



LEGA **POLMONARE**  
Più respiro per la vita

**vivo**

GESTIRE LA MALATTIA  
COME GESTIAMO  
LO STRESS?

BENESSERE  
NUOVI MODI DI PENSARE  
PER NUOVE POSSIBILITÀ

CONCORSO  
IN PALIO UNA NOTTE  
ALLO SCHWARZSEE!

INCONTRO

«LUNGO IL CAMMINO SI CREA  
VICINANZA TRA LE PERSONE»





### Impressum

#### vivo PRIMAVERA 2023

vivo è la rivista dedicata ai pazienti della Lega polmonare.

#### Edito da

Lega polmonare svizzera  
Chutzenstrasse 10  
3007 Berna  
031 378 20 50  
vivo@lung.ch

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

#### Redazione

Caporedattrice: Regula Grünwald  
Team di redazione:  
Cheryl Dürrenberger, Michelle Gerig,  
Sybille Schär, Nadia Schawalder

#### Grafica

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

#### Stampa

Stämpfli AG, Berna

#### Traduzioni

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

#### Immagini e grafica ©

Copertina e p. 4-7:  
Andreas Zimmermann,  
Münchenstein/Basilea  
p. 3: Lega polmonare svizzera;  
Lega polmonare della Svizzera centrale  
p. 8/9: Lega polmonare vodese;  
Lega polmonare di Sciaffusa  
p. 10/11: istock-FatCamera;  
depositphoto-Syda\_Productions  
p. 12/13: depositphoto-Yupiramos  
p. 14: ventdouest  
p. 15: Pascal Gertschen;  
Hostellerie am Schwarzsee  
p. 16/17: Herrmann Global, LLC; photo-  
case-SianStock; depositphoto-creatista  
p. 18: depositphoto-racorn;  
-halfpoint; -rawpixel  
p. 19: Lega polmonare svizzera

Tiratura: 56 500 esemplari  
(T: 32 000, F: 20 500, I: 4000)

## 3 Editoriale

### Il mondo è bello perché è vario

La diversità è una sfida e una ricchezza al tempo stesso. La Lega polmonare della Svizzera centrale la vive tutti i giorni.

## 4 Incontro

### «Lungo il cammino si crea vicinanza tre le persone»

Claudio Menghi, paziente della Lega polmonare vodese, ha percorso per quattro settimane il Cammino di Santiago. Nello zaino: il suo apparecchio CPAP.

## 8 Assistenza

### Due leghe, due mondi, un obiettivo

In visita presso due leghe polmonari: una piccola e una grande.

## 10 Gestire la malattia

### Come gestiamo lo stress?

Una determinata situazione può essere più o meno pesante, da persona a persona. Altrettanto diverse sono le strategie per gestire lo stress.

## 12 Sapere

### «Alcune persone hanno bisogno di assistenza con più urgenza di altre»

La diversità può portare a disuguaglianze, anche in ambito sanitario. Ne parliamo con due esperte.

## 14 Esercizi di respirazione

### Respirazione profonda e natura

Aria fresca, un po' di movimento e alcuni esercizi: una buona combinazione per fare il pieno di energia.

## 15 Consigli di viaggio / concorso

### Ici c'est Fribourg

Un centro storico affascinante, tesori artistici di pregio e tanti ponti: benvenuti a Friburgo.

## 16 Benessere

### Nuovi modi di pensare per nuove possibilità

Ogni persona ha un suo stile di pensiero. Questa varietà è una ricchezza – basta prenderne coscienza.

## 18 Consigli

### La varietà è il sale della vita

Cambiamenti anche piccoli rendono più bella la quotidianità.

## 19 Attualità

### Un nuovo sito web per la Lega polmonare

Piacevole da consultare, fresco e moderno: il nuovo sito della Lega polmonare sarà disponibile da metà 2023.



I collaboratori della Lega polmonare tengono conto delle esigenze personali dei pazienti.



## Il mondo è bello perché è **vario**

La diversità è una sfida e una ricchezza al tempo stesso. Alla Lega polmonare della Svizzera centrale lo constatiamo tutti i giorni.

Negli ultimi 14 anni, la Lega polmonare della Svizzera centrale ha affrontato quattro fusioni. Al suo interno sono confluite più leghe, diverse per dimensioni e cultura, ma anche per il contesto più urbano o più rurale. Le differenze pongono sfide che possono anche generare attriti. Passata la fase iniziale di avvicinamento, però, la diversità è quasi sempre una ricchezza. Se la accogliamo e accettiamo le sfide che comporta, il mondo è più bello. Alla Lega polmonare della Svizzera centrale abbiamo imparato gli uni dagli altri e preso il meglio da ogni cantone. Oggi la nostra lega è più colorata, più varia, più interessante.

