



LEGA **POLMONARE**
Più respiro per la vita

vivo

GESTIRE LA MALATTIA
SIETE SODDISFATTI DELLE
VOSTRE RELAZIONI?

BENESSERE
I BENEFICI DEL
BRAIN TRAINING

CONCORSO
IN PALIO UNA NOTTE
A BASILEA

INCONTRO

**UNA MARATONA
COME SFIDA**



Sigla editoriale

vivo AUTUNNO 2023

vivo è la rivista dedicata ai pazienti della Lega polmonare.

Edito da

Lega polmonare svizzera
Sägestrasse 79
3098 Köniz
Tel. 031 378 20 50
vivo@lung.ch

vivo è anche online:

www.legapolmonare.ch/vivo

Redazione

Caporedattrice: Regula Grünwald
Team di redazione: Mirjam Andres,
Cheryl Dürrenberger, Michelle Gerig,
Nadia Schawalder

Grafica

Jean-Christophe Froidevaux
www.ventdouest.ch

Stampa

Stämpfli AG, Berna

Traduzioni

TEXTRAPLUS AG, Pfäffikon SZ

Foto

Copertina, pp. 4-7 e 15:
Andreas Zimmermann,
www.andreaszimmermann.ch

Pagine 8-9: Michelle Gerig,
Lega polmonare Svizzera centrale

Pagina 15: Waldhaus beider Basel

Altre immagini: depositphotos.com,
istock.com, photocase.de

Tiratura: 57 500 esemplari
(T: 32 500, F: 20 500, I: 4 500)

3 Editoriale

La persona nella sua integrità

Anche con una malattia cronica, si può vivere in maniera indipendente.

4 Incontro

Una maratona come sfida

Samuel Graf ha la fibrosi cistica. Nonostante questo, in primavera ha partecipato con l'amica Helena Schmid alla mezza maratona di San Gallo.

8 Consulenza

«Le persone dovrebbero conoscere almeno un metodo che funzioni per il loro caso»

Il lavoro con il coach permette ai malati di parlare, riflettere e scoprire nuovi strumenti di sostegno.

10 Gestire la malattia

Siete soddisfatti delle vostre relazioni?

Gestire i rapporti umani e farsi nuovi amici non è semplice. Un'esperta mette ordine e dà alcuni consigli.

12 Sapere

Il miracolo della respirazione

Perché la dispnea non dipende sempre dai polmoni? Che rapporto c'è tra stress e respirazione?

14 Esercizi di respirazione

La respirazione consapevole fa bene al corpo e alla mente

Ritrovare l'equilibrio emotivo e rilassare la schiena? Aiutatevi con i nostri esercizi di respirazione.

15 Consigli di viaggio / concorso

Punto d'incontro tra tre paesi

Basilea affascina con edifici antichi, arte moderna e un'atmosfera cosmopolita.

16 Benessere

I benefici del brain training

Il cervello cambia durante tutta la nostra esistenza. Con gli anni, però, per mantenere le sue capacità serve più impegno.

18 Consigli

Tentare l'impossibile

«Accetta ciò che non puoi cambiare e concentrati su ciò che ti fa felice». È la ricetta che Samuel Graf usa per gestire la sua malattia.

19 Attualità

Vaccinarsi contro l'influenza

Il 10 novembre 2023 è la Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza.



La persona nella sua integrità

Anche con una malattia cronica, si può vivere in maniera indipendente. Il supporto sociale e una valutazione adeguata delle proprie capacità sono di grande aiuto.

Quando incontriamo persone con affezioni croniche, pensiamo subito al dolore, ai limiti che impone la malattia e a come questa condiziona i rapporti umani. Le ricerche, però, dimostrano che oltre il 50% delle persone con problemi di salute permanenti continua a lavorare e studiare. Non solo, molte di loro si impegnano in attività di associazioni e fanno volontariato.

Una visione distorta e l'eccessiva enfasi sui sintomi rischiano di demotivare. Pur attraversando momenti di crisi e di dolore, malati e diversamente abili possono decidere della propria vita e orientarla in modo che li soddisfi. L'importante è affrontare con speranza le situazioni difficili.

Affinché questo sia possibile, malati, disabili e familiari hanno bisogno di essere sostenuti, accettati e valorizzati. Non conta il ruolo di paziente, ma la persona nella sua integrità, con le sue capacità e i suoi punti di forza.

In quest'edizione di vivo incontriamo Samuel Graf, che ha la fibrosi cistica ma partecipa a gare sportive, scopriamo come la Lega polmonare sostiene l'autonomia degli assistiti e impariamo come mantenere allenato il cervello. ●



