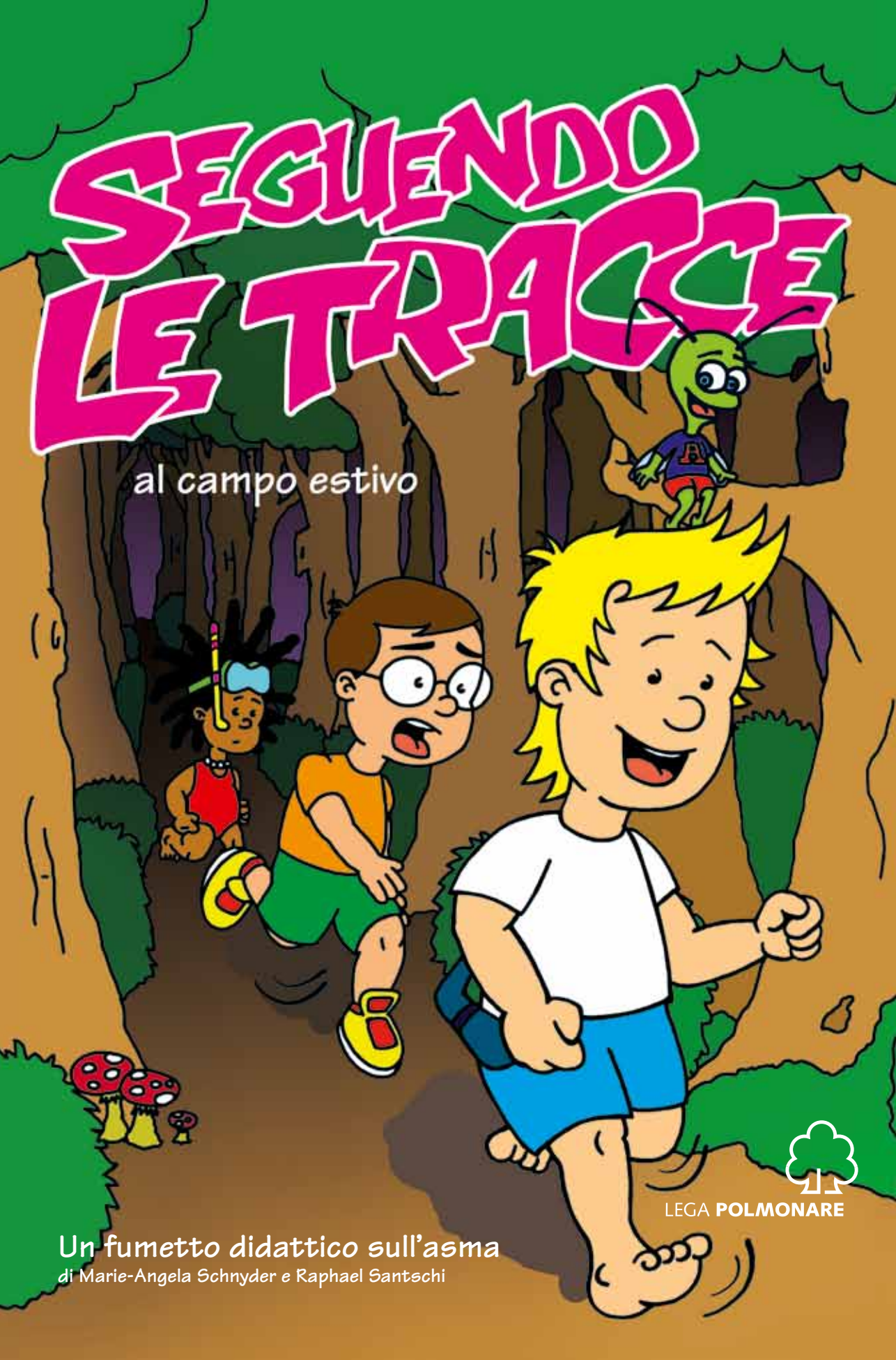


# SEGUENDO LE TRACCE

al campo estivo



LEGA POLMONARE

Un fumetto didattico sull'asma  
di Marie-Angela Schnyder e Raphael Santschi

# Sommario

Ciao, il mio nome è Asmasapiens. Ti spiegherò che cos'è l'asma e risponderò a tutte le tue domande!



<b>Infobox 1:</b> Perché abbiamo bisogno di ossigeno? .....	pagina 8
<b>Infobox 2:</b> Da dove passa l'ossigeno nel corpo? .....	9
<b>Infobox 3:</b> Come faccio a sapere se ho l'asma? .....	12
<b>Infobox 4:</b> Che cos'è un'infezione? .....	15
<b>Infobox 5:</b> Come reagire in caso di una crisi d'asma? .....	22
<b>Infobox 6:</b> Quali stimoli provocano i disturbi dell'asma? .....	26
<b>Infobox 7:</b> Cosa sono gli allergeni? .....	27
<b>Infobox 8:</b> Come appaiono le vie respiratorie infiammate? .....	28
<b>Infobox 9:</b> Come agiscono i medicinali contro l'asma? .....	33
<b>Infobox 10:</b> Cosa si può fare contro l'asma? .....	35
<b>Infobox 11:</b> Che cos'è un test funzionale dei polmoni? .....	38
<b>Infobox 12:</b> Consigli e suggerimenti per le allergie .....	42
<b>Infobox 13:</b> L'asma e lo sport/la scuola .....	44
<b>Infobox 14:</b> L'asma e le vacanze/lo campo estivo .....	45
<b>Infobox 15:</b> Qual è il modo corretto d'inalare? .....	46
<b>Quiz</b> .....	48
<b>Piano terapeutico da staccare</b> .....	49
<b>Dove ci trovi:</b> indirizzi delle leghe polmonari cantonali .....	50
<b>Piano d'emergenza da staccare</b> .....	51
<b>Colophon</b> .....	53

In alcune pagine trovi questi simboli. Ti aiutano a valutare correttamente la situazione dell'asma.



«Asma sotto controllo!»



«Asma non ben controllata.  
Attenzione!»



«Asma fuori controllo!»

# I personaggi



Teo - da un anno sa di avere l'asma. Quando sorgono domande sa sempre dare un buon consiglio.



Asmasapiens è il compagno più fedele di Teo. Anche se la maggior parte dei bambini non possono vederlo, lui è sempre presente.



Elia - è il migliore amico di Teo. È un po' impacciato, però nelle situazioni critiche mantiene il sangue freddo.



Sara - frequenta la stessa classe di Teo ed Elia. Vuole diventare un'astronauta e s'immerge volentieri alla ricerca di vecchi tesori.



Dott. Rossi - Il pneumologo. Suo zio è un famoso pediatra in una trasmissione televisiva.



Chiara - è la gentile aiuto medico del Dott. Rossi.



Il signor Gatti - è il responsabile del campo estivo.

La matita rossa ti indica dove ci sono esercizi da risolvere.



... e il resto della banda.



Manca poco alla tanto attesa colonia!  
L'anno scorso Teo non ha potuto andarci – non aveva sotto controllo la sua asma e da solo non sapeva come fare. Quest'anno è diverso. Teo sa bene come deve comportarsi in caso di difficoltà respiratorie e quando deve prendere i medicinali.

Teo prepara lo zaino.



Medicamento d'emergenza, piano d'inalazione... hai tutto?

Certo, mamma!  
L'anno scorso mi serviva il tuo aiuto, ma ora so bene come fare!



Ciao, Teo! Teo! Ehiii!



- Da portare sempre in viaggio:**
- medicinali per l'asma
  - piano d'inalazione
  - piano d'emergenza
  - numero di telefono del medico
  - altri numeri di telefono importanti



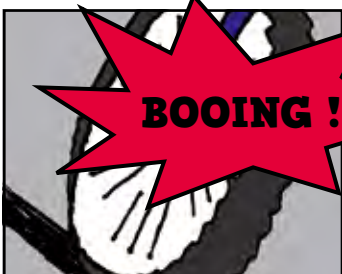
**Drin, drin!**



Sono un acrobata, guarda!



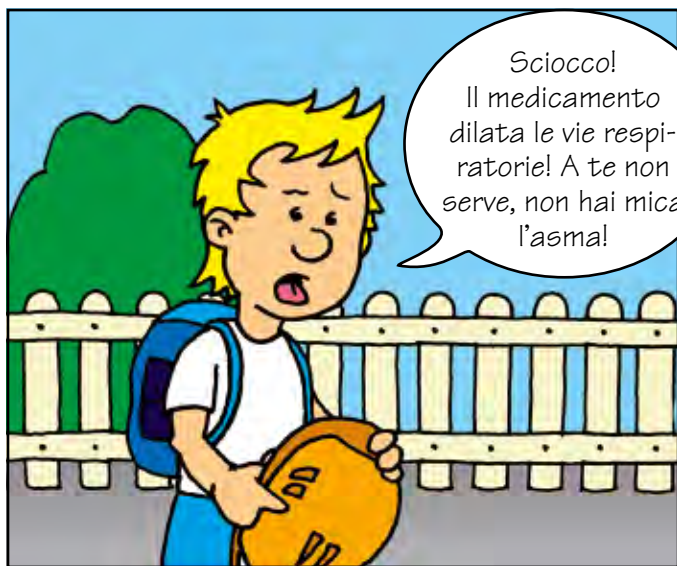
Oooooooh!!