La diversità non riguarda solo i collaboratori, ma gli stessi pazienti: età, provenienza, diagnosi, gestione della malattia, necessità di consulenza da parte nostra – sono molti i fattori che rendono unico ognuno di loro. Ciò che unisce tutti è la centralità dei polmoni. Ma anche qui la varietà non manca:

gli esercizi di respirazione si possono fare come rilassamento o per fare il pieno di energia. Chi controlla la respirazione può contribuire al proprio benessere e rendere più varia la propria vita. Volete conoscere meglio i vostri polmoni? Provate il programma di tre settimane «Lungen-Self-Check» – disponibile come libro (in tedesco): [www.lungenliga.ch/selfcheck](http://www.lungenliga.ch/selfcheck)

Auguro a tutti che la vita sia piena di gioia e varia proprio come i nostri polmoni. ●



Tina Meyer

Direttrice della Lega polmonare della Svizzera centrale



## «Lungo il cammino si crea vicinanza tra le persone»

Claudio Menghi, paziente della Lega polmonare vodese, ha percorso per quattro settimane il Cammino di Santiago. Sempre nello zaino: il suo apparecchio CPAP per mantenere aperte le vie respiratorie di notte.



Nella primavera del 2022, questo paziente della Lega polmonare vodese è partito all'avventura: un mese lungo il Cammino di Santiago, dalla sua casa di Blonay a Lutry e poi lungo il Lemano fino a Le Puy-en-Velay in Francia. Una pausa e una buona pomata per le vesciche lo hanno convinto a continuare oltre Ginevra. «Giorno dopo giorno, stavo sempre meglio. I piedi diventavano più resistenti, la schiena si abituava al peso. Alla fine non sentivo nemmeno più lo zaino». In realtà, pesava ben dieci chili.

Da quando Claudio Menghi usa il CPAP, ha più energia, ad esempio per camminare.

«All'inizio è stata dura. Quando dopo tre giorni sono arrivato a Ginevra, avevo le vesciche ai piedi e mi faceva male la schiena e mi sono chiesto se volevo davvero continuare», racconta Claudio Menghi sorseggiando un cappuccino.



La conchiglia è un simbolo che identifica i pellegrini.



Mezzo chilo solo per il suo apparecchio CPAP.

### Russamento e spossatezza

«Nel 2009 ho notato che dormivo sempre peggio», racconta Claudio Menghi. «Mi mancava l'aria. Sembrava che qualcuno mi soffocasse». Anche il russamento era molto pronunciato. «Spesso mi si sentiva anche dalla stanza a lato». Un consulto presso il CHUV, il centro ospedaliero universitario vodese, ha stabilito che soffriva di apnea ostruttiva del sonno (vedi box). Il trattamento più efficace è la terapia ventilatoria CPAP (Continuous Positive Airway Pressure): durante la notte, un dispositivo collegato a una maschera nasale insuffla dolcemente dell'aria nelle vie respiratorie e le mantiene aperte.

### La Lega polmonare aiuta a scegliere la maschera e il tipo di dispositivo più adatti

Claudio Menghi si mostra soddisfatto: «La pneumologa e la consulente della Lega polmonare vodese mi seguono con molta competenza e mi hanno aiutato a scegliere dispositivo e maschera. Ho provato diversi modelli. Adesso la combinazione di dispositivo e maschera è perfetta. Non rinunce-



Lungo il cammino, Claudio Menghi ha avuto modo di riflettere.

rei mai al mio CPAP – mi ha cambiato la vita! Anche mia moglie lo apprezza, perché di notte c'è più silenzio», afferma Claudio Menghi con una strizzatina d'occhio. Grazie alla terapia con il CPAP, ha ritrovato la concentrazione, migliorato la memoria e ridotto il senso di spossatezza.

### Lungo il cammino, le priorità cambiano

Senza quest'energia supplementare, affrontare il Cammino di Santiago sarebbe stato davvero difficile. Le tappe erano di circa

25 chilometri al giorno. Ma ciò che più sorprende è il cambiamento che avviene nella mente. «Quando sono partito, avevo la testa piena zeppa di pensieri». Poi, poco a poco, le priorità cambiano. «Alcune preoccupazioni hanno perso d'importanza. Ho iniziato a pensare ad altre cose», racconta Claudio Menghi davanti al suo cappuccino ormai freddo. «Ho imparato a conoscermi meglio».

### Il cammino unisce le persone

Claudio Menghi non era da solo. Ha incontrato molte persone,



Il suo viaggio è iniziato vicino al Lemano.

giovani e meno giovani, provenienti da paesi diversi e spinte da motivi altrettanto variegati. Con il suo carattere aperto e il suo sorriso, per Claudio Menghi rompere il ghiaccio è stato facile. Nato in Argentina, è emigrato con la famiglia in Canada e poi in Australia. Dal 2000 vive in Svizzera. «Sono sempre stato un immigrato. Nonostante questo, non ho mai avuto

difficoltà con i rapporti umani. La famiglia e i miei interessi mi hanno permesso di fare amicizia con molte persone. Il Cammino di Santiago è stata un'esperienza nuova. Camminare insieme unisce le persone in un modo molto particolare. Con alcune di queste nuove conoscenze ho parlato di cose che normalmente condivido solo con mia moglie o con gli amici più intimi».