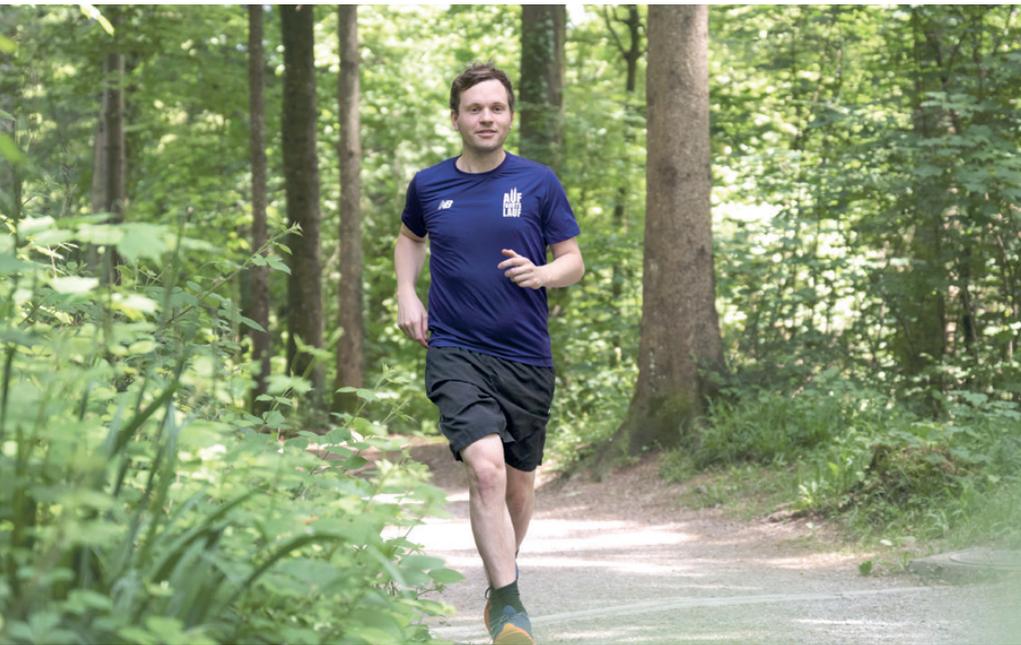
Dott. med. Hans Kurt,
medico e vicepresidente
dell'Associazione
Giornate del Malato



Una maratona come sfida

Samuel Graf ha la fibrosi cistica. Una malattia ereditaria che compromette gravemente i polmoni. In primavera ha partecipato con Helena Schmid alla mezza maratona di San Gallo – nei loro progetti di futuro c'è una maratona a Dublino.

Testo: Helena Schmid; foto: Andreas Zimmermann



Chilometro 0: pop e flessioni

Siamo nell'area di partenza. È metà maggio e si corre la mezza maratona di San Gallo. Le t-shirt viola dei partecipanti sono centinaia. La musica risuona ad alto volume. Dagli altoparlanti, una voce ci invita a fare dei piegamenti delle ginocchia. La pronuncia non lascia dubbi: siamo nella Svizzera orientale. Flessioni prima di una mezza maratona – sul serio?

Per Samuel, è la prima mezza maratona. Per me, che ho 25 anni, è la seconda. Questo testo, però, non parla di me. Parla di lui. Samuel ha 28 anni e lo conosco da sempre. Mi ha convinta ad andare con lui a Dublino: in autunno correremo un'intera maratona.

Un buon hamburger. Sarà la nostra ricompensa. Quattro, cinque ore di corsa e poi... Angus allevato all'aperto sui verdi prati d'Irlanda. Speck, maionese, forse un uovo al tegamino.

«Eyes on the price». In pratica: concentrarsi sul premio. È il motto di chi corre.

Samuel ha la FC. Due lettere che identificano una malattia: la fibrosi cistica. Due mutazioni sul settimo

cromosoma. Una del padre, una della madre. La FC gli causa problemi respiratori, altera i livelli dei sali minerali e lo rende vulnerabile a batteri e virus. Nonostante tutto questo, è stato lui a volere che partecipassimo.

Il 10 novembre 2022 mi ha mandato un WhatsApp: «Ci ho iscritti al sorteggio per la maratona di Dublino. Se estraggono i nostri nomi, ci penseremo».

Otto giorni dopo è arrivata l'email: «Congratulazioni! Sei tra i fortunati che potranno partecipare». Samuel ne ha ricevuta una uguale. Ovviamente, non ci ha pensato due volte. Vuole andarci. 42,195 chilometri. Acconsento.

Chilometro 5: lui accelera, io freno

Si parte. 21,087 chilometri davanti a noi, 400 metri di dislivello. Corriamo in direzione del Gübensee, il contapassi segna 2 ore e 10 minuti. Samuel accelera nei rettilinei e porta la nostra media sotto i sei minuti al chilometro. «Troppo veloce», penso io. «Perfetto», dice lui.

I primi problemi ai polmoni li ha avuti a un anno. Si è accasciato mentre camminava nel giardino di casa. La dottoressa del pronto



Uniti fin dall'infanzia. Quando è con Samuel, Helena corre più veloce che mai.

soccorso ha intuito la gravità del problema. Radiografie dal pediatra, nessuna diagnosi, ma per la prima volta un inalatore... formato pediatrico.

Samuel è spesso malato. I suoi genitori si disperano e vagano da un medico all'altro. «Suo figlio sta bene», si sentono spesso ripetere. In poco tempo, la cartella clinica è spessa quanto un volume della saga di Harry Potter. Un nuovo medico di famiglia lo manda all'ospedale pediatrico. Nuovi esami e, finalmente, la diagnosi: FC.

Per me, il primo contatto con la malattia di Samuel risale ai 6 anni.

Lui ne aveva 10. Estate del 2004, campeggio per bambini e ragazzi a Lenzerheide. C'è anche mia madre, che dà una mano in cucina. Una mattina, mentre la cerco, entro in una stanza dove i bambini non hanno accesso. C'è Samuel. Tiene davanti alla bocca un tubo. Mia madre accanto a lui. A casa abbiamo anche noi un inalatore così, per la mia asma. Mi fa piacere avere qualcosa in comune con lui, che è più grande di me. Però sento che è meglio che ritorni sui miei passi e non dica niente.

A casa capita che Samuel rompa l'inalatore. Odia la sua malattia, vuole essere come gli altri bambini,

ma non regge il ritmo delle lezioni di ginnastica. La famiglia è impotente.

Chilometro 11: arriva il peggio

In Svizzera, oltre l'80% delle persone con la FC ha la stessa mutazione. Samuel no. È molto difficile sapere come si evolverà la sua malattia. Finora è andata bene.