**BOOING !**



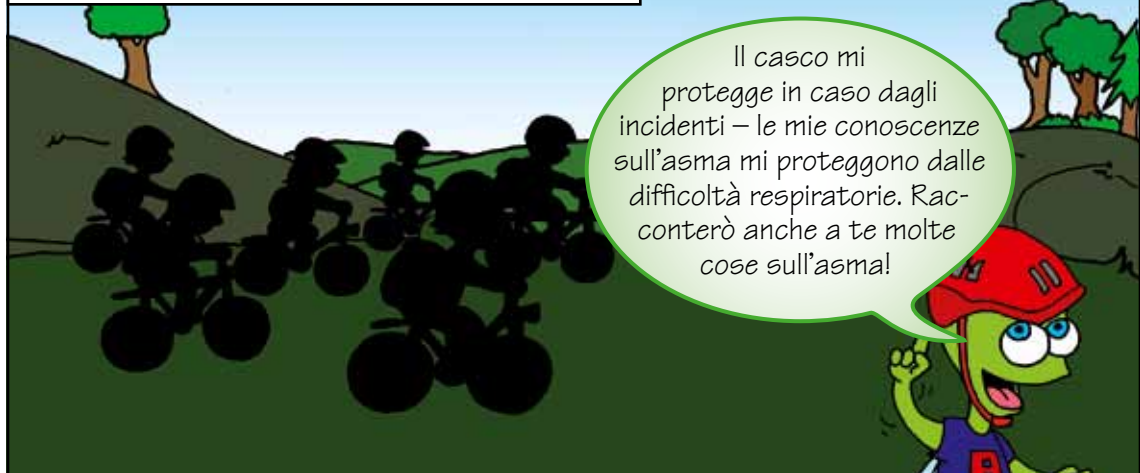
Per fortuna io so come fare con la mia asma.



Inalare prima di un grande sforzo aiuta a evitare la dispnea, il «bisogno d'aria». Portati lo spray contro l'asma anche quando fai sport a scuola.



Nel frattempo tutti i ragazzi si sono riuniti e inizia il viaggio verso il campo estivo.



Due ore dopo: arrivo al campo.

Wow,  
eccoci  
arrivati!

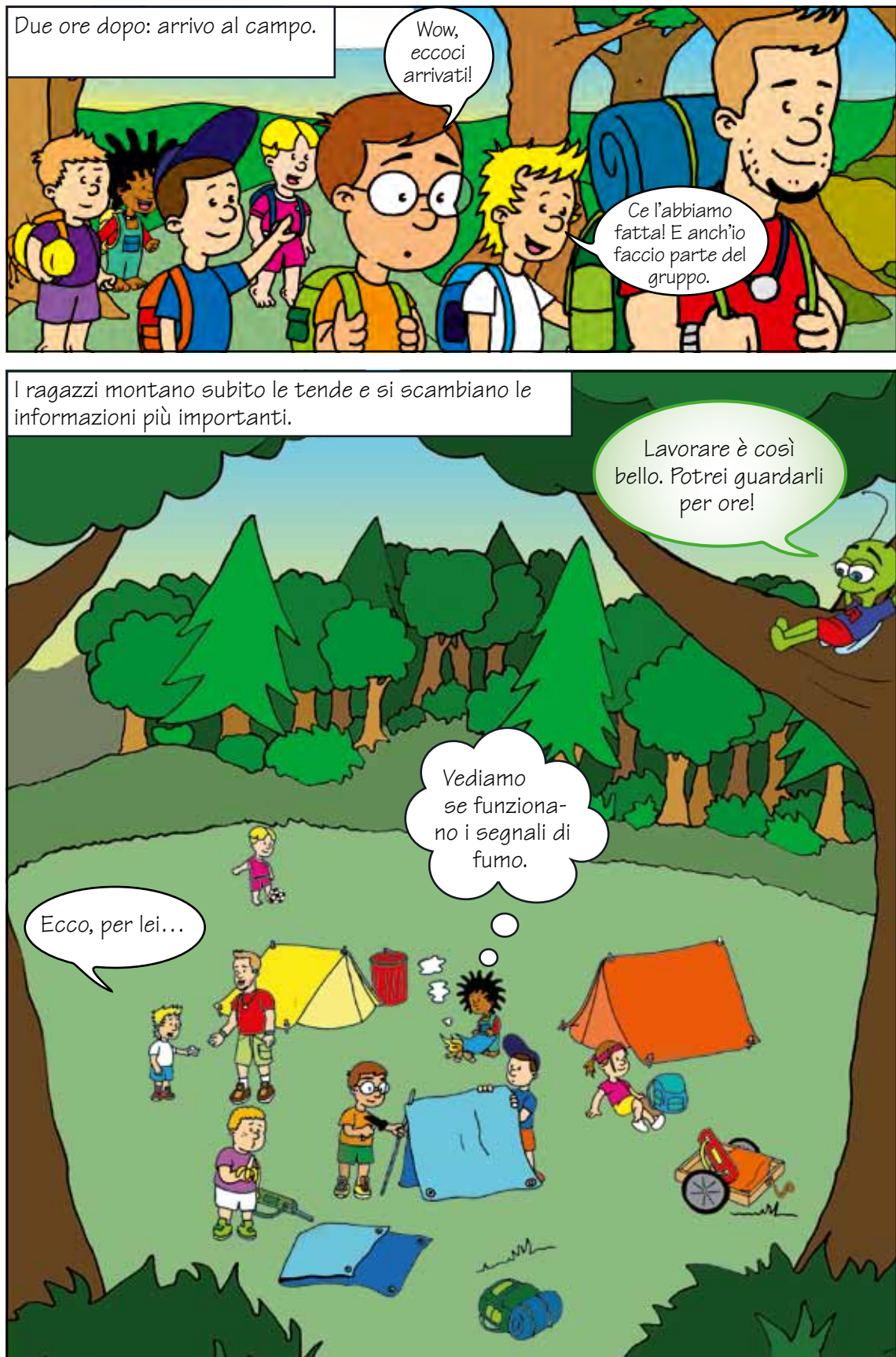
Ce l'abbiamo  
fatta! E anch'io  
faccio parte del  
gruppo.

I ragazzi montano subito le tende e si scambiano le informazioni più importanti.

Lavorare è così  
bello. Potrei guardarli  
per ore!

Vediamo  
se funziona-  
no i segnali di  
fumo.

Ecco, per lei...



... una copia del mio piano d'emergenza e il numero di telefono del medico più vicino al campo!

Grazie!



Informa sempre i tuoi insegnanti o animatori che soffri d'asma! A scuola come nelle attività sportive.



I primi giorni al campo trascorrono giocando e divertendosi.



Una mattina...



Teo ed Elia gironzolano già all'alba.



Passiamo di qua. Da qui si arriva al lago!

C'è una grande tranquillità al lago, interrotta solo dal fischiettare di Elia.







Sara!  
Cosa fai  
in giro così  
presto?

Guarda  
cosa ho trovato.  
Sull'etichetta c'è  
scritto: ossigeno. Deve  
essere un elisir magico,  
se è così ben  
imballato.



Mi immergo  
nel lago a caccia  
di vecchi tesori.

Fare immer-  
sioni non è consi-  
gliato a chi soffre di  
asma grave. Meglio  
se resto sopra  
l'acqua.



Effet-  
tivamente  
l'ossigeno è un  
elisir magico.

Che cos'è  
l'ossigeno?

L'ossigeno  
è un componente  
dell'aria.  
È indispensabile  
per vivere.

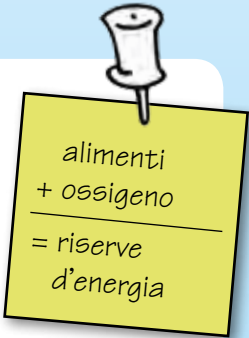


Per questo  
dobbiamo respi-  
rare in continuazione.  
Anche sott'acqua – con  
la bombola d'ossigeno  
oppure attraverso il  
boccaglio.

# INFOBOX 1:

## Perché abbiamo bisogno di ossigeno?

Noi assumiamo le sostanze energetiche attraverso l'alimentazione. Grazie all'aiuto dell'ossigeno il corpo trasforma le sostanze energetiche in riserve d'energia («le batterie» del corpo), che possono essere impiegate in qualsiasi momento.



alimenti  
+ ossigeno  
= riserve  
d'energia

I nostri muscoli e tutti gli altri organi del corpo hanno bisogno di energia per funzionare, proprio come il Gameboy ha bisogno di batterie.



O per meglio dire: senza ossigeno non ci sono batterie per vivere.



In caso di asma non controllata, al corpo manca l'ossigeno. Ci si sente fiacchi e stanchi.



Terapia dell'asma non ben impostata.



Terapia dell'asma ben impostata.