### **Più domande, meno pregiudizi**

Dell'apnea notturna, Claudio Menghi parla sempre molto apertamente. Alcune delle persone che ha incontrato non sapevano neppure cos'è una terapia CPAP. «Quando hanno saputo che uso una macchina per dormire, si sono spaventate». Allora, Claudio Menghi ha preso il suo dispositivo e





Nello zaino, una cosa imprescindibile: l'apparecchio CPAP.

ha spiegato tutto: «L'apnea notturna, il dispositivo e la maschera che uso di notte come altri di giorno indossano gli occhiali. Per me è normale e ne parlo volentieri, se questo può tranquillizzare gli altri». In generale Claudio Menghi trova che le persone dovrebbero essere più spontanee. Come i bambini, che domandano senza problemi. Gli adulti spesso hanno perso questa capacità. «È un peccato. Domandare di più permetterebbe di ridurre pregiudizi, incomprensioni e paure». ●

### L'apnea da sonno: senza respiro di notte, senza forze di giorno

L'apnea ostruttiva del sonno provoca occlusioni temporanee delle vie respiratorie durante la notte. Ogni notte succede centinaia e centinaia di volte. La mancanza di ossigeno allarma il cervello, che reagisce con il risveglio. Dormendo, i pazienti non se ne rendono conto. Durante il giorno, però, le conseguenze si fanno sentire: grave spossatezza, mal di testa e difficoltà di concentrazione. A lungo termine, se non trattata, l'apnea da sonno può causare disturbi del metabolismo e pesare sul sistema circolatorio. I fattori di rischio principali sono il sovrappeso e le conseguenti modifiche anatomiche, nonché il consumo di alcol nelle ore serali.

#### La Lega polmonare

- informa sull'apnea da sonno: [www.legapolmonare.ch/apnea](http://www.legapolmonare.ch/apnea)
- rende disponibile un test online per l'apnea da sonno: [www.legapolmonare.ch/test](http://www.legapolmonare.ch/test)
- fornisce consulenza e assistenza per la scelta di dispositivo e maschera
- fornisce i dispositivi e un sostegno per integrare la terapia nella quotidianità dei pazienti
- organizza molti corsi diversi: [www.legapolmonare.ch/corsi](http://www.legapolmonare.ch/corsi)

#### Consigli per viaggiare con il CPAP e l'ossigeno

Una patologia cronica delle vie respiratorie non significa per forza rinunciare a viaggiare. L'importante è prepararsi adeguatamente.

Maggiori informazioni e liste di controllo sul nostro sito: [www.legapolmonare.ch/viaggiare](http://www.legapolmonare.ch/viaggiare)



# Due leghe, due mondi, un obiettivo

Il meglio per i pazienti, partendo da punti di vista molto diversi. In visita presso due leghe polmonari: una piccola e una grande.

Alla Lega polmonare di Sciaffusa le presentazioni sono presto fatte: con cinque collaboratori e circa 1100 pazienti è una delle leghe polmonari cantonali più piccole in Svizzera. La Lega polmonare vodese, invece, ha numeri molto più grandi. Presso la sede principale di Losanna lavorano 45 persone, cui si aggiungono i 30 collaboratori delle sedi secondarie. I pazienti sono in tutto 13500.

## Specializzazione nel canton Vaud

A Losanna ci accoglie Stéphane Jeanneret, che guida la Lega polmonare vodese. In quanto direttore di un'organizzazione di dimensioni medio-grandi, ha potuto delegare diversi compiti a degli specialisti. «Così garantiamo la qualità delle prestazioni», spiega. L'Amministrazione fornisce consulenza per assicurazioni e conteggi, mentre il personale di cura si concentra sull'assistenza e sugli aspetti clinici. Anche la collaborazione

tra settori è particolarmente importante, in una struttura di queste dimensioni. Gli specialisti dell'ambito psicosociale organizzano le «Journées aérées», che permettono ai pazienti più isolati e ai loro famigliari di trascorrere qualche ora in compagnia in un contesto dotato di assistenza medica. Altri specialisti trattano i casi di tubercolosi o si occupano di marketing, comunicazione, prevenzione (ad es. corsi per chi vuole smettere di fumare), informatica e molto altro.

## Cooperazione a Sciaffusa

Markus Hänni, che dirige la Lega polmonare di Sciaffusa, non può offrire così tanti servizi. Tuttavia, anche una struttura di piccole dimensioni presenta dei vantaggi: «Gli operatori gestiscono un ambito di competenza molto ampio e vario». Inoltre, collaborano sia all'interno del team sia con il cantone, l'ospedale e altre organizzazioni del settore sanitario. Grazie ai rapporti con queste organizzazioni e le altre leghe polmonari, anche i pazienti della Lega polmonare di Sciaffusa possono approfittare di offerte come le consulenze per smettere di fumare e dei servizi sociali.



La consulenza ai pazienti con asma è solo uno dei molti compiti che gestiscono i collaboratori della Lega polmonare di Sciaffusa.