San Gallo, centro città. Sulla piazza rossa si affollano gli spettatori. Un bambino suona una trombetta. Altri ci tendono le mani, gli diamo il cinque come saluto. Il contapassi

segna 11 chilometri, la nostra media è appena sotto i 6 minuti. Ma ci aspettano le salite più dure.

Il 4 luglio 2019 sono a letto. È sera, ma non riesco a dormire. Samuel non è ancora rientrato dal lavoro, sta lavorando a un evento. Sento passare un'ambulanza. Nella mia mente immagino il peggio. All'una e mezza di notte gli scrivo: «Tutto ok?»

Nove minuti dopo: «Sono all'USZ». È l'ospedale universitario di Zurigo. Un altro messaggio: «Collasso cardiocircolatorio». Chiamo

un taxi. È al pronto soccorso, talmente debole da non poter parlare. I livelli di potassio nel suo sangue sono bassissimi e gli stanno facendo una flebo. Il medico dice che per poco non gli sono collassati i reni.

Chilometro 17: i tornanti del dolore

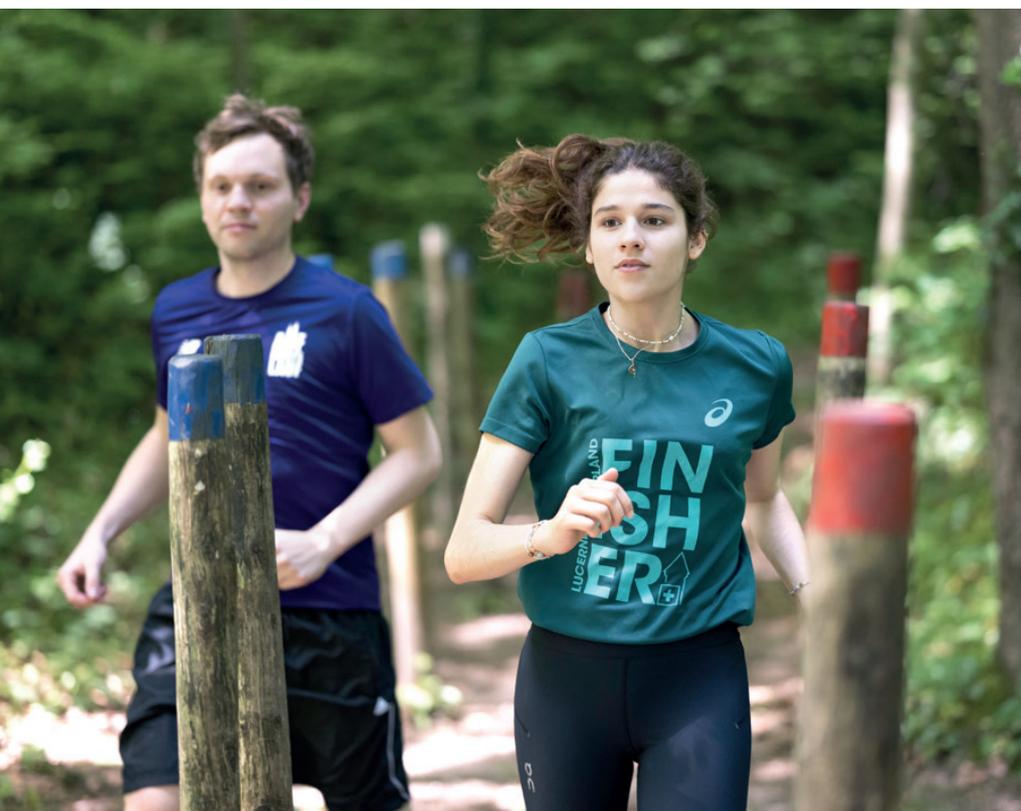
Chilometro 17, la salita e poi la discesa lungo la Sitter. Mi fanno male le gambe. Arriva la salita più lunga del percorso: i tornanti fino all'area del famoso Open Air San Gallo. Mangio una barretta ai cereali e cioccolato, un boost di carboidrati. Risuonano i tamburi. Ci concentriamo sul loro ritmo. L'importante è resistere.

La madre di Samuel dice che non credeva che suo figlio potesse correre una maratona. Poi ha visto il video della gara di Rapperswil. 10 chilometri in meno di 55 minuti.

Una forza di volontà capace di vincere i limiti fisici. Io sono sempre prudente e misurata, ma con Samuel corro più veloce che mai.

Chilometro 21: foto di momenti belli e brutti

Primavera del 2023: Samuel su un palco insieme ad altre persone con la FC. Di che cosa parlano? «Di tutto ciò che puoi fare, anche





La risposta che ha dato durante quell'intervista ha una seconda parte: «Quando taglio il traguardo, sento che ho vinto una battaglia contro la FC».

All'arrivo festeggiamo con una birra. A Dublino ci saranno 21,087 chilometri in più. E al posto della Schügi, una Guinness. «Eyes on the price». ●

Fibrosi cistica: una malattia metabolica ereditaria

In Svizzera, un bambino su 3300 nasce con la fibrosi cistica (FC). Questa disfunzione ereditaria del metabolismo provoca la formazione di muco denso in diversi organi, compromettendone la funzionalità. A essere colpiti sono soprattutto i polmoni e il pancreas. Il sintomo principale è la tosse cronica con espettorato vischioso.

La fibrosi cistica è incurabile. Negli ultimi decenni, però, grazie a nuove terapie e nuovi farmaci, la qualità e l'aspettativa di vita dei malati sono notevolmente migliorate. Poiché una diagnosi precoce e la terapia sono decisive per il decorso della malattia, in Svizzera dal 2011 tutti i neonati vengono sottoposti a screening neonatale per la FC.

