congratulazioni!

### Stazioni di rifornimento di ossigeno

I malati polmonari possono ricaricare gratuitamente il loro «portable» in tutta la Svizzera presso 32 stazioni di rifornimento di ossigeno liquido. Questo servizio è reso possibile anche dalle donazioni e dai contributi delle aziende coinvolte.

A causa di lavori in corso, la stazione di rifornimento di ossigeno liquido della stazione di Friburgo è fuori servizio sino a data da destinarsi.

In ogni edizione di **vivo** viene presentata una regione che ospita una stazione di rifornimento di **ossigeno**. Quella di Delémont si trova nell'ospedale cantonale:

Hôpital du Jura  
Faubourg des Capucins 30  
2800 Delémont  
Tel. 032 421 21 21

[www.legapolmonare.ch/stazioni](http://www.legapolmonare.ch/stazioni)

## Ripensare l'ortica

Di solito la evitiamo. Ma l'ortica è estremamente gustosa e versatile in cucina.

Alla parola «ortica» in molti pensano più al dolore e alle erbacce che al cibo. Ma è tempo di ricredersi! L'ortica infatti non solo è sana, ma è anche molto saporita. Ricorda gli spinaci, ma è più aromatica e profumata. I semi hanno un leggero sapore di noce. Inoltre, raccogliere questa pianta selvatica si sposa benissimo con una bella passeggiata.

### Come raccogliere le ortiche

#### **Dove**

Le ortiche crescono su terreni ricchi di nutrienti, al limitare di boschi, rive, steccati e lungo sentieri e strade.

#### **Quando**

I germogli più alti e giovani nonché i semi sono le parti più adatte alla cucina. Si possono raccogliere le foglie da aprile a settembre. Dopo la fioritura, le foglie sono meno buone e leggermente fibrose, pertanto conviene raccoglierle presto. La fioritura dell'ortica va

da luglio a settembre a seconda del luogo.

I semi sono maturi quando hanno raggiunto un bel verde scuro, verso la fine di agosto.

#### **Consiglio**

Per evitare di irritare le mani, si consiglia di indossare guanti da giardinaggio e di afferrare l'ortica dalla punta delle foglie e recidere la parte superiore della pianta.

### Cucinare le ortiche

#### **Foglie**

Le foglie fresche di ortica sono adatte al pesto, alle chips di verdure, alle insalate e come sostituto degli spinaci in vari piatti, ad esempio in una lasagna, uno strudel di verdure, una quiche o sulla pizza. Essiccate, le foglie possono essere usate per infusi e tisane.

#### **Semi**

Sono ottimi freschi, secchi o tostati. Ideali per arricchire insalate e altre pietanze, si possono mescolare anche al müsli o usare per un infuso.

#### **Consiglio**

Per utilizzarle crude, sbollentare le foglie tre secondi o avvolgerle in un panno da cucina passandoci il mattarello. In questo modo si rimuove la parte irritante. ●





## Omelette alle ortiche

- Tempo di preparazione: circa 30 minuti

### **Ingredienti per 4 persone**

- 300 g di farina
- 1 cucchiaino di sale
- Pepe
- 3 uova
- 2,5 dl di latte
- 2,5 dl di acqua
- 1 cucchiaio di burro
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 500 g di ortiche
- 2 cucchiai di cipollotti finemente tritati
- 2 cucchiai di olio d'oliva
- Sale grosso

### **Preparazione**

- Mescolare la farina, il sale e il pepe. Sbattere le uova con il latte e l'acqua e versare il composto nella farina. Mescolare finché l'impasto è liscio e lasciar riposare per 30 minuti circa.

- Nel frattempo lavare e sminuzzare grossolanamente le foglie di ortica. Affettare finemente i cipollotti.
- Scaldare un filo d'olio in una padella e fare appassire le ortiche condite con sale insieme ai cipollotti per qualche minuto.
- Le ortiche servono alla fine come ripieno. Ma se si vuole se ne può aggiungere una parte direttamente all'impasto.
- Far sciogliere il burro in una padella antiaderente. Versarvi un mestolo di impasto. Girare l'omelette quando la parte inferiore è dorata, finire di cuocere l'altro lato e tenere caldo nel forno a 50 °C. Procedere allo stesso modo con il resto dell'impasto.
- Servire le omelette con il parmigiano e le foglie di ortica appassite.

Maggiori informazioni e ricette (in tedesco):

[www.brennpunktbennessel.ch](http://www.brennpunktbennessel.ch)



## Anche i piccoli successi rafforzano la fiducia in sé stessi

Stratagemmi mentali ed esercizi in situazioni semplici aiutano ad affrontare le sfide a testa alta.

Vi siete mai arrabbiati con voi stessi perché in una certa situazione non avete avuto abbastanza coraggio di esprimere le vostre necessità o di provare qualcosa di nuovo? I seguenti consigli vi aiutano ad avere più fiducia in voi stessi in queste circostanze:

- Immaginate cosa potete ottenere se riuscite a superare le vostre paure.
- Ricordatevi di situazioni in cui avete agito a testa alta: prendete consapevolezza del fatto che dentro di voi c'è anche un cuor di leone. Concentratevi sui vostri punti di forza.
- Immaginatevi un familiare, un amico o anche una persona di fantasia che vi dice parole motivanti. Per orientarvi possono tornarvi utili le seguenti

domande: cosa direbbe questa persona riguardo ciò che mi sta succedendo? Perché troverebbe giusto agire con coraggio? Perché mi ritiene capace di farlo? ecc.