## La qualità ha un prezzo

Al di là delle differenze, un aspetto accomuna la Romania e la Svizzera nordorientale. Lo scorso anno l'UFSP ha ridotto le tariffe per alcuni dispositivi che la Lega polmonare vende e noleggia. «La Lega polmonare è a disposizione di tutti», sottolinea Stéphane Jeanneret. «Seguiamo anche casi complessi e se necessario organizziamo traduzioni, facciamo visite domiciliari in località remote e assistiamo i pazienti che hanno problemi psichici o sociali». Questi servizi, però, hanno un costo, che le tariffe fissate per i rimborsi non coprono più. Per questo, sia Markus Hänni sia Stéphane Jeanneret stanno cercando delle soluzioni.

## Meno visite domiciliari e ottimizzazione dei processi

«Viviamo in un cantone dove le distanze sono ridotte», spiega Markus Hänni. Quando è fattibile, chiediamo ai pazienti di venire presso la sede di Sciaffusa. «Così risparmiamo del tempo che possiamo dedicare ad altre attività». In più, Markus Hänni si sta adoperando per automatizzare alcune procedure, potenziare



«Journées aérées»: la Lega polmonare vodese organizza regolarmente escursioni per i pazienti più isolati e i loro famigliari.

la collaborazione con altre organizzazioni e trovare ulteriori finanziamenti.

## Garantire i servizi

Anche Stéphane Jeanneret è alla ricerca di un sostegno esterno. «Le organizzazioni Spitex possono contare su sovvenzioni pubbliche», spiega. «Anche noi siamo un'organizzazione Spitex e per questo abbiamo chiesto al cantone un contributo finanziario che ci consenta

di garantire i servizi». Oltre a ciò, un elemento che permetterà di migliorare l'efficienza sono le sinergie nel team di assistenza: specialisti sanitari, fisioterapisti e infermieri specializzati mettono sempre più in comune le loro competenze. Quando parlano di queste misure, entrambi i direttori hanno chiara una cosa: «Vogliamo mantenere una qualità d'eccellenza per i pazienti», spiega Stéphane Jeanneret. ●

## Una presenza in tutte le regioni

Maggiori informazioni sulla Lega polmonare del vostro cantone?  
[www.legapolmonare.ch/cantoni](http://www.legapolmonare.ch/cantoni)



# Come gestiamo lo stress?

Una situazione può essere più o meno pesante, da persona a persona. Altrettanto diverse sono le strategie per gestire lo stress.



Nel qui e ora, con consapevolezza. Un'escursione o una passeggiata sono l'occasione perfetta.

«La vita ci pone continuamente di fronte a sfide che ci logorano. Le reazioni, però, sono diverse da persona a persona e da situazione a situazione», spiega Martina Binder, che insegna come rilassarsi<sup>1</sup> e gestisce corsi per Evivo, un programma della fondazione Careum per le persone con malattie croniche.

## Come nascono le situazioni di stress?

Lo abbiamo chiesto al prof. Urs Gerber, psicoterapeuta e docente

alla Scuola universitaria professionale della Svizzera nordoccidentale (FHNW). «Ciò che percepiamo come stress o pressione può variare molto. Dipende da come valutiamo la situazione e da quali risorse e margini di manovra abbiamo a disposizione», spiega con riferimento al cosiddetto modello transazionale dello stress sviluppato dallo psicologo americano Richard Lazarus.<sup>2</sup> Alcune persone affrontano con entusiasmo un compito difficile,

ad esempio in ambito lavorativo, mentre per altre la situazione è fonte di stress.

## Tre modi di gestire lo stress

«Per superare le situazioni pesanti o pericolose, le persone usano strategie diverse», spiega Urs Gerber. Nel suo modello, Lazarus identifica tre modalità di gestione dello stress, il cosiddetto «coping» (dall'inglese «to cope with» che significa «far fronte, gestire»).

- Nel **coping orientato ai problemi**, le persone cercano di superare il problema agendo oppure rinunciando ad una determinata azione. Succede, ad esempio, quando un paziente cerca informazioni per comprendere meglio la propria malattia oppure quando un lavoratore studia e si documenta per affrontare meglio le sfide del proprio lavoro.
- Nel **coping orientato alle emozioni**, le persone cercano di migliorare il proprio stato emotivo. Si distraggono, cercano di rilassarsi oppure usano tecniche per concentrarsi (vedi riquadro).
- Nel **coping orientato alla valutazione** le persone rivalutano la



situazione per liberare nuove energie da mettere in campo. Succede, ad esempio, quando si smette di considerare una divergenza di opinioni come un conflitto grave e si riesce a vederla come una possibilità di approfondire il rapporto.

### Allenarsi prima che sia tardi

«Ognuno deve scoprire da sé quale strategia di coping gli risulta più utile nelle diverse situazioni», spiega Urs Gerber. «Le strategie che lavorano sulle emozioni si possono allenare», continua Martina Binder. «Se si vuole che funzionino quando la situazione lo richiede, dobbiamo osservarci in un momento di calma e scoprire che cosa ci fa stare bene». ●

1) Maggiori informazioni:  
[www.all-tag-entspannt.com](http://www.all-tag-entspannt.com)

2) Lazarus, R. S., e Launier, R. (1981). Stress-bezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In Nitsch J.R. (a cura di), Stress. Theorien, Untersuchungen, Massnahmen. Berna: Huber.