Ogni maratona è una vittoria contro la FC.

se hai la FC». L'intervistatrice domanda se la malattia ha anche aspetti positivi. Samuel è l'unico che risponde: «Non cerco gli aspetti positivi. Preferirei essere sano».

Siamo arrivati allo stadio di San Gallo. Concentrati sulla meta. Più tardi abbiamo visto alcune foto scattate in questa fase della gara. Io ho gli occhi chiusi e fatico a respirare. Samuel sorride.

La Lega polmonare fornisce un ampio sostegno

La Lega polmonare fornisce a pazienti e familiari inalatori e consulenza per integrare la terapia nella vita quotidiana. Garantisce inoltre assistenza e supporto psicologico quando la malattia comporta problemi psichici, familiari e sociali.

Maggiori informazioni:
legapolmonare.ch/fc
www.lungenliga.ch/sozialberatung
<https://fibrosicisticasvizzera.ch>



«Le persone dovrebbero conoscere almeno un metodo che funzioni per il loro caso»

Il lavoro con il coach permette ai pazienti di riflettere e conoscere nuovi metodi per migliorare la quotidianità.

Testo: Michelle Gerig, Lega polmonare Svizzera centrale



La vita con una malattia come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), l'apnea notturna, la fibrosi cistica o il long covid è spesso difficile e comporta limitazioni.

Per aiutare le persone interessate a gestire meglio la malattia, le leghe polmonari cantonali offrono consulenza, corsi e coaching. Irène Businger, Responsabile del progetto Promozione della salute & Prevenzione della Lega polmonare della Svizzera centrale presenta il lavoro dei coach.

Irène Businger, che obiettivi ha il lavoro di coaching?

È importante che le persone si sentano a proprio agio, comprese e sostenute. Perché questo avvenga, i professionisti devono conoscere la malattia, saper ascoltare e fare le domande giuste. Alla fine, le persone devono conoscere almeno un metodo che funzioni bene per loro. Può essere un esercizio di respirazione, una tecnica di rilassamento o un metodo per programmare le giornate e gestire meglio le energie.

Che cosa fate per aiutare le persone a gestire meglio la quotidianità concentrandosi sulla salute?

Il coaching è uno spazio in cui parlare e riflettere sulla vita, la malattia e le relative gestioni. Spesso i pazienti si rendono conto di aspetti che altrimenti passerebbero

inosservati. Imparano, ad esempio, come calmarsi usando la respirazione oppure che fare movimento fisico è importante anche se hanno delle limitazioni. Oltre a questo, diamo loro input e opportunità di provare approcci nuovi per affrontare le difficoltà. In questo modo hanno un punto di partenza su cui lavorare.

Come si capisce da quali aspetti partire?

A volte è chiaro che ci sono difficoltà che riguardano la postura, la respirazione, il senso di spossatezza o la capacità di concentrarsi. Molte persone hanno una visione realistica della propria situazione, ma non sanno che cosa è possibile fare. In questi casi può bastare un input o un rinforzo per attivare una capacità già presente.

Nel coach, le persone cercano un sostegno per la gestione della malattia. Come fate a darglielo?

Diamo loro la possibilità di parlare della malattia. In un primo momento, è importante valutare la

situazione e verificare se ci sono ulteriori risorse da mobilitare oppure no. Poi lavoriamo sull'accettazione e su che cosa si può fare a partire dall'esistente. A questo punto, si possono immaginare e sperimentare nuovi modi di gestire i problemi.

Come fate per convincere le persone a fare gli esercizi di respirazione, applicare un metodo o sperimentare qualcosa di nuovo?

Il coach affianca le persone e presenta loro i diversi strumenti che esistono. Le accompagna nella sperimentazione e le segue mentre provano cose nuove e scoprono che cosa funziona nel loro specifico caso. Poi bisogna integrare questi nuovi strumenti nella quotidianità.

Capita che vi chiedano aiuto anche persone con difficoltà insormontabili?

Se le energie sono talmente poche da rendere difficili persino gli spostamenti necessari per l'attività di coaching, servono altre soluzioni. Organizziamo sessioni online. Se il coach vede che i metodi proposti



Grazie al coach, le persone scoprono quali strumenti e quali metodi le aiutano a migliorare la gestione della malattia.

non funzionano, ne parla con le persone interessate per cercare un equilibrio diverso.

Che feedback ricevete per il servizio di coaching?

Gli utenti ci dicono spesso che il coaching è stato molto utile e che hanno chiaro ciò che devono fare. Molte persone non sono consapevoli dell'importanza del respiro. Quando imparano a gestirlo adeguatamente, ottengono un miglioramento significativo. ●

La Lega polmonare a vostra disposizione

Volete accedere al servizio di coaching o fare un corso per migliorare la respirazione? Contattate la lega polmonare del vostro cantone:

www.legapolmonare.ch/corsi

www.legapolmonare.ch/cantoni



Siete soddisfatti delle vostre relazioni?

Gestire i rapporti umani e farsi nuovi amici non è semplice. Un'esperta mette ordine e dà alcuni consigli.

«I rapporti sociali hanno un ruolo chiave per la salute mentale e fisica», spiega la prof. dott. Urte Scholz, psicologa sociale presso l'università di Zurigo. Le malattie croniche, però, possono condizionare le relazioni. Con i corsi e programmi di vacanze assistite, la Lega polmonare dà agli assistiti la possibilità di conoscere persone in situazioni simili alla loro. Dopo la pandemia, però, le iscrizioni per alcune attività si sono ridotte.

Il coraggio di dare nell'occhio

«Noto più di una tendenza», spiega Urte Scholz. «Ora che in molti sono tornati a fare una vita normale, per chi è più a rischio esiste ancora il timore, anche fondato, di contrarre il virus».