## Lo sapevate?



L'uomo può sopravvivere circa 40 giorni senza mangiare, perché ovunque nel nostro corpo ci sono delle riserve d'energia (grassi) che possono essere utilizzate nelle fasi di digiuno.



Senza bere sopravviviamo in media cinque giorni, perché il nostro corpo non è in grado di creare grandi riserve d'acqua.



Restare senz'aria è impossibile. L'ossigeno, che per noi è vitale, non possiamo immagazzinarlo. Se l'aria scarseggia siamo subito stanchi.

# INFOBOX 2:

Da dove passa l'ossigeno nel corpo?

Innanzitutto l'ossigeno arriva nei polmoni – l'aria viene inspirata...



... e nuovamente espirata. L'aria entra, l'aria esce – quasi come nella mia fisarmonica!

## Il percorso dell'ossigeno per arrivare ai polmoni:

2. La trachea si divide in due grandi vie aeree: i bronchi principali.

1. La trachea.

3. Le piccole vie aeree vengono chiamate bronchi.

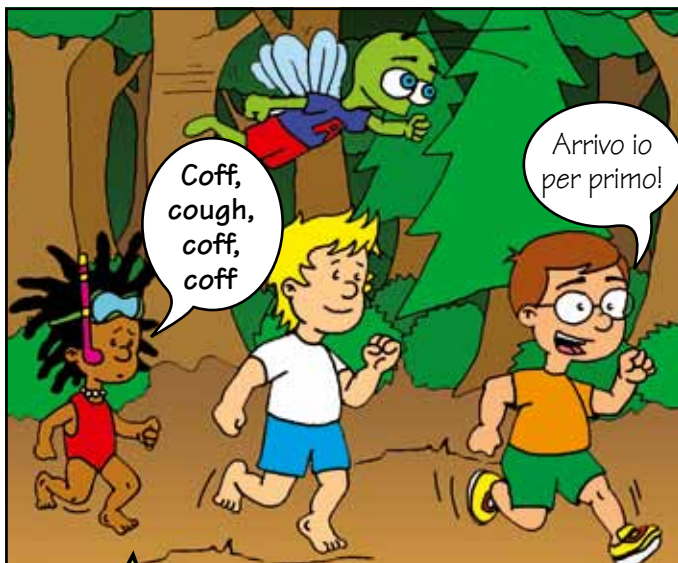
4. Alla fine dei bronchi ci sono delle «sacche d'aria» chiamate alveoli. Qui l'ossigeno passa nel sangue e viene distribuito in tutto il corpo.

L'asma è una malattia delle piccole vie aeree. Trova i bronchi nel disegno e colorali con una matita rossa!



**DONG  
DONG  
DONG**

È il gong del pranzo. Presto, dobbiamo tornare al campo.



Coff, cough, cough, cough

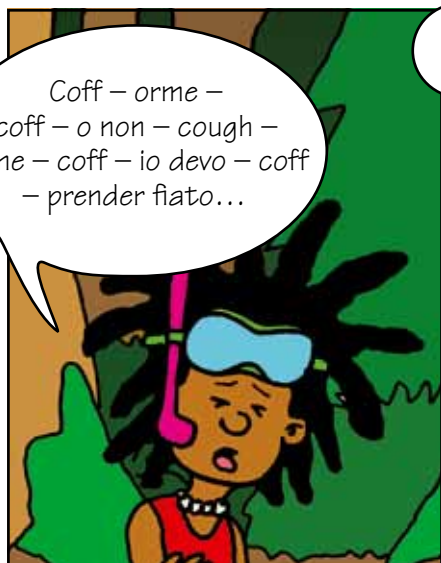
Arrivo io per primo!



**Stump!**



Ah!  
Chi lascia delle impronte così grandi!



Coff - orme - cough - o non - cough - orme - cough - io devo - cough - prender fiato...

Incredibile, chi può avere dei piedi tanto grandi? Un mostro forse?

Una piccola corsetta e tossisci così tanto?



Tossire ad ogni sforzo e in generale – mi sembra familiare...



È successo anche a me. Un anno fa anch'io tossivo in continuazione...



... fino a quando il Dott. Rossi ha scoperto che ho l'asma!



Negli asmatici le piccole vie aeree sono ristrette. Soprattutto sotto sforzo ci si accorge di ricevere troppa poca aria.



Se premo qui, soffiare diventa difficile. La stessa cosa accade con l'asma. Respirare risulta difficile perché le vie aeree sono ristrette. Si rimane a corto d'aria e si tossisce.



Ma cosa dici? Io non ho certo l'asma! Io non sono malata – io sono sana!



Cosa dici tu. Con l'asma non si sta mica a letto ammalati. Guarda me!



Gli asmatici che seguono una terapia corretta non sono degli ammalati. Ci sono anche degli sportivi di punta che nonostante l'asma non devono rinunciare al successo.



# INFOBOX 3:

Come faccio a sapere se ho l'asma?

I seguenti esempi possono essere dei segnali di un'asma non controllata:

Tosse secca  
- frequente  
sotto sforzo, con il  
raffreddore, a causa  
del fumo, della lacca  
per capelli e di  
odori forti.



Sibilo  
o fischio  
durante la  
respira-  
zione.

Spesso  
stanchi e  
fiacchi.



Senso di  
oppressione al  
torace. Spesso ci  
si spaventa!



Dispnea:  
respiro rapido  
e breve.



Diminu-  
zione delle  
prestazioni - ad  
ogni sforzo ci si  
sente subito  
stanchi!

Ci si sveglia  
di notte a causa  
del respiro  
difficoltoso.



Batti-  
cuore al  
minimo  
sforzo.



Con la matita rossa fai una crocetta sui segnali che nel tuo caso sono sintomi di difficoltà respiratorie. Ogni persona che soffre di asma reagisce in modo diverso!



Ella ha ben altre preoccupazioni. È il primo a sentire dei rumori sinistri provenire dal bosco...



**Chruaa, couugh, coff, coff**



Dieci minuti dopo, di ritorno al campo.



Ci vuole più legna! Dobbiamo fare un bel fuoco. Niente legna, niente fuoco!



Ho scoperto le tracce di un mostro.

Cos'hai trovato?



Ho visto delle orme e ho sentito dei lamenti raccapriccianti! Dev'esserci un mostro che vive nel folto della foresta.

**Sbonk!**



Ahi! Tutto a posto?



Dieci minuti dopo il colpo di bastone la guancia è arrossata.

È rosso?



Sì. Si è infiammata perché la pelle è stata irritata.

Oh, mi dispiace! Che cos'è un'inflamazione?



# INFOBOX 4:

Che cos'è un'inflammatione?



In caso di irritazioni o se penetrano sostanze nocive estranee al corpo, la «polizia del corpo» reagisce per mantenerci in buona salute. L'intervento della polizia viene chiamato inflammatione.

L'inflammatione è una **reazione di difesa naturale** del corpo, che si manifesta in tutte le persone.

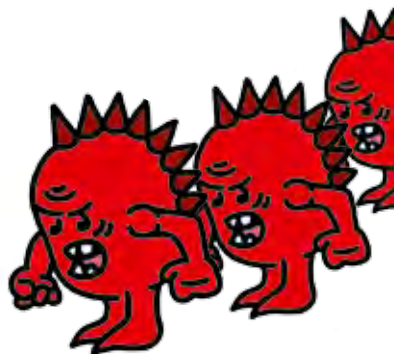
Le parti del corpo che s'inflammiano di solito diventano rosse e gonfie.

All'interno del corpo, nel punto dell'inflammatione, accade questo:

Questo non è il tuo posto! Sparisci!



La polizia del corpo – nel linguaggio medico viene chiamata sistema immunitario.



Sostanze irritanti: sostanze nocive estranee al corpo.

Dopo poco tempo si arrossa.



Provate da soli: già un piccolo stimolo, come scalfire la pelle con l'unghia del dito, mette in allarme il sistema immunitario e causa una piccola inflammatione. I segnali sono arrossamento e gonfiore.





Che vi devo dire. Tutte queste conoscenze mi mettono fame!

Ehil! Quella è la mia sal-siccia!



... e io non riesco a smettere di pensare a quelle impronte.



Devi venire con me. Ho perso la scarpa. Andiamo prima che la trovi il mostro!

Possibile che non riesci mai a fare qualcosa da solo?



Sì, sì, i veri amici si vedono nel bisogno. Hai ragione.



Ecco la scarpa. Oh, oh!



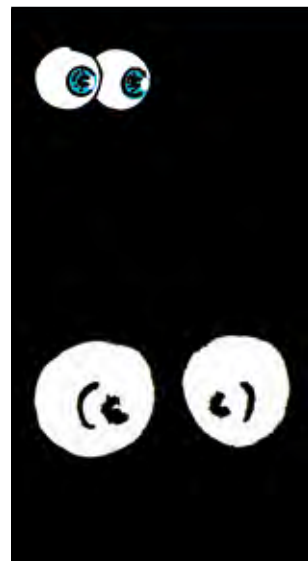
Elia la trova in riva al lago.