Attività creative come il disegno possono essere una distrazione efficace nei momenti più pesanti.

### Strategie di coping: esercizi di respirazione e concentrazione

Volete rilassarvi e migliorare il tono dell'umore? Provate uno di questi metodi.

- Prima di tutto, scoprite se per voi funzionano meglio **gli stimoli** visivi, auditivi o fisici. Che cosa vi viene in mente quando sentite la parola «bosco»? Il verde delle foglie, il verso degli uccelli o l'odore della resina?
- Allenate l'attenzione e la capacità di **concentrarvi** su voi stessi. Restate nel qui e ora, ad esempio durante una passeggiata. Com'è la luce? Che rumori sentite? Che odori percepite? Com'è la consistenza del suolo? Diventerete più sensibili e saprete che cosa vi fa bene e che cosa invece vi stressa. Così potrete reagire per tempo.
- Fate regolarmente **esercizi di respirazione**. Alcune idee le trovate online in vivo, altre si possono imparare nei corsi delle leghe polmonari cantonali.

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



# «Alcune persone hanno bisogno di assistenza con più urgenza di altre»

La diversità può portare a disuguaglianze, anche in ambito sanitario. Due esperte parlano di come gestire il problema.

Le persone sono diverse per sesso, età, origine, orientamento sessuale, capacità fisiche ed emotive, formazione, vissuto e valori.

«Nell'interazione con i malati è

importante avere la consapevolezza di questa diversità», spiegano le professoressse Paola Origlia Ikhilor (POI) ed Eva Soom Ammann (ESA), entrambe della Scuola universitaria professionale bernese (BFH).

## Qual è il ruolo della diversità in ambito sanitario?

**ESA:** La salute è qualcosa che riguarda tutti. Per questo, il sistema sanitario viene a contatto con persone dalle caratteristiche più diverse e ad ognuna deve garantire la migliore assistenza possibile. Tuttavia, non è semplice. Alcune differenze comportano diversità di opportunità

che determinano conseguenze sullo stato di salute e disuguaglianze nell'accesso ai servizi sanitari.

## Potete farci alcuni esempi?

**POI:** Un ostacolo importante è la lingua: se il paziente non capisce un'informazione o non è in grado di interagire durante un colloquio, questo condiziona il successo del trattamento. Inoltre, molti studi vengono svolti su pazienti di sesso maschile. Gli standard terapeutici, quindi, sono pensati prima di tutto per gli uomini. Le donne reagiscono spesso in modo diverso ai trattamenti e quindi risultano discriminate.

**ESA:** Anche la disponibilità finanziaria condiziona la salute e l'accesso all'assistenza. Vivere in una casa insalubre e vicina a un inceneritore ha conseguenze sulla salute. E anche se l'assistenza di base è garantita per tutti, i più poveri vengono discriminati per quanto





riguarda i trattamenti: hanno meno possibilità di informarsi sulle opzioni disponibili e trovare un trattamento che soddisfi le loro esigenze.

### Che cosa si può fare per avvicinarsi a una situazione di pari opportunità?

**POI:** Servono più offerte specifiche per i gruppi meno favoriti. Bisogna che le persone sappiano che le offerte esistono e che l'accesso alle stesse sia facile. Altrettanto importante è che le informazioni e i servizi di interpretariato siano facilmente reperibili. A questo proposito, i cosiddetti «educated peers» possono essere di grande aiuto. Se hanno in comune lo stesso contesto di vita o vissuto di malattia, possono trasmettere le informazioni in modo più diretto e condividere la propria esperienza.

**ESA:** Le offerte mirate e quelle di mediazione sono onerose. Ma alcune

persone hanno bisogno di assistenza con più urgenza di altre. Solo così possono sfruttare realmente le opportunità a loro disposizione. Come società, se vogliamo pari opportunità, dobbiamo identificare le ingiustizie e investire le risorse necessarie per ridurle, anche se costa fatica. Inoltre, per garantire un accesso equo al sistema sanitario bisogna adattare le strutture. Dobbiamo, ad esempio, ridurre la complessità e formare il personale alla gestione delle differenze.

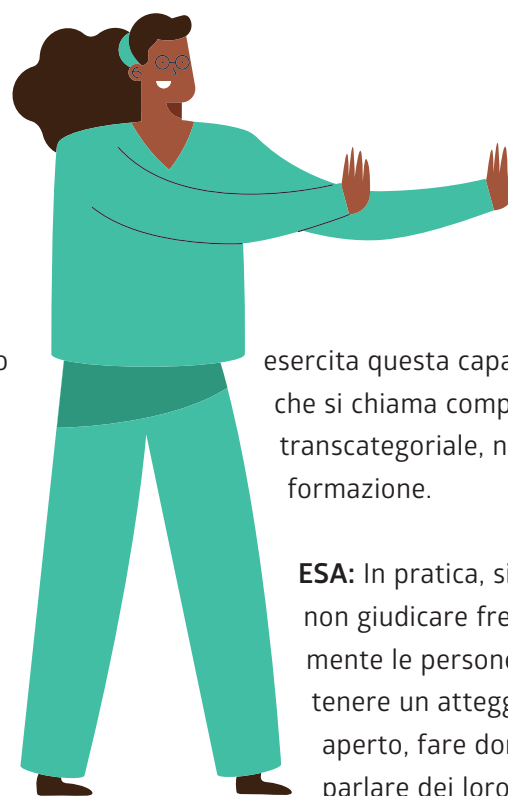
### Come si fa?