- Fatevi incoraggiare da chi vi sta vicino.
- Iniziate con piccoli passi: cominciate superando le paure in situazioni semplici ed esercitatevi ad esempio esprimendo i vostri bisogni o provando nuove attività. I piccoli successi rafforzano la fiducia in sé stessi e aiutano a farsi animo anche in situazioni più difficili.

Questo testo è stato redatto con il supporto professionale del dott. Andreas Dick, psicoterapeuta, psicologo specializzato ASP e autore del saggio sul coraggio «Mut – Über sich hinauswachsen».

## Avviso di sicurezza di Philips: i ricambi e i prodotti sostitutivi continuano a scarseggiare.

Autore: dott. Michael Schlunegger, direttore dell'associazione Verein Lunge Zürich

All'inizio dell'estate 2021, la comunicazione del produttore Philips che esprimeva preoccupazione per la sicurezza dei suoi apparecchi per il trattamento dell'apnea da sonno e dei disturbi respiratori ha generato grandi insicurezze. In particolare tra i nostri pazienti che dipendono da questi prodotti. Qual è l'entità dell'eventuale pericolo per la salute? Devono interrompere la terapia? O continuarla? Domande e ancora domande. La Lega polmonare ha reagito immediatamente e nel modo più semplice e diretto. In brevissimo tempo, ha creato delle hotline telefoniche, inviato lettere informative alle persone interessate e cercato uno scambio con gli pneumologi curanti, le autorità competenti e Philips.

### La tabella di marcia ancora non è chiara

Si è potuto rispondere a molte domande e tranquillizzare molte persone. Ma sicuramente non a tutte. Troppi fattori erano e rimangono ignoti. In tutto il mondo vi è grande richiesta di apparecchi sostitutivi. E questo ha causato difficoltà nelle forniture anche a tutti gli altri possibili produttori. Successivamente, le misure di

sostituzione e riparazione promesse da Philips sono state ritardate di mese in mese, così che oggi purtroppo non è ancora chiaro quando si potranno sostituire gli apparecchi. Si tratta di una situazione molto insoddisfacente e inquietante per tutti gli interessati.

### Comprensione per l'impazienza

La Lega polmonare coglie l'occasione per ringraziare tutti per la fiducia, ma allo stesso tempo ha comprensione per coloro che nel frattempo si sono spazientiti. Stiamo facendo del nostro meglio per sostituire gli apparecchi difettosi il più rapidamente possibile e contatteremo gli interessati non appena sarà possibile effettuare una sostituzione.

Avete domande circa il vostro respiratore Philips? Contattate la vostra Lega polmonare cantonale.

[www.legapolmonare.ch/cantoni](http://www.legapolmonare.ch/cantoni)

## Lettori e lettrici apprezzano la rivista vivo

Per adeguare al meglio la rivista **vivo** ai bisogni di lettori e lettrici, ogni due anni la Lega polmonare svolge un sondaggio sulla soddisfazione. Nell'autunno 2021 vi hanno preso parte 1239 persone. **vivo** è molto apprezzato dal suo pubblico:

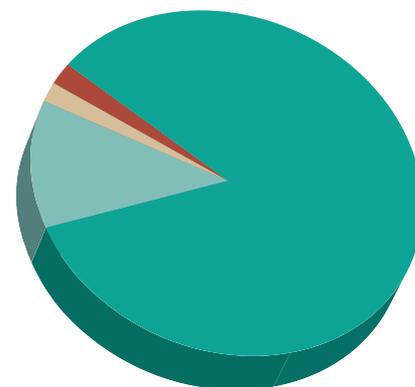
- Il 70% degli intervistati ha dichiarato di leggere ogni edizione di

**vivo**, mentre circa un quarto lo legge ogni tanto.

Quasi la metà **consiglia vivo ad amici e conoscenti**.

- Circa l'84% trova i **contenuti di vivo interessanti**. Il 12% li trova interessanti a tratti.
- Le **rubriche preferite** sono gli **articoli medici e scientifici** e i **consigli**, seguiti dalle **storie di pazienti** e la rubrica di **benessere**.
- L'**impaginazione di vivo** piace a oltre il 90% dei lettori e delle lettrici.
- **vivo online** invece non attira particolare interesse. Solo il 10% circa degli intervistati si è espresso in favore degli **articoli aggiuntivi online**.

Trovi interessanti gli articoli di vivo?



■ Sì, anzi sì / 84%

■ Talvolta / 12%

■ Non molto / 2%

■ Senza opinione / 2%

# Fai il pieno di ossigeno liquido gratis

La Lega polmonare ha installato in 32 località svizzere delle stazioni di rifornimento di ossigeno liquido. In questi punti si possono ricaricare i propri «portable».

[www.legapolmonare.ch/stazioni](http://www.legapolmonare.ch/stazioni)



Lega polmonare svizzera  
Chutzenstrasse 10  
3007 Berna

Tel. 031 378 20 50  
Fax 031 378 20 51  
[info@lung.ch](mailto:info@lung.ch)

[www.legapolmonare.ch](http://www.legapolmonare.ch)  
Conto donazioni CP 30-882-0