Sniff! Povera scarpa è malridotta.



La lunga giornata è ormai finita ed è ora di dormire.

Tuttavia, il silenzio non dura molto e si sentono dei rumori strani.





Il mattino dopo, Anna si sveglia ed è sola nella tenda.



Seguendo il fumo, Teo ed Elia arrivano a una vecchia capanna di legno nel folto del bosco.

**Coff, coff,  
cough, cough**

Dev'essere qui.

Senti.  
Il mostro  
vive qui! Sara,  
ti salveremo  
noi!



Eccovi finalmente. Non riesco a dormire e ho seguito i rumori. Questo è Giorgio, ha bisogno del nostro aiuto, non sta bene.

Coff,  
coff, cough,  
cough.



Non riesce a respirare. Sembra uno con una crisi d'asma.





# INFOBOX 5:

## Come reagire in caso di una crisi d'asma?



Una crisi d'asma va sempre presa sul serio. Qui impari come comportarti!

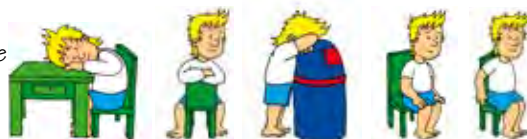
Durante una crisi d'asma è utile avere a portata di mano un piano d'emergenza. Portalo sempre con te! Completa la pagina con il nome del tuo farmaco d'emergenza e i numeri di telefono importanti.



1.



Mantieni la calma e mettiti in una posizione comoda, che ti facilita la respirazione:



2.



Inala il farmaco d'emergenza (di solito Ventolin, Bricanyl o Atrovent).  
Nome: ..... 1-2 inalazioni

3.



Informa sempre un adulto (genitori, insegnante).  
Numeri di telefono:

.....



Se dopo 5-10 minuti non c'è un miglioramento:  
fai ancora 1-2 inalazioni.



Se dopo altri 5-10 minuti non c'è stato ancora alcun miglioramento,  
inala ancora 1-2 volte e informa un medico.  
Recarsi dal medico anche di notte e in vacanza: si tratta di un'urgenza!



Durante una crisi d'asma risulta difficile soprattutto espirare. La tecnica a labbra socchiuse aiuta a espirare più facilmente e a fare spazio nei polmoni per l'aria fresca.

### Le labbra socchiuse:

espira l'aria lentamente e senza forzare attraverso una sottile fessura tra le labbra. Proprio come quando vuoi fare una grande bolla di sapone!



Giorgio ha una crisi d'asma acuta! Ci serve un adulto e un medico! Chiamo il responsabile del campo.



Il responsabile del campo ha il cellulare spento.

Qualcuno deve andare a chiamarlo.



Dillo ad Anna. Lei è la più veloce!



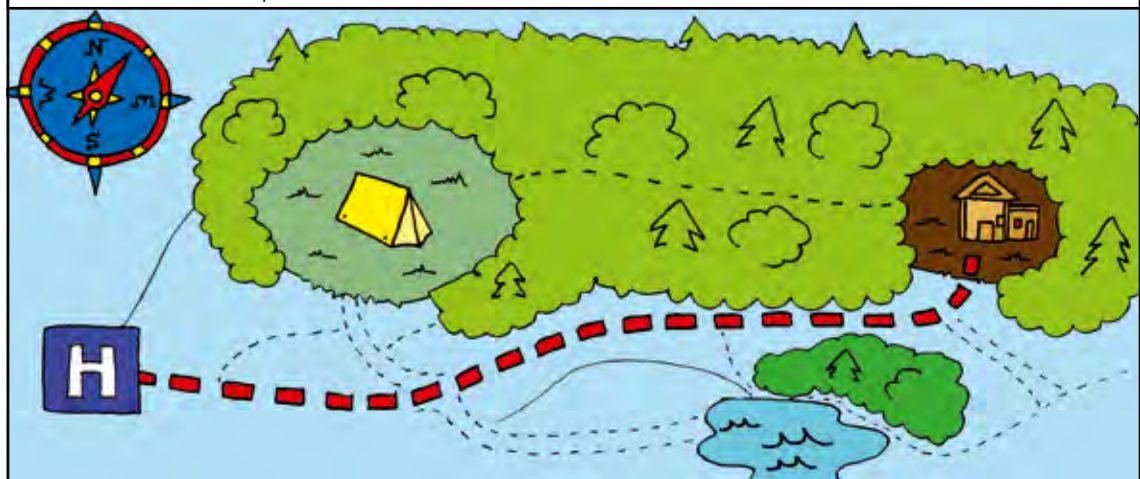
Eccomi!



Già partita!



Nel frattempo, Anna è arrivata al campo e allerta il responsabile. Giorgio viene portato in auto dal medico più vicino.



Dal medico, un'ora dopo.



Buongiorno, Dott. Rossi, buongiorno, Chiara, come sta Giorgio?

Giorgio ha avuto una crisi d'asma acuta! Avete fatto benissimo a venire qui!



Importantissimo: in caso di gravi difficoltà respiratorie meglio andare dal medico una volta di troppo che non andarci.



Grazie a voi, anche questa volta tutto è andato bene!



Cosa gli succede ora? Che cos'è l'asma?



Uno alla volta.



Nell'asma le piccole vie aeree dette bronchi sono infiammate.



Un'inflam-  
mazione come è  
successo  
a me...



La causa dell'inflam-  
mazione sono le sostanze irritanti che entrano nelle vie aeree.



Ma tutti noi reagiamo alle sostanze irritanti. Cosa cambia nelle persone asmatiche?



Ottima domanda!  
Le vie aeree degli asmatici reagiscono in modo particolarmente sensibile agli irritanti.



Anche piccole sostanze irritanti causano una reazione infiammatoria. Di conseguenza, le vie aeree sono continuamente infiammate.



Le vie aeree infiammate sono strette. Il respiro è quindi più difficoltoso...



Alcuni asmatici reagiscono sensibilmente addirittura nei confronti di sostanze naturali innocue. In questo caso si chiama allergia.

... e al corpo manca l'ossigeno! L'ho imparato da Teo.

# INFOBOX 6:

## Quali stimoli provocano i disturbi dell'asma?

Questi **stimoli** possono provocare un'inflammatione delle vie respiratorie a tutti gli asmatici e di conseguenza problemi respiratori.



Influenze.  
In inverno spesso diverse in successione.



Sforzi e stress  
- anche a scuola.



Polvere!



Odori forti,  
anche di cibo!



Inquinamento  
ambientale!



Cambiamenti  
atmosferici!



Lacca per  
capelli!



Aria fredda!



Fumo di  
sigarette e  
caminetti!



Prendi una matita rossa e segna con una crocetta a quali stimoli reagisci in modo particolarmente sensibile.



Calore e  
umidità!

# INFOBOX 7:

## Cosa sono gli allergeni?



Gli **allergeni** sono sostanze innocue che provocano un'inflammatione solo nelle persone allergiche. Non tutti gli asmatici soffrono di allergie!

Un'allergia è un **errore di programmazione** della polizia del corpo: sostanze innocue vengono considerate pericolose e provocano un'inflammatione.

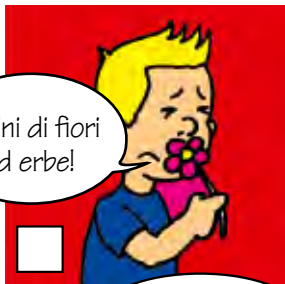
Questo non è il tuo posto! Sparisci!

Sono un allergene. Non faccio male al corpo!

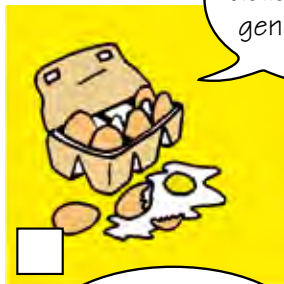


## Allergeni frequenti:

Pollini di fiori ed erbe!



Componenti delle uova e di altri generi alimentari.



Peli di animali!



Acarì!



Muffa sulle tende e in cantina.



Talvolta è necessaria un'autentica indagine da detective per scoprire che cosa scatena l'allergia!

Sei allergico? Se sì, apponi una crocetta a quelle che ti riguardano oppure annota qui la tua/le tue allergie:



# INFOBOX 8:

## Come appaiono le vie respiratorie infiammate?



Riconosci questa immagine?  
L'immagine ingrandita mostra una parte dei bronchi in sezione e con più dettagli!

### Asma ben trattata: vie aeree non infiammate.

L'aria ha abbastanza spazio nelle vie aeree, non ci sono disturbi dovuti all'asma.

Le vie aeree sono circondate dai muscoli. I muscoli sono rilassati.

La mucosa riveste le vie aeree (analogamente alla mucosa all'interno del naso).

Aria con ossigeno.

Vie aeree non infiammate

### Asma non curata: vie aeree infiammate.

La mucosa è spessa, produce molto muco e i muscoli attorno alle vie aeree sono tesi – lo spazio per l'aria si restringe, respirare diventa difficile e faticoso.