**POI:** Viviamo in un mondo complesso. La suddivisione in gruppi e categorie ci aiuta nei processi decisionali. Ma le categorie rischiano di falsare la percezione che abbiamo delle persone. Succede a tutti. E tutti abbiamo il dovere di fare attenzione per evitare gli automatismi e riconoscere le diversità. Il personale sanitario

esercita questa capacità, che si chiama competenza transcategoriale, nella sua formazione.

**ESA:** In pratica, si tratta di non giudicare frettolosamente le persone e mantenere un atteggiamento aperto, fare domande, parlare dei loro bisogni ed evitare di trattarle dall'alto in basso. Inoltre, gli specialisti sono formati per riconoscere le disuguaglianze strutturali e sono capaci di riflettere sulla propria posizione e sul proprio margine di azione.

**POI:** Non è sempre semplice, ma nonostante le tante difficoltà il personale specializzato ottiene buoni risultati. Teniamo molto a sviluppare questa consapevolezza. ●





## Respirazione profonda e natura

Aria fresca, un po' di movimento e alcuni esercizi: una buona combinazione per fare il pieno di energia. Presentiamo tre percorsi a tema in Svizzera.

### Divertenti esperimenti a Safenwil

Il **percorso respiro** (Atemweg in tedesco) di Safenwil (AG) comprende dieci postazioni con divertenti esperimenti che consentono di prendere coscienza del proprio respiro e approfittare di natura, silenzio, esercizio e respiro. Se i quasi sette chilometri del sentiero sono troppi, è possibile scegliere una variante più breve oppure solo postazioni specifiche.

- **Distanza:** 6,8 chilometri o 4,2 chilometri
- **Dislivello:** ca. 100 metri
- **Partenza:** poligono di tiro di Safenwil. Attenzione agli orari di tiro.
- **Maggiori informazioni:** [www.atemweg.ch](http://www.atemweg.ch)



### Alla scoperta del bosco di Villars-Tiercelin

Presso Villars-Tiercelin (VD) c'è un percorso di cinque chilometri accessibile anche in sedia a rotelle: il **Sentiero Handicap & Nature**. Attraversa l'Arboretum des Esserts e poi prosegue nello Jorat, addentrandosi nel bosco continuo più grande del Mittelland. Lungo il percorso, ci sono postazioni per l'osservazione dei monti, della fauna e della flora.

- **Distanza:** ca. 5 chilometri
  - **Dislivello:** ca. 100 metri
  - **Partenza:** maison forestière di Villars-Tiercelin
- Maggiori informazioni: [www.handicapnature.ch](http://www.handicapnature.ch)

### Yoga a Gambarogno

Il **Sentiero dello Yoga** inizia nei pressi dell'Hotel Sass da Grüm, che si raggiunge in circa 40 minuti di cammino in salita da Vairano (TI). L'obiettivo del percorso è di favorire il contatto tra le persone e la natura.

Le nove postazioni invitano a una pausa di consapevolezza immersi nella natura con i suoi movimenti, suoni e odori.

- **Distanza:** 3,3 chilometri
  - **Dislivello:** ca. 300 metri
  - **Partenza:** presso l'Hotel Sass da Grüm, sopra Vairano
- Maggiori informazioni: [www.b-yoga.ch](http://www.b-yoga.ch)







A Friburgo, la Sarina scorre sotto molti ponti. Spiccano il Pont de Zähringen e il Pont de la Poya, inaugurato nel 2014.

## Ici c'est Fribourg

Un centro storico affascinante, tesori artistici di pregio e tanti ponti: benvenuti a Friburgo.

Il soprannome di «città dei ponti» si deve alla sua posizione nell'ansa della Sarina. In effetti, Friburgo conta ben 14 ponti, tra cui spicca il recente e scenografico Pont de la Poya (2014). La passeggiata lungo i ponti della città bassa medievale merita sicuramente una visita. Se fosse troppo faticosa, sul Pont de Zähringen, nei pressi della cattedrale, si trovano dei pannelli panoramici con dati tecnici e storici sui ponti di Friburgo. Esiste anche un

trenino che fa il giro della città in un'ora e propone un'audioguida ai monumenti. Gli amanti dell'arte non possono mancare una visita all'Espace Jean Tinguely – Niki de Saint Phalle. Oltre alle opere della famosa coppia di artisti, ospita regolarmente mostre temporanee di autori svizzeri e stranieri.

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



### CONCORSO

L'Hostellerie am Schwarzsee mette a disposizione un pernottamento per due persone con colazione a buffet, accesso libero all'area wellness e parcheggio. [www.hostellerieamschwarzsee.ch](http://www.hostellerieamschwarzsee.ch)

Per partecipare, inviare **un'e-mail** con nome e indirizzo entro il **31 maggio 2023** 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 Catherine Streit di Préverenges. 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.