In alcuni casi, le persone si sentono a proprio agio solo adottando misure di protezione come le mascherine. «Dato che oggi

quasi nessuno le indossa più, finiscono per dare nell'occhio. Allora ci vuole coraggio, perché non è giusto rinunciare», chiarisce Urte Scholz. In altri casi, la pandemia è stata un'opportunità per riscoprire un ritmo più lento e le persone scelgono di partecipare a meno attività.

Il bisogno di socialità varia da persona a persona

Queste tendenze sono positive o negative? Come spiega Urte Scholz, non si può dire con certezza. La quantità di contatti di cui una persona ha bisogno per stare bene, varia da individuo a individuo. «Per alcuni basta una persona fidata, con cui costruire una relazione speciale. Altri, invece, hanno bisogno di un circolo di amicizie più ampio.

L'importante è sentirsi bene. Se così non è, bisogna indagare le cause del proprio disagio», spiega Urte Scholz. «Il bisogno di contatti sociali cambia anche in funzione delle situazioni vitali. Per questo, di tanto in tanto è bene fermarsi e riflettere, per capire se è il caso di riorientare la propria vita sociale».



La quantità di contatto necessaria per sentirsi bene varia da un individuo all'altro.



familiari», continua Urte Scholz. «Se sentono il bisogno di avere una vita sociale più ricca, è bene che lo dicano e incoraggino i malati a partecipare a più attività. Se però la persona malata non vuole, uscire in autonomia è meglio rispetto ad esercitare pressioni o recriminare». ●

In compagnia c'è meno vergogna

Se le persone si vergognano e non vogliono essere viste in pubblico con la mascherina o il CPAP, Urte Scholz consiglia di chiedere aiuto. «Con una persona fidata al proprio fianco, sentirsi bene e ignorare gli sguardi altrui è più facile». Anche i corsi e i gruppi di aiuto della Lega polmonare possono essere utili. «Consentono di incontrare persone che vivono situazioni e problemi simili e forse hanno trovato soluzioni a cui non avevamo pensato».

Familiari: manifestare i propri bisogni

«Le limitazioni imposte dalla malattia coinvolgono anche i

La Lega polmonare è al vostro fianco

Le offerte della Lega polmonare favoriscono i contatti sociali in vario modo:

- I gruppi di condivisione e autoaiuto sono un'occasione per incontrare altri malati e familiari e condividere preoccupazioni e successi. Le attività che favoriscono il movimento fisico e i corsi sulla respirazione migliorano il benessere e permettono di incontrare persone con interessi simili ai propri.
www.legapolmonare.ch/corsi
- Il programma «Vivere meglio con la BPCO» aumenta la capacità di autogestione della malattia e spiega come migliorare la qualità della propria vita gestendo le energie nella quotidianità.
www.lungenliga.ch/copdcoaching
- Le vacanze assistite organizzate dalla Lega polmonare permettono a malati e familiari di evadere dalla quotidianità e trascorrere alcuni giorni di riposo insieme a persone che vivono situazioni simili.
www.legapolmonare.ch/giornate



Il miracolo della respirazione

Perché la dispnea non dipende sempre dai polmoni? Che rapporto c'è tra stress e respirazione? L'esperto risponde.

Ogni giorno respiriamo circa 20 000 volte. Joachim Schmidt, Responsabile Fisioterapia respiratoria presso l'Inselhospital di Berna, lo sa bene.

Esistono un modo «giusto» e un modo «sbagliato» di respirare?

Respirare correttamente è un'attività che il corpo compie in automatico. Adatta il ritmo del respiro alla quantità di ossigeno che ci serve e riduce al minimo lo sforzo necessario per procurarselo. Capita, però, che una persona acquisisca abitudini respiratorie inadeguate.

Un esempio?

Alcune persone respirano dalla bocca anche in situazione di riposo. Questo, però, sottrae umidità al naso e lo rende più vulnerabile alle infezioni, soprattutto in inverno. In altri casi, le persone accompagnano i respiri più profondi con una contrazione del ventre. Ancora più frequente è il caso di chi si è abituato a respirare troppo velocemente.

Perché succede?

Il corpo regola la respirazione in funzione del livello di CO₂



presente nel sangue. Se è troppo alto, il cervello dà l'ordine di respirare più rapidamente, in modo che si abbassi. La frequenza del respiro, però, aumenta automaticamente anche in reazione allo stress. Chi è spesso sotto stress abitua i recettori del proprio cervello a livelli di CO₂ particolarmente bassi. A quel punto, il cervello dà più spesso l'impulso di accelerare la respirazione. Oltre che allo stress, questa respirazione «antieconomica» può essere dovuta anche ad alcune malattie.

Malattie polmonari?

Sì, ma non solo. Se i polmoni hanno subito un danno, lo scambio di ossigeno e anidride carbonica tra gli alveoli e il sangue è meno efficace. Tuttavia, la dispnea può essere dovuta anche a malattie cardiache e anomalie vascolari.

Come mai?

Gli alveoli sono avvolti da capillari particolarmente sottili. È attraverso di essi che passa l'emoglobina che trasporta l'ossigeno ai mitocondri che si occupano di trasformarlo. Se la circolazione è ostacolata oppure il cuore pompa troppo poco sangue, il livello di CO₂ nel sangue aumenta e il cervello

ordina al corpo di respirare più rapidamente.

Che cosa si può fare?