1. Muscoli tesi.

2. Mucosa ispessita.

3. Il muco intasa le vie aeree.

Vie aeree infiammate

Quali tre reazioni infiammatorie restringono le vie aeree? \*

- 1 .....
- 2 .....
- 3 .....



\*Soluzione: i muscoli tesi, la mucosa ispessita e il muco.

Nessuno può immaginare che nel frattempo nel bosco la situazione sta diventando scottante. Per fortuna Elia è rimasto con gli animali di Giorgio.



Aiutooo, al fuoco, una grande infiammazione! Un'emergenza!

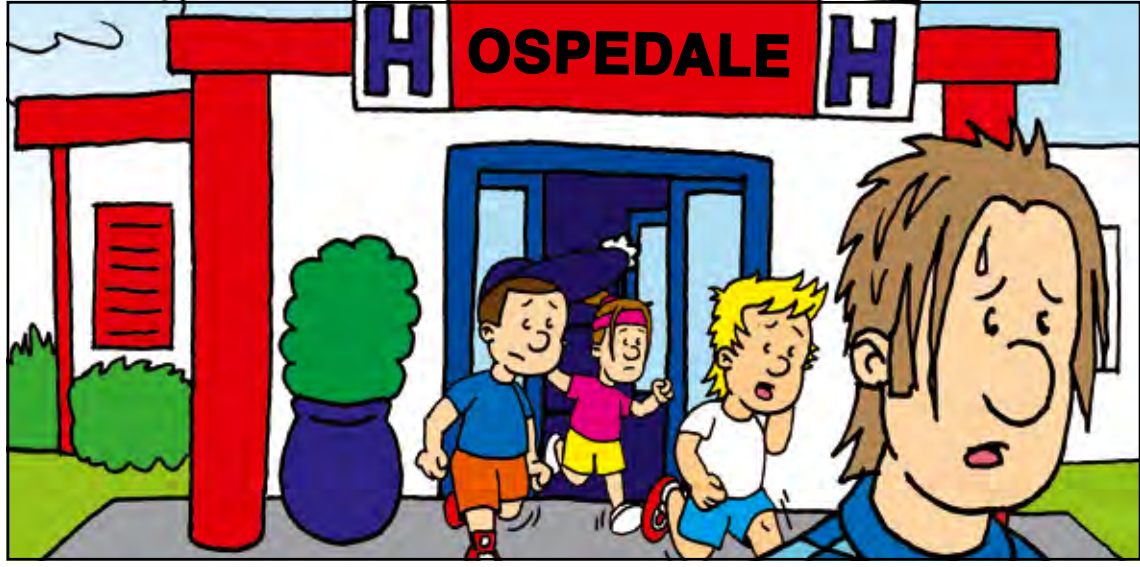
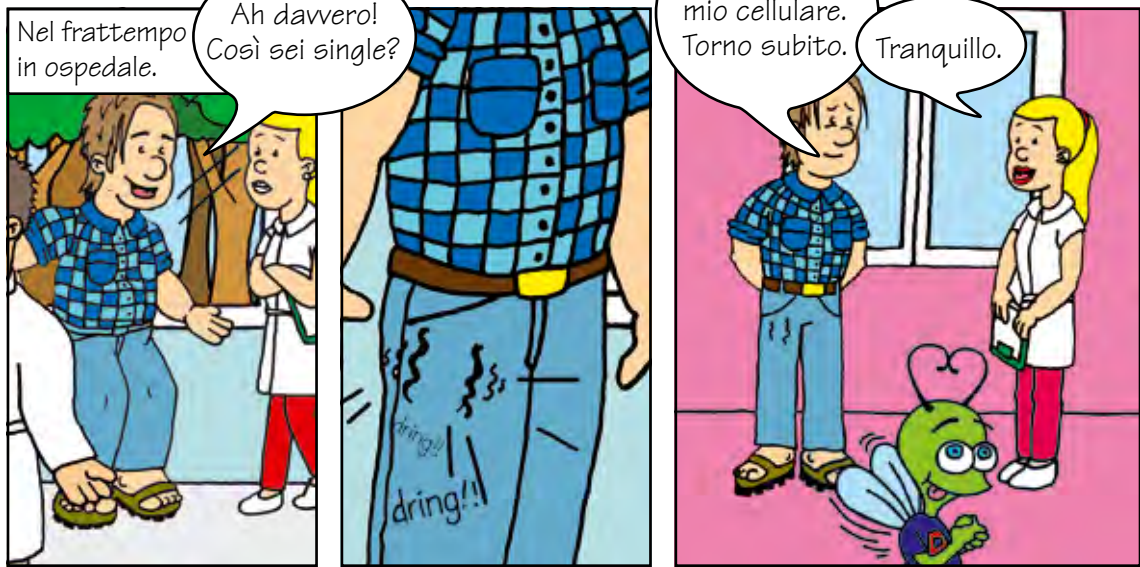


Nel ripostiglio Elia trova ciò che cerca.



Regola n. 3: chiamare un adulto! Il numero di cellulare di Giorgio, eccolo qua!







Davanti a casa Giorgio incontra i pompieri che aveva chiamato.



Oggi mi avete salvato la vita per ben due volte! E questa volta sei solo tu l'eroe, Elia!



Più tardi al campo. Giorgio è preoccupato: non ha sotto controllo la sua asma e la sua casa dev'essere riattata – che ne sarà di lui?



Questi medicinali preventivi vanno inalati ogni giorno. È un'abitudine come lavarsi i denti.



# INFOBOX 9:

## Come agiscono i medicinali contro l'asma?

Si distinguono due gruppi di medicinali:

**Azione rapida:  
i medicinali che  
dilatano le vie aeree.**

Aprono le vie aeree  
rilassando i muscoli  
attorno alle vie aeree.

Tuttavia  
l'infiammazione  
rimane.

**Azione curativa:  
i medicinali  
antinfiammatori.**

Combattono  
l'infiammazione nelle  
vie aeree e permettono la  
creazione di una mucosa  
più sottile con minor  
formazione di muco e  
muscolatura  
rilassata.

**Nome:**

.....  
(sostanza attiva:  
salbutamolo, terbu-  
talina, salmeterolo,  
formoterolo, ipratropio  
bromuro)

**Promemoria:** Anna è veloce, allenta  
con molta forza la morsa attorno alle  
vie aeree e crea più spazio per l'aria.

**Applicazione:** siccome l'effetto  
è molto rapido, questo gruppo di  
medicinali viene utilizzato in caso  
d'emergenza e per un'asma non ben  
controllata (tosse, dispnea, respiro  
fischiante).

**Nome:**

.....  
(sostanza attiva: corti-  
sone o antileucotrieni)

**Promemoria:** Elia spegne  
l'infiammazione nelle  
vie aeree e aiuta la mucosa a guarire  
e a ricostituirsi.

**Applicazione:** ci vuole un po' di  
tempo prima che l'effetto si fa sentire  
e la mucosa guarisce. Il medicinale  
viene assunto giornalmente per diverse  
settimane o anche mesi e previene i  
disturbi dell'asma.

I due medicinali  
talvolta sono confezionati  
insieme in un solo medicinale.

Nome: .....

Quale medicinale viene utilizzato in caso d'emergenza?

Come promemoria, per ricordare l'effetto di ogni medicinale, puoi incollare degli adesivi sul medicinale! Fatti aiutare dai tuoi genitori oppure dal tuo medico.



# INFOBOX 10:

## Cosa si può fare contro l'asma?

Un buon controllo dell'asma poggia su **quattro** gambe!



È sufficiente trascurare una regola e possono verificarsi i disturbi dell'asma.

1.



Niente legna – niente fuoco.

2.



Nessuno assume volentieri i medicinali – ma sono necessari.

Evita i fattori che scatenano l'infiammazione: senza infiammazione niente disturbi dell'asma.

Medicamenti: il tuo medico ti aiuta a trovare la terapia ideale per te. Solo con una terapia ben impostata si possono proteggere i polmoni.

3.

Devo soffiare o inspirare?



Se hai dei dubbi chiedi al tuo medico o al tuo farmacista qual è il modo giusto d'inalare!



La tecnica corretta d'inalazione è molto importante! Se inali nel modo sbagliato, il medicamento non arriva ai polmoni e non può agire.

4.

Ho un'idea chiara! Conoscere l'asma mi aiuta!



Diventa un esperto dell'asma e conosci la tua asma! Nei corsi della Lega polmonare, tu e i tuoi genitori potete mettere in pratica e approfondire le vostre conoscenze.

In caso di disturbi frequenti: cerca di capire per quali motivi la terapia dell'asma con te non funziona.