**In ogni edizione di vivo viene presentata una regione che ospita una stazione di rifornimento di ossigeno.**

A Friburgo, la stazione di rifornimento si trova presso la farmacia della stazione:

BENU  
Pharmacie de la Gare CFF  
Place de la Gare 1  
1700 Friburgo  
Tel. 026 322 02 02

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



# Nuovi modi di pensare per nuove possibilità

Le persone hanno stili di pensiero diversi. Questa varietà è una ricchezza – basta prenderne coscienza.

Vi è mai capitato di non andare per niente d'accordo con qualcuno? Oppure che certe reazioni vi dessero l'impressione di essere stati fraintesi, presi alla sprovvista o non abbastanza sul serio? Potrebbe dipendere dal fatto che non tutte le persone hanno lo stesso modo di pensare. «Ognuno di noi ha un modo unico di percepire il mondo», spiega Monika Hänni, responsabile del personale presso la Lega polmonare svizzera.

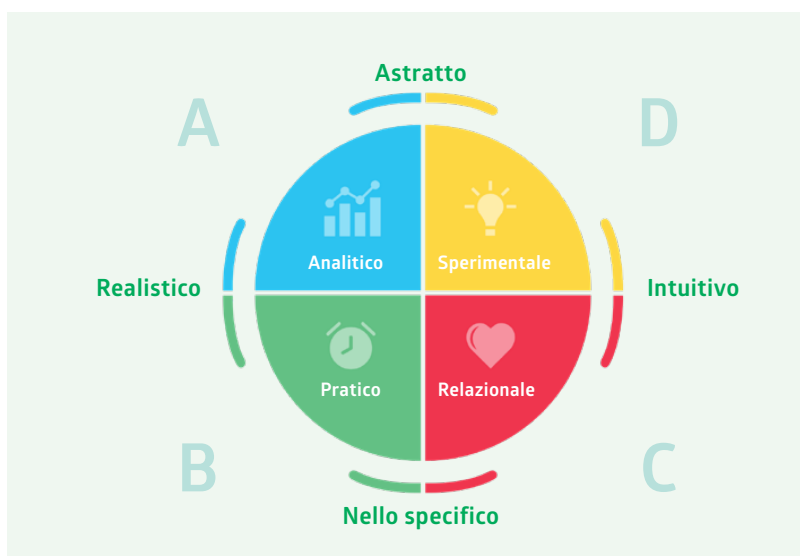
## Un mondo di possibilità

«Questi modi di pensare diversi possono causare conflitti», chiarisce Monika Hänni. «Ma la varietà cognitiva rappresenta anche una grande opportunità. Se siamo consapevoli di queste differenze, possiamo metterci nei panni delle altre persone e vedere le cose da un altro punto di vista». I vantaggi: una migliore comprensione dell'altro e la possibilità di trovare nuove soluzioni.

## Riconoscere i diversi stili di pensiero

Secondo il modello di Ned Herrmann<sup>1</sup>, con cui lavora Monika Hänni, ci sono quattro diverse preferenze cerebrali o stili di pensiero: analitico, pratico, relazionale e sperimentale. «La reazione a una diagnosi, ad esempio, può variare molto in funzione dello stile di pensiero», spiega Monika Hänni.

- Le persone in cui prevale uno stile di pensiero **analitico** hanno bisogno di molti numeri e dati sulla malattia. Si sentono meglio se possono leggere articoli che ne parlano e se conoscono le cause,



Tendete allo stile relazionale o pensate in modo pratico? Una panoramica dei quattro stili di pensiero.



Le persone che pensano in modo pratico o analitico raccolgono molte informazioni.

i sintomi e il funzionamento dei trattamenti.

- Chi ha uno stile prevalentemente **pratico**, invece, raccoglie molte informazioni sulla malattia, ma le traduce subito in azioni concrete, che pianifica nel dettaglio. Queste persone, ad esempio, modificano immediatamente la propria casa per adattarla alla malattia.
- Nelle persone in cui prevale lo stile **relazionale**, al momento della diagnosi possono emergere emozioni come la paura e lo smarrimento. Hanno bisogno di molta compassione e di sentire che vengono prese sul serio.
- Chi ha uno stile **sperimentale**, invece, ama il rischio e prova volentieri a fare le cose in prima persona. Se non coglie il senso di una terapia, potrebbe non seguirla alla lettera.

### Acquisire nuove modalità di pensiero

«Quasi tutte le persone possono acquisire più di uno stile di pensiero», spiega Monika Hänni. «Le nostre preferenze cerebrali non sono rigide. Possiamo fare



Se sappiamo come funziona l'interlocutore, possiamo reagire meglio.

nostre anche modalità diverse da quelle a cui ricorriamo spontaneamente». Se riusciamo a farlo, gestiremo meglio i conflitti e i rapporti con gli altri.