Oltre a trattare la malattia, è bene procedere con una terapia respiratoria. Nei pazienti con malattie polmonari, previene le complicazioni migliorando la ventilazione dei polmoni e rendendo più difficile l'insediamento

di virus e batteri. Altri esercizi hanno effetti mucolitici, contribuiscono a

mantenere pulite le vie respiratorie, riducono gli sforzi associati alla respirazione e migliorano la postura. Il training di resistenza, invece, aumenta la vascolarizzazione degli alveoli e la quantità di mitocondri, migliorando così l'assorbimento dell'ossigeno.

La respirazione condiziona anche lo stato d'animo?

Sì, respiro e stato d'animo sono collegati. Quando siamo rilassati, respiriamo più lentamente. Viceversa, respirare più lentamente aiuta a ritrovare la calma nelle situazioni stressanti e fa bene al corpo e alla mente. La respirazione consapevole migliora i problemi di insonnia e permette di gestire meglio le fobie e ridurre la percezione del dolore. ●



Come funziona la respirazione?

Il ruolo principale lo svolge il diaframma, una lamina muscolo-tendinea che divide la cavità toracica da quella addominale. In stato di riposo, è inarcato verso l'alto, come una cupola. Quando respiriamo, si contrae e diventa piatto. Nel torace si crea quindi una depressione che aspira l'aria dall'esterno. L'espiazione avviene in modo assolutamente passivo: il diaframma si rilassa e le fibre elastiche tendono i polmoni come se fossero degli elastici. L'aria viene spinta verso l'esterno e il diaframma risale verso l'alto. Se abbiamo bisogno di più aria, ad esempio perché stiamo facendo attività fisica, intervengono anche i muscoli del ventre, della schiena e intercostali.

Per ulteriori informazioni e dati su polmoni e vie respiratorie, è possibile consultare:

www.legapolmonare.ch/sapere-respirazione



La respirazione consapevole fa bene al corpo e alla mente

Ritrovare l'equilibrio emotivo e rilassare la schiena? Aiutatevi con i nostri esercizi di respirazione.

CATENA POSTERIORE

Per ritrovare la pace interiore e migliorare postura e consapevolezza di sé.

- **Posizione di partenza:** in piedi, braccia rilassate lungo il corpo, peso del corpo sui talloni. Caviglie, ginocchia e anche leggermente piegate.

- In **inspirazione**, estendere la schiena aiutandosi con braccia e mani.

- In **espirazione** ritornare alla posizione di partenza.

- Ripetere **più volte** la sequenza.



CATENA ANTERIORE

Rende disponibili al contatto, dà accesso all'interiorità e permette di affrontare i cambiamenti con coraggio.

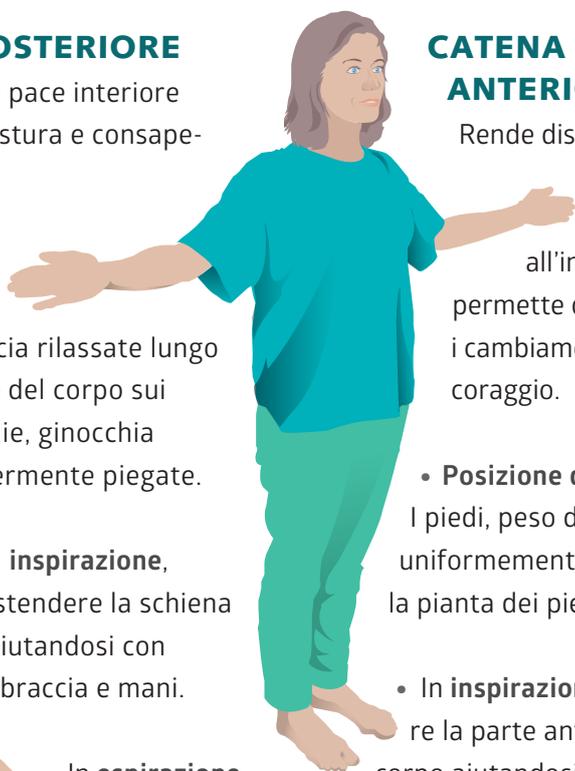
- **Posizione di partenza:** I piedi, peso distribuito uniformemente su tutta la pianta dei piedi.

- In **inspirazione**, estendere la parte anteriore del corpo aiutandosi con braccia e mani. Mantenere leggermente piegate caviglie, ginocchia e anche.

- In **espirazione** ritornare alla posizione di partenza.

- Ripetere **più volte** la sequenza.

Effetto: gli esercizi di respirazione per le catene posteriore e anteriore regolano il ritmo naturale del respiro e migliorano la mobilità articolare. Rilassano la muscolatura della schiena e del petto.



ESTENSIONE

Per recuperare l'equilibrio emotivo e accedere alla propria interiorità.

- **Posizione di partenza:** I piedi, peso distribuito uniformemente su tutta la pianta dei piedi.

- In **inspirazione** portare in avanti braccia e mani fino ad arrivare sopra la testa. In parallelo, flettere caviglie, ginocchia e anche.

- In **espirazione** ritornare alla posizione di partenza.

- Ripetere **più volte** la sequenza.

Effetto: l'esercizio di respirazione «Estensione» rinforza la muscolatura del torso e le articolazioni, porta equilibrio al sistema nervoso e rilassa la schiena creando più spazio per i dischi intravertebrali.

Gli esercizi di respirazione sono stati forniti da Myriam Engler, terapeuta complementare con diploma federale «Terapia del respiro», www.der-atemraum.ch Sono estratti dal volume «Atemfibel» di Ursula Schwendimann.





Punto d'incontro tra tre paesi

Basilea affascina con edifici antichi, arte moderna e un'atmosfera cosmopolita.