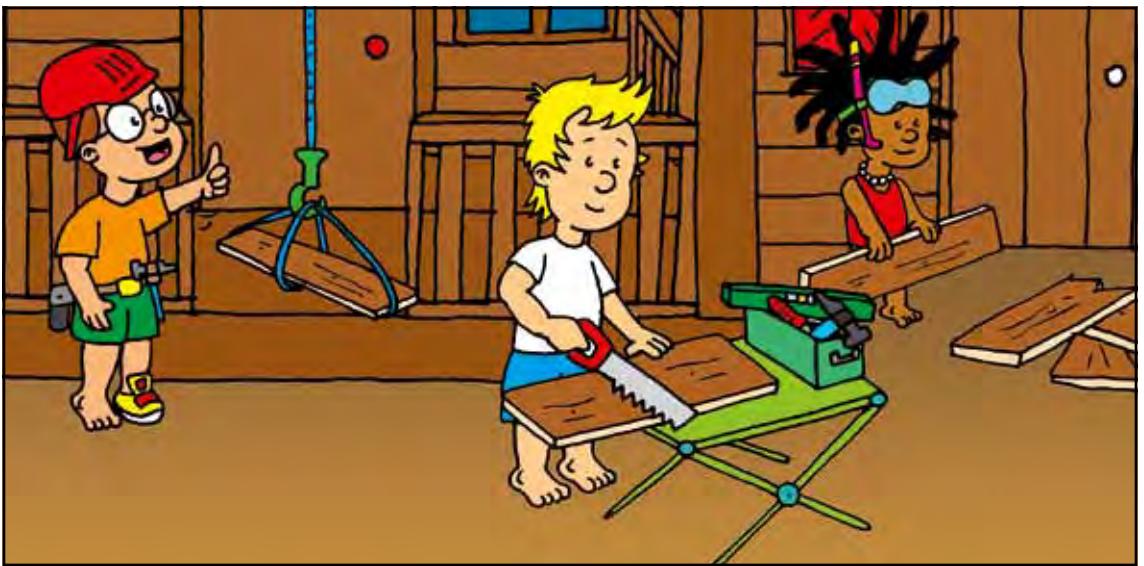
.....

.....

.....



Anche per rinnovare la casa, Giorgio si avvale dell'aiuto di Teo e degli altri ragazzi. Tutti danno una mano!



Alla fine delle vacanze, i ragazzi salutano Giorgio.



Arriva l'autunno...



... e poi l'inverno.



Ne è passato di tempo da quando hanno salutato Giorgio. È arrivato il momento di andare a trovarlo.



Sei stata dal Dott. Rossi per i tuoi problemi respiratori?

Devo ammettere che avevi ragione.

Il Dott. Rossi mi ha fatto il test funzionale dei polmoni ed è risultato che ho l'asma anch'io!



Eccone un'altra! Chi ha l'asma non è mai solo!

1 bambino su 10 ha l'asma!

# INFOBOX 11:

## Che cos'è un test funzionale dei polmoni?

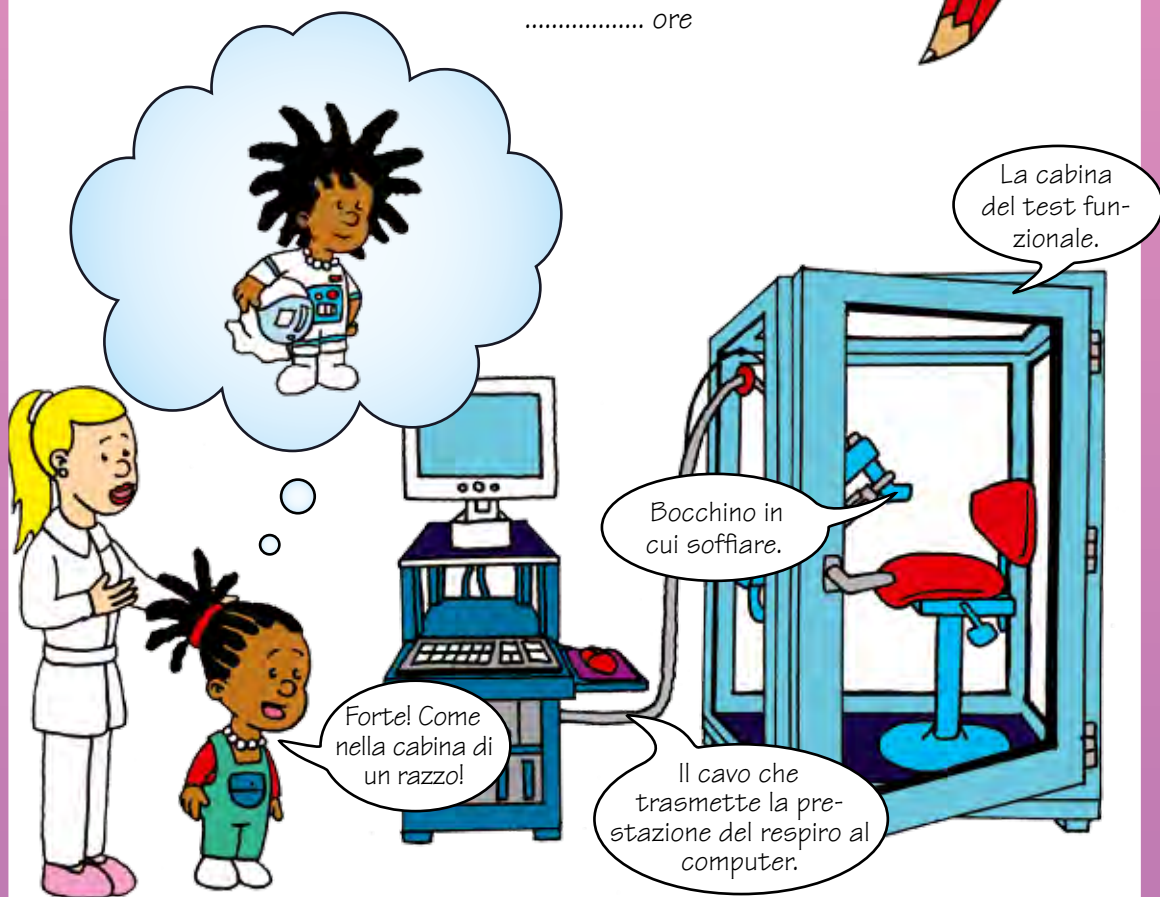
L'asma dev'essere sottoposta a un controllo regolare da parte di uno pneumologo/una pneumologa mediante il test funzionale dei polmoni. Questo test serve a confermare l'asma e mostra quanto le tue vie respiratorie sono infiammate e ristrette. Il risultato aiuta il medico a impostare una terapia corretta dell'asma.

**Importante:** prima dell'appuntamento dal medico che ti farà il test funzionale dei polmoni, non devi inalare per 24 ore (eccetto in caso di gravi difficoltà respiratorie).

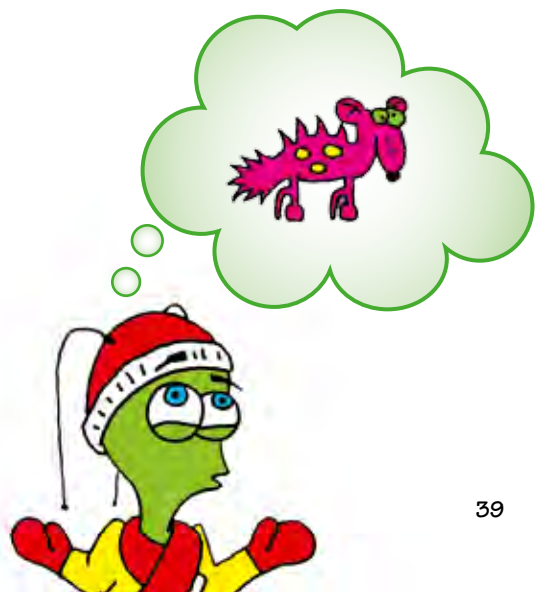
L'inalazione può falsare il test e di conseguenza rende più difficile adeguare i medicinali.

Quanto tempo prima dell'appuntamento dal medico devi smettere di fare inalazioni?