### Comunicare i propri bisogni

Certo! Ma come si fa? «Se prendiamo coscienza del nostro funzionamento interno, potremo comprendere e comunicare meglio i nostri bisogni». È una capacità molto utile quando bisogna parlare con medici e infermieri. «Se il mio stile prevalente è relazionale, a differenza di una persona con uno stile analitico, non avrò bisogno di molti dati, ma vorrò sentirmi bene e costruire un rapporto di fiducia».

### Domandare per chiarire

«Vale la pena di scoprire come funziona la persona che abbiamo davanti e quali sono i suoi bisogni», spiega Monika Hänni.

Per farlo, ci possono aiutare le seguenti domande:

- Come posso aiutarla?
- Come vogliamo procedere? Ad esempio: quanto strutturata e dettagliata deve essere l'opzione scelta?
- Chi è coinvolto? Ad esempio: che cosa comporta per me, il mio contesto, il mio lavoro?
- Perché lo facciamo? Ad esempio: qual è il senso dietro a tutto questo?
- Che cosa significa per me? Ad esempio: come faccio per prendermi adeguatamente cura di me?

«Se riusciamo a capire che cosa muove l'altra persona senza giudicarla, possiamo abbattere il muro dei pregiudizi e stabilire un contatto reale». ●

1) Maggiori informazioni: [www.hbdi.de](http://www.hbdi.de)





## La **varietà** è il sale della vita



Volete una ventata di novità, ma vi manca il tempo per un progetto impegnativo? Nessun problema: anche i piccoli cambiamenti arricchiscono la quotidianità.

Ascoltare la musica della propria adolescenza, recuperare vestiti dimenticati o scrivere a una vecchia conoscenza: anche le piccole cose portano varietà nella routine.

La primavera risveglia il desiderio di novità. Per ravvivare la routine, non c'è bisogno di un lungo viaggio, un nuovo hobby o una nuova casa. Anche le piccole cose possono rendere la quotidianità più varia e gradevole. Alcuni suggerimenti:

- Quando andate al lavoro o a fare la spesa, cambiate percorso e usate i mezzi pubblici o la bici anziché la macchina.
- Modificate la disposizione dei mobili o dei quadri. Cambiate il colore di una parete.
- Cucinate oppure ordinate un menu che non avete mai provato.
- Cambiate la disposizione dei posti a tavola.
- Riascoltate la musica della vostra adolescenza.
- Scrivete una lettera a qualcuno che non vedete da tempo.
- Sorridete a qualcuno che non conoscete oppure offritevi di pagare un piccolo acquisto per la persona che è alla cassa dietro di voi e osservate che cosa succede.
- Fate ordine in armadio e indossate qualche capo che si era nascosto dietro ad altri vestiti.
- Fate una gita in una città che non conoscete. Andate all'orto botanico o in un museo, fate un picnic in un parco o unitevi ad altre persone per una partita di scacchi ai giardinetti. ●



## Un nuovo sito web per la Lega polmonare

Per soddisfare meglio le esigenze di pazienti, operatori e altri soggetti interessati, la Lega polmonare sta rinnovando il proprio sito web. Secondo i piani, il nuovo sito sarà online a metà maggio con un aspetto più fresco e una struttura più intuitiva. Conterrà offerte delle varie leghe polmonari cantonali, informazioni su diversi quadri clinici, suggerimenti per chi vuole smettere di fumare, dati sui polmoni e la nostra rivista in formato elettronico.

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

## Addio al tran tran quotidiano, e via verso l'allegria!

Con le «Giornate delle boccate d'aria», la Lega polmonare svizzera offre alle persone con problemi respiratori e ai famigliari che le assistono la possibilità di godersi una vacanza senza pensieri. Durante questi viaggi organizzati, specialisti sanitari e ossigeno sono sempre a portata di mano. Il nostro team di accompagnatori elabora programmi ricchi e vari, che lasciano spazio anche per fare nuove amicizie.



### Divertirsi sul lago di Sarnen

Qualche giorno di riposo sul Lago di Sarnen (OW)? I suoi lidi idilliaci e la straordinaria vista sulle Alpi affascinano sempre. Scoprite i dintorni con una visita al centro storico di Sarnen o un'escursione in barca sul lago. Il viaggio avrà luogo dal 15 al 25 agosto 2023. Iscrizioni aperte dal 15 maggio.

Per ulteriori informazioni e altre proposte turistiche:

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

Contatto:

Lega polmonare svizzera  
Chutzenstrasse 10  
3007 Berna

Tel. 031 378 20 00

[sejournsboldair@lung.ch](mailto:sejournsboldair@lung.ch)



## Una vita attiva con la BPCO

La nuova brochure «Una vita attiva con la BPCO» della Lega polmonare è online. Contiene molti esercizi e trucchi per migliorare la quotidianità di chi è affetto da BPCO.

Per il momento, la brochure è disponibile in formato **PDF scaricabile**. Dall'estate 2023 le persone interessate potranno ordinare una copia stampata.

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

# Fate 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  
info@lung.ch  
www.legapolmonare.ch

Conto donazioni CP 30-882-0  
IBAN CH92 0900 0000 3000 0882 0



stampato in  
svizzera