I dintorni di Basilea erano apprezzati già in epoca romana. L'allora Augusta Raurica raggiunse i 15 000 abitanti e fu un riferimento per l'intera regione. A quel tempo lontani ci riportano ancora oggi oltre venti monumenti e giacimenti e diverse attività di approfondimento. Pochi chilometri più a valle, la multiculturale Basilea di oggi ci invita a scoprirla attraverso visite guidate, passeggiate lungo il Reno, un tour della città antica con visita della cattedrale e percorsi che seguono le orme di apprezzati architetti

come Herzog & de Meuron e Mario Botta o sentieri senza barriere architettoniche come il Wiesenweg e il Bruderholzweg. Anche nei giorni di pioggia, c'è sempre qualcosa da fare: Basilea offre numerose gallerie d'arte e piccoli teatri e quasi 40 musei. Tra questi spicca la Fondazione Beyeler, di rilievo internazionale.

Maggiori informazioni:
www.basel.com
www.augustaurica.ch
www.schweizmobil.ch



CONCORSO

L'hotel Waldhaus beider Basel offre un pernottamento in camera doppia per due persone.

www.waldhausbeiderbasel.com

Per partecipare, inviare un'e-mail con nome e indirizzo entro il **30 novembre 2023** a vivo@lung.ch o spedire una **cartolina postale** a: Lega polmonare svizzera, Concorso vivo, Sägestrasse 79, 3098 Köniz. 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. Il vincitore dell'ultimo concorso è E. Crevoiserat di Cernier. Congratulazioni!

Una delle numerose attrazioni di Basilea:
 la cattedrale gotica con
 il suo tetto di tegole colorate.

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 Basilea, la stazione di rifornimento si trova presso la stazione:

Bahnhofhilfe Basel / Securitrans AG
 Centralbahnstrasse 22 (Binario 1)
 4051 Basilea
 Tel. 061 271 37 23 / 079 698 29 51
 Al di fuori dell'orario di apertura del servizio Bahnhofhilfe: solo previa prenotazione telefonica al numero 051 229 18 20

La stazione d'ossigeno liquido a Soletta è stata trasferita dalla Drogerie am Bahnhof al:
 Bürgerspital Soletta (BSS)
 Schöngrünstrasse 42, Haus 9
 4500 Soletta

www.legapolmonare.ch/stazioni



I benefici del brain training

Il cervello cambia durante tutta la nostra esistenza. Dopo la mezza età, però, per mantenere le proprie capacità serve un po' più di impegno.

Con il passare degli anni, le capacità cognitive cambiano. La cosiddetta intelligenza cristallizzata dipende da esperienze e conoscenze e aumenta con il tempo. L'intelligenza fluida, invece, inizia a declinare dopo i trent'anni. «La capacità di comprendere rapidamente concetti nuovi diminuisce», spiega la dott.ssa Barbara Studer, neuroscienziata

presso l'Università di Berna e CEO di Hirncoach (vedi box).

Il cervello resta plastico

«L'intensità e rapidità di questo declino naturale si possono contrastare», spiega Barbara Studer. «Una volta raggiunta la mezza età, è bene stimolare il cervello in modo mirato». Più in là con gli anni? Si ottengono comunque



Wavetbreakmedia/depositphoto.com

benefici. «Ogni sforzo conta. Il cervello resta plastico fino ad età molto avanzate». È anche possibile creare una riserva cognitiva. «Una specie di tesoretto, che permette al cervello di compensare processi neurodegenerativi e piccole lesioni», spiega Barbara Studer.

Volete prendervi cura del vostro cervello? Barbara Studer condivide alcuni consigli:

Attivazione cognitiva

Alimentate la curiosità. Non conta ciò che fate, l'importante è che sia una sfida e vi diverta. Alcuni suggerimenti:

- Imparate a suonare uno strumento, studiate una lingua straniera, iscrivetevi a un corso di aggiornamento o di ballo.
- Cercate nuove sfide in ambito lavorativo.
- Giocate a carte, scacchi o giochi di società.



Harmpoint/depositphoto.com

Ballare allena il corpo e aumenta l'ormone della felicità.

- Confrontatevi con persone nuove e con idee diverse dalle vostre.
- Lavatevi i denti o cucinate con la mano non dominante.
- Leggete molto, anche libri di generi che non conoscete.
- Provate a risolvere giochi ed enigmi oppure esercitate il calcolo mentale mentre camminate.



Non è mai troppo tardi per imparare una lingua straniera.

Alimentazione

Date al cervello i nutrienti di cui ha bisogno. Sono presenti soprattutto in frutta a guscio, frutti colorati, verdure e olio d'oliva. Mettete sul tavolo ogni mattina una brocca d'acqua, vi aiuterà a restare idratati.

Movimento

Il movimento fisico mantiene in forma il cervello, rendendolo più robusto e flessibile.

- Attiva la produzione di ormoni, stimola l'attività neuronale e le capacità cognitive.
- Favorisce la plasticità del cervello e la sua capacità di adattarsi a nuove sfide.
- Riduce i livelli di cortisolo, un ormone che il corpo produce quando siamo sotto stress e può danneggiare il cervello.

L'ideale è mezz'ora di un'attività fisica intensa, che faccia sudare. Per variare e per chi ha qualche impedimento, ci sono esercizi di coordinazione motoria: provate la giocoleria o fate dei cerchi con la mano destra mentre la sinistra esegue un altro movimento ritmico.