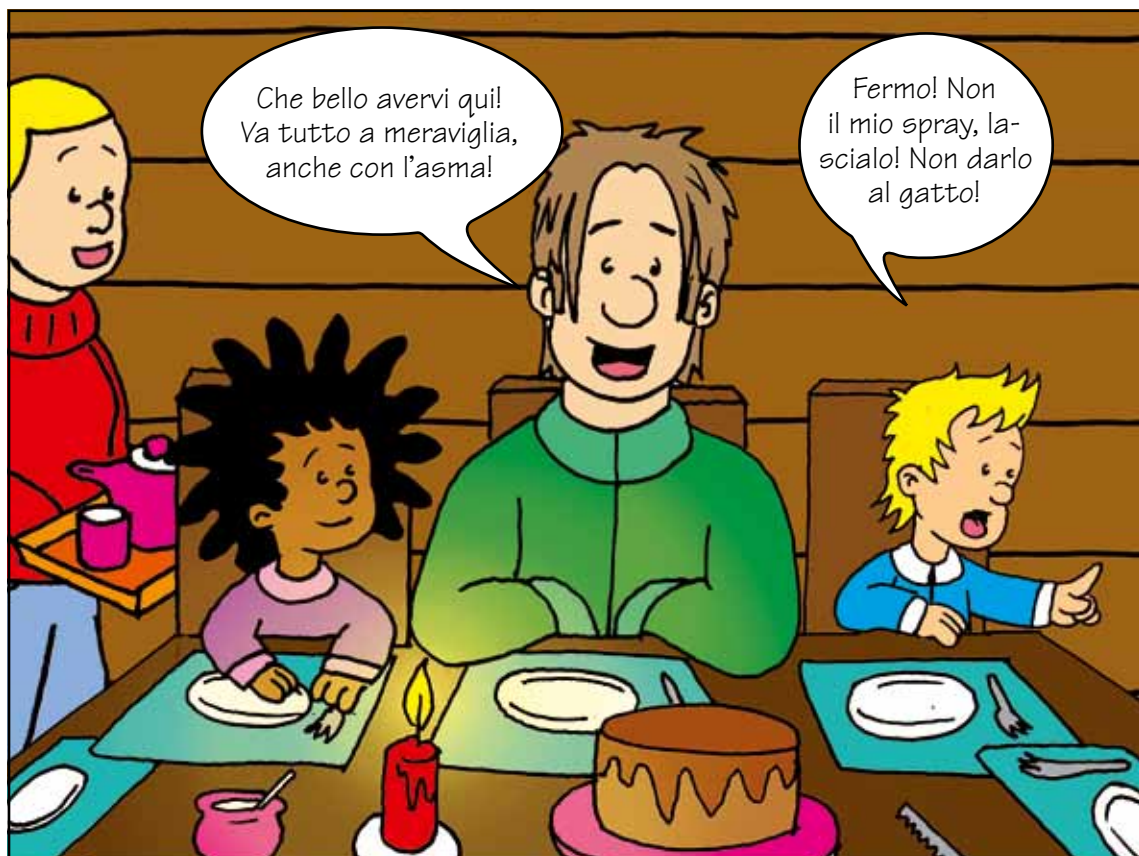
..... ore











E per finire:  
non lasciare mai in giro  
il tuo medicamento contro  
l'asma! Non puoi mai sapere  
se c'è un Elia nei paraggi!



# FINE

# INFOBOX 12:

## Consigli e suggerimenti per le allergie

### Pollini

La polverina gialla di fiori, erbe e piante può causare problemi respiratori in particolare in primavera e in estate.

#### Consigli:

- niente piante da interni
- nel periodo dei pollini non far asciugare il bucato all'aperto
- dormire con le finestre chiuse
- in caso di forte concentrazione di pollini rimanere in casa e non fare attività sportiva all'aperto
- alla sera lavarsi i capelli e asciugarli bene prima di andare a dormire
- lasciare gli abiti indossati all'aperto fuori dalla camera da letto



### Acari

Gli acari sono dei piccolissimi animaletti simili a ragnetti che non si vedono a occhio nudo.

Amano i posti umidi e caldi e si cibano di scaglie di pelle.

I loro posti preferiti sono nella polvere, nel letto, nelle imbottiture e nei peluche. Gli acari sono presenti in tutte le case! Le persone possono essere allergiche agli escrementi degli acari.



#### Consigli:

- cambiare la biancheria del letto 1 volta la settimana e lavarla ad almeno 60 °C
- il mattino lasciare raffreddare bene il materasso (non coprirlo subito con coperte piumoni)
- non andare a letto con i capelli bagnati e la pelle umida
- di tanto in tanto mettere i peluche in congelatore per una notte (gli acari non sopravvivono a un simile trattamento!) e lavarli (per togliere gli escrementi)
- camera da letto non troppo calda (ca. 20-22 °C)
- arieggiare regolarmente, per diminuire l'umidità della stanza (umidità ideale 40-50%)
- rivestimenti speciali per materassi, cuscini e piumino – in base al consiglio del medico
- pavimenti duri senza tappeti, nessuna tenda alle finestre (attirano la polvere!)
- dove ci sono animali domestici ci sono anche gli acari: quindi non acquistare animali domestici pelosi



## Peli di animali

L'allergia è provocata dalla saliva che rimane attaccata al pelo!

### Consigli:

- niente animali in camera da letto e sul letto
- se possibile non tenere animali pelosi in casa
- lavarsi le mani dopo ogni contatto con gli animali



Il mio gatto adesso abita dai miei vicini!

Per ogni tipo di asma allergica vale: niente nuovi animali pelosi in casa! La possibilità di diventare allergici è grande!

## Muffa

Si presenta con delle macchie neri alle pareti, in cantina, sulle tende, ecc. Gli allergici reagiscono con difficoltà respiratorie quando inspirano le spore.

### Consigli:

- controllare sempre l'eventuale presenza di muffa sulla tenda prima del campeggio
- spesso gli umidificatori sono un serbatoio di funghi
- niente piante d'appartamento



## Alimenti

Raramente i bambini sono allergici a un determinato alimento come ad es. latte, uova, kiwi, pesce, sedano oppure altri:



.....

.....

# INFOBOX 13:

## L'asma e lo sport/scuola



- Gli asmatici e le asmatiche possono praticare quasi tutti gli sport. Stare attenti alle allergie (ad es. equitazione) e alle immersioni.
- Non rinunciare allo sport – ma impara a conoscere i tuoi limiti.
- Su consiglio del medico fai le inalazioni con il medicamento per aprire le vie aeree prima di un'attività sportiva.
- L'allenatore/l'allenatrice devono sempre sapere che hai l'asma. Anche loro devono sapere come comportarsi in caso d'emergenza.



- Informa la tua maestra/il tuo maestro e i tuoi amici che soffri d'asma – così in caso d'emergenza non vengono colti di sorpresa.
- C'è un opuscolo informativo su «L'asma nei bambini in età scolastica» appositamente per i maestri e gli insegnanti. Può essere ordinato su [www.legapolmonare.ch](http://www.legapolmonare.ch).
- Porta sempre in cartella i medicinali per l'asma. In caso di difficoltà respiratorie puoi sempre inalare, anche durante la lezione.
- Non lasciare in giro per la scuola i tuoi medicinali per l'asma. I tuoi compagni potrebbero giocarci.



La terapia della tua asma dev' essere ben impostata in modo che tu possa fare sport senza problemi.

# INFOBOX 14:

## L'asma e le vacanze/lo campo estivo



- Ricordarsi i medicinali, il piano d'inalazione e d'emergenza.
- Il clima al mare o in montagna fa molto bene agli asmatici.
- Informarsi su dove si trova il medico più vicino.
- Non lasciare al sole i medicinali per l'asma.
- I medicinali per l'asma devono rimanere all'asciutto e non dovrebbero entrare in contatto con l'acqua.



Il medicamento d'emergenza è come un piccolo amico che dovresti avere sempre con te!



- Ricordarsi i medicinali, il piano d'inalazione e d'emergenza.
- Le tende e i materassini potrebbero contenere acari e tracce di muffe. Lasciare sempre asciugare bene le tende prima di ripiegarle.
- Talvolta in un nuovo ambiente potrebbero presentarsi dei disturbi dell'asma inaspettati. In caso di disturbi dell'asma informare immediatamente il maestro/la maestra.
- Talvolta può essere difficile cavarsela con l'asma senza i genitori. È importante che in una colonia tu abbia una persona di fiducia che ti aiuta se non stai bene.
- Prima di partire per la colonia la terapia dell'asma dev'essere ben impostata!



Le vacanze al mare o in montagna sono l'ideale per le persone asmatiche.

# INFOBOX 15:

Qual è il modo corretto d'inalare?



## Spray per inalazione:



1. Togliere il coperchio dallo spray.



2. Scuotere bene lo spray.



3. Infilare lo spray nella camera d'espansione e premere 1 volta sullo spray.

4. Tieni in mezzo ai denti il bocaglio e serra ermeticamente tutto attorno con le labbra. Inspira 5-10 volte attraverso la camera d'espansione tenuta in orizzontale. Espira accanto alla camera.

Consiglio: mentre inspiri, tieni il naso chiuso, così sei sicuro che inspiri attraverso la bocca.



5. Dopo aver inalato risciacqua subito bene la bocca o mangia qualcosa!



## Gli errori più frequenti nelle inalazioni:

Mai infilare lo spray direttamente in bocca.



Mai tenere la camera d'espansione inclinata.



Mai tenere la bocca semiaperta.





Esistono diverse tecniche d'inalazione.

Qui trovi le istruzioni per due degli apparecchi per inalazioni più utilizzati.

## Inalazione a polvere:



1. Aprire il disco e caricarlo.

2. Espirare accanto al disco.



3. Poi inspirare subito e profondamente attraverso l'inalatore.



4. Trattieni il respiro per 5-10 secondi! Poi espira lentamente.



5. Dopo aver inalato risciacqua subito bene la bocca o mangia qualcosa!



## Gli errori più frequenti nelle inalazioni:



Mai bagnare il disco.



Mai tenere la bocca semi-aperta o espirare attraverso il disco.



# Quiz

Wow, adesso hai letto davvero molte cose sull'asma! Qui puoi mettere alla prova le tue conoscenze e, se necessario, rileggere il fumetto. Inserisci le lettere delle tue risposte nei cerchietti in fondo alla pagina per ottenere la soluzione.