Sonno

Mentre dormiamo, il cervello «fa le pulizie». Organizzatevi per dormire a sufficienza e mantenete una buona igiene del sonno.¹

Contatti sociali

L'isolamento sociale condiziona negativamente la salute cerebrale. Mantenete una vita sociale ricca, anche se richiede tempo ed energia. Cercate di avere più interazioni sociali tutti i giorni. Vanno bene anche quattro chiacchiere dal panettiere o con la vicina. ●

1) Consigli sull'igiene del sonno? Visitate legapolmonare.ch/igiene-del-sonno

Proposte nuove ogni settimana

Un sostegno motivazionale e proposte concrete per stimolare il cervello? La piattaforma Hirncoach, che Barbara Studer ha contribuito a fondare, offre un programma completo di coaching per la salute cerebrale. «Per il costo di un cappuccino a settimana, offriamo ogni settimana esercizi e proposte per tutti i giorni», spiega Studer. Gli esempi di esercizi sul sito e la newsletter con suggerimenti e novità dal mondo della ricerca, invece, sono gratuiti.

www.hirncoach.ch



volkovslava/depositphoto.com

Tentare l'impossibile

«Accetta ciò che non puoi cambiare, sfida i tuoi limiti e concentrati su ciò che ti fa felice». È la ricetta che Samuel Graf usa per gestire la sua malattia.

Una malattia grave condiziona inevitabilmente la vita quotidiana dei malati e dei loro familiari. L'esempio di Samuel Graf dimostra che domarla è possibile. Nonostante abbia la fibrosi cistica, una malattia metabolica, si allena per correre la maratona.¹ Ci parla della sua esperienza e condivide alcuni consigli.

Che cosa ti ha insegnato la tua malattia?

Da un lato ho imparato ad accet-

tare ciò che non posso cambiare e ricercare comunque il meglio. Dall'altro cerco sempre di sfidare e superare i limiti che comporta la fibrosi cistica. È un mix di pazienza e tenacia.

Come gestisci le sconfitte?

Ci sono molte persone che mi vogliono bene e mi sostengono. Nei momenti difficili, posso contare sulla mia ragazza, la famiglia e gli amici. In passato, non parlavo apertamente della mia malattia.

Poi ho imparato che farlo mi aiuta e mi permette di scoprire punti di vista alternativi.

Sembri capace di mettere da parte la malattia. Come fai?

Ho una forma di fibrosi cistica relativamente lieve. Tuttavia, mi accompagna sempre. Per metterla da parte, cerco di fare cose che per un malato sembrano impossibili. Cammino, corro e presto parteciperò a una maratona: è il mio modo di ribellarmi alla malattia.

Che cosa consiglieresti a chi ha una patologia polmonare o delle vie respiratorie?

Non bisogna lasciarsi abbattere dalle diagnosi o dalle prospettive di futuro. L'importante è fare ciò che ci diverte, anche se sembra impossibile. L'energia viene da sé. ●



Non deve per forza essere una maratona. L'importante è che sia divertente.

1) L'articolo completo è alle pagine 4-7.



Il nuovo sito è online

Dalla metà di agosto è online il nuovo sito della Lega polmonare, con un aspetto più fresco e una struttura più intuitiva. Al suo interno trovate informazioni, offerte e la nostra rivista in formato elettronico:
www.legapolmonare.ch

Prevenzione del tabagismo: la Svizzera romanda dà il buon esempio

In Romandia, l'iniziativa «Fanciulli senza tabacco» ha raccolto il più alto numero di voti favorevoli. L'applicazione della stessa a livello nazionale è attesa nel corso del 2026, ma il Vallese ha deciso di anticipare i tempi e dare il buon esempio: dal 1° agosto è entrato in vigore un regolamento più severo della pubblicità del tabacco presso i punti vendita e i chioschi. Nel Canton Vallese è inoltre vietata qualsiasi attività pubblicitaria per i prodotti del tabacco sul suolo pubblico, nelle sale dei cinema e in occasione di eventi sportivi e culturali. E c'è di più: nella città di Ginevra, dal 1° giugno è vietato fumare in determinate aree pubbliche all'aperto, ad esempio nei parchi giochi o alla fermata del bus. Per chi infrange questo divieto sono previste delle multe salate.



Evento informativo online Nuovi prodotti a base di nicotina

- Che cosa devo sapere se fumo sigarette elettroniche?
- Quanto fanno male e che cosa c'è al loro interno?
- Qual è la differenza rispetto alle sigarette tradizionali?
- Le varianti aromatizzate comportano pericoli diversi?
- Cosa bisogna sapere su snus e tabacco da fiuto?

All'evento informativo gratuito della Lega polmonare della Svizzera centrale potrete farvi un'idea generale sui nuovi prodotti a base di nicotina. Risponderemo alle vostre domande e vi daremo suggerimenti su come affrontare l'argomento con bambini e adolescenti.

Date

Martedì 3 ottobre 2023
ore 12.30-13.15

Mercoledì 15 novembre 2023
ore 17.30-18.15

Giovedì 30 novembre 2023 12:30
ore 12.30-13.15

L'evento informativo (in tedesco) si terrà online su Zoom/Teams.

Iscrizioni

info@lungenliga-zentralschweiz.ch

Ricordatevi di vaccinarvi contro l'influenza

Per anziani con più di 65 anni e in presenza di patologie croniche o compromissione del sistema immunitario, l'influenza può avere conseguenze gravi e causare complicazioni potenzialmente mortali.

La vaccinazione annuale offre una buona protezione contro l'influenza. Protegge non solo chi si vaccina, ma anche le persone che condividono il suo contesto familiare e professionale. Il 10 novembre 2023, in occasione della Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza, è possibile vaccinarsi senza appuntamento presso gli ambulatori e farmacie aderenti all'iniziativa. Il prezzo forfettario è di 30 franchi. La vaccinazione non protegge da raffreddore e COVID-19.

www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch



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



Lega polmonare svizzera
Sägestrasse 79
3098 Köniz

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