1. Quale affermazione è sbagliata? Con l'asma, le vie respiratorie sono...

- (EI) ristrette     (BE) infiammate     (AS) allargate

2. Come reagire in caso di attacco d'asma?

- (NE) Inalare, bere qualcosa e possibilmente non dire niente a nessuno.  
 (MA) Assumere una posizione che facilita la respirazione, inalare e informare un adulto.  
 (IN) Inalare, nascondersi in un angolo e possibilmente tossire piano.

3. Come agiscono i medicinali d'emergenza per dilatare le vie aeree?

- (S) rapidamente     (N) lentamente

4. Come agiscono i medicinali antinfiammatori?

- (B) in poco tempo     (OT) sono curativi

5. Quale medicamento bisogna utilizzare in caso d'emergenza?

- (TO) medicamento che dilata le vie aeree     (M) medicamento antinfiammatorio

6. Cosa si può fare contro l'asma?

- (AM) niente     (CO) conoscere cosa la provoca ed evitarlo     (ES) andare in vacanza in campagna

7. Quale affermazione sull'asma è falsa:

- (T) L'asma è una malattia delle piccole vie aeree (bronchi).  
 (NT) L'asma è contagiosa.  
 (I) Quando le vie aeree sono molto ristrette, al corpo manca ossigeno.

8. Qual non è un sintomo di asma?

- (A) Batticuore  
 (E) Rumore di fischio quando si respira  
 (RO) Si ha sempre sete

9. Cosa può scatenare i disturbi dell'asma?

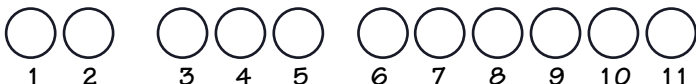
- (L) Odori forti di vernici e di cibo  
 (B) Musica ad alto volume  
 (T) Dolciumi

10. Quale di questi non è un allergene?

- (H) peli di animali     (L) acari     (M) uova     (L) ossigeno

11. Un'inflammatione è...

- (O) ... una reazione di difesa naturale che può comparire in ognuno di noi.  
 (A) ... una reazione patologica di un determinato gruppo di persone.



# Piano terapeutico

## Terapia giornaliera:

### 1. Medicamento per dilatare le vie aeree:

Nome: .....

Dose: .....



L'inalazione giornaliera ha un effetto preventivo.

Oppure: combinazione di medicamento per dilatare le vie aeree e antinfiammatorio:

### 2. Medicamento antinfiammatorio:

Nome: .....

Nome: .....

Dose: .....

Dose: .....

## Terapia aggiuntiva:

prima di sforzi oppure in caso di asma non ben controllata

Ulteriori inalazioni prima di sforzi hanno un effetto preventivo.



### Medicamento per dilatare le vie aeree:

Nome: .....

Dose: .....

Ulteriori inalazioni in caso di disturbi lievi evita la dispnea.



## Terapia in caso d'emergenza:

con gravi disturbi respiratori

### Medicamento per dilatare le vie aeree:

Nome: .....

Dose: .....

Se dopo 5-10 minuti non interviene alcun miglioramento: ripetere. Se dopo altri 5-10 minuti non interviene alcun miglioramento: ripetere di nuovo e chiamare il medico.

Inalare in caso di crisi d'asma!



# Dove ci trovi

## Le Leghe polmonari cantonali

### Aargau

Tel. 062 832 40 00  
lungenliga.aargau@llag.ch  
www.lungenliga-ag.ch

### Appenzell Ausserrhoden

Tel. 071 351 54 82  
lungenliga\_ar@bluewin.ch  
www.lungenliga.ch

### Appenzell Innerrhoden

Tel. 071 788 94 52  
irene.manser@gsd.ai.ch  
www.lungenliga.ch

### Baselland/Basel-Stadt

Tel. 061 927 91 22  
info@llbb.ch  
www.llbb.ch

### Bern

Tel. 031 300 26 26  
info@lungenliga-be.ch  
www.lungenliga-be.ch

### Fribourg

Tél. 026 426 02 70  
info@liguepulmonaire-fr.ch  
www.liguepulmonaire-fr.ch

### Genève

Tél. 022 309 09 90  
info@lpge.ch  
www.lpge.ch

### Glarus

Tel. 055 640 50 15  
lungenligaglarus@bluewin.ch  
www.lungenliga-gl.ch

### Graubünden

Tel. 081 354 91 00  
info@llgr.ch  
www.llgr.ch

### Jura

Tél. 032 422 20 12  
direction@liguepj.ch  
www.liguepulmonaire.ch

### Luzern-Zug

Tel. 041 429 31 10  
info@lungenliga-lu-zg.ch  
www.lungenliga-lu-zg.ch

### Neuchâtel

Tél. 032 723 08 68  
ligue.pulmonaire@ne.ch  
www.liguepulmonaire.ch

### St.Gallen

Tel. 071 228 47 47  
info@lungenliga-sg.ch  
www.lungenliga-sg.ch

### Schaffhausen

Tel. 052 625 28 03  
info@lungenliga-sh.ch  
www.lungenliga-sh.ch

### Schwyz

Tel. 055 410 55 52  
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch  
www.lungenliga-schwyz.ch

### Solothurn

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

### Thurgau

Tel. 071 626 98 98  
info@lungenliga-tg.ch  
www.lungenliga-tg.ch

### Ticino

Tel. 091 973 22 80  
legapolm@bluewin.ch  
www.legapolmonare.ch

### Unterwalden (NW/OW)

Tel. 041 670 20 02  
info@lungenliga-uw.ch  
www.lungenliga-uw.ch

### Uri

Tel. 041 870 15 72  
lungenliga.uri@bluewin.ch  
www.lungenliga-uri.ch

### Valais

Tél. 027 329 04 29  
info@psvalais.ch  
www.liguepulmonaire.ch

### Vaud

Tél. 021 623 38 00  
info@lpvd.ch  
www.lpvd.ch

### Zürich

Tel. 044 268 20 00  
info@lunge-zuerich.ch  
www.lunge-zuerich.ch

### Fürstentum Liechtenstein

Lungenliga St.Gallen  
Tel. 081 723 66 69  
info@lungenliga-sg.ch

**La Lega polmonare ti mostra  
come puoi gestire meglio la  
tua asma e organizza corsi  
di nuovo e di canottaggio.  
Trovi le informazioni su  
[www.legapolmonare.ch](http://www.legapolmonare.ch)**

# Piano d'emergenza

da staccare

Crea con gli adesivi il tuo piano d'emergenza personale, da portare sempre con te!



1.	Mantieni la calma e assumi una posizione comoda.
2.	Inala il medicamento d'emergenza (di solito Ventolin, Bricanyl o Atrovent). Nome: ..... 1-2 inalazioni
3.	Informa sempre un adulto (genitori, insegnante). Numeri di telefono: .....
	Se dopo 5-10 minuti non interviene alcun miglioramento: inalare ancora 1-2 volte.
	Se dopo altri 5-10 minuti non interviene ancora alcun miglioramento, inalare ancora 1-2 volte e avvisare il medico. Anche di notte e in vacanza recarsi dal medico: si tratta di un'emergenza!



Espira l'aria lentamente attraverso una sottile fessura tra le labbra. Come se vorresti soffiare una grande bolla di sapone!

Durante una crisi d'asma risulta particolarmente difficile espirare. La tecnica dell'espirazione a labbra socchiuse aiuta a rendere più facile l'espirazione e a far sì che i polmoni abbiano spazio per l'aria fresca.





## Colophon

Tutti i diritti riservati. © Lega polmonare svizzera, 1ª edizione 2012

Idea e testo: Dott. Marie-Angela Schnyder. Elaborazione nell'ambito di una dissertazione sotto la guida del Prof. Dott. med. Urs Frey, Professore ordinario di pediatria, direttore medico UKBB, Basilea

Illustrazioni: Raphael Santschi, insegnante e disegnatore

Grafica: Scholtysik Niederberger Kraft AG, Zurigo

Revisione medica: Prof. Dott. med. Urs Frey, Professore ordinario di pediatria, direttore medico UKBB, Basilea et Dott. med. Carmen Casaulta, pneumologa, Clinica pediatrica universitaria, Berna

Traduzione: Marco Gehring Communications SA, Mendrisio

Revisione: Text Control AG, Zurigo

Stampa: Selva Caro Druck AG, Flims

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

Il campo estivo per Elia e i suoi amici si trasforma in una grande avventura, dopo che Elia sente rumori sinistri nel bosco e scopre tracce misteriose. Tuttavia, solo dopo aver risolto il mistero dovranno dimostrare di possedere davvero un grande sangue freddo.

La storia illustra in modo ludico alle giovani e ai giovani pazienti asmatici tutto quanto è necessario sapere sull'asma. Grazie al fumetto i bambini imparano come comportarsi durante una crisi d'asma. Nelle pagine dedicate alla teoria possono risolvere alcuni esercizi, mettendo in pratica e approfondendo le loro conoscenze.

Con il patronato di



Società Svizzera di **Pneumologia Pediatrica**



LEGA **POLMONARE**