

NEWSLETTER BPCO

PROBLEMATICHE DEL RICONOSCIMENTO DEL CODICE 057 ESENZIONE BPCO RISPOSTA DEL MINISTERO DELLA SALUTE ALLA LETTERA DEL PRESIDENTE

In considerazione delle segnalazioni di una non omogenea applicazione del codice 057 di esenzione dal ticket per le prestazioni essenziali di assistenza (LEA), spesso ignorato dai Medici di Medicina Generale o disatteso dalle Asl, è stata segnalata tale problematica al Ministero della Salute.

In data 13 dicembre 2018 ci è giunta la risposta da parte del Ministero:



Dott. Salvatore D'Antonio
Presidente Associazione Italiana Pazienti
BPCO - Onlus
franchima2@gmail.com

e, p.c. Alla Segreteria del Ministro

Oggetto: nota Associazione Italiana Pazienti BPCO - Onlus. Applicazione dei LEA

Egregio Presidente,

in relazione alla Sua nota del 29 novembre 2018, indirizzata al Signor Ministro, con la quale segnala la disomogenea applicazione del dPCM LeA in materia di esenzione dal ticket per i malati di BPCO, La informo che questa Direzione generale ha a suo tempo inviato a tutti gli Assessori e Direttori generali alla Sanità di Regioni e Province Autonome la circolare 6 novembre 2017 recante "Prime indicazioni per l'applicazione del dPCM 12 gennaio 2017" (pubblicata sul sito del ministero www.salute.gov.it), nella quale veniva fatto esplicito riferimento alle sei nuove esenzioni per malattie croniche ed invalidanti, fornendo indicazioni operative per il riconoscimento delle stesse.

La invito comunque a segnalare i casi di mancata o scorretta applicazione della esenzione per BPCO (codice 057, allegato 8 dPCM 12 gennaio 2017) in modo da consentire alla scrivente un puntuale intervento sulle Aziende eventualmente inadempienti.

Cordiali saluti.

Il Direttore Generale


Invitiamo tutti a dare la massima diffusione a questo documento, al fine di segnalare le eventuali inadempienze.



QUESTIONARIO ADERENZA ALLA TERAPIA

Gentilissimi,

in considerazione degli interessanti dati pervenuti, riproponiamo il Questionario sull'Aderenza alla Terapia, (in allegato alla presente newsletter) al fine di ottenere una casistica più numerosa e rappresentativa circa questa attuale e importante criticità per i pazienti BPCO.

I dati ottenuti saranno usati in modo anonimo e rivestiranno carattere informativo e non statistico. Il termine per l'invio delle risposte all'indirizzo franchima2@gmail.com è fissato per il 23 febbraio 2019. Rimanendo a disposizione per ogni ulteriore informazione, Vi ringraziamo e salutiamo cordialmente.



MALATTIE RESPIRATORIE: TERAPIE FISICHE COMPLEMENTARI

Emiliano Avellini*, Operatore Professionale Shiatsu formato presso la Scuola EFOA International;
Fausta Franchi, Garante Etico Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus



Le malattie respiratorie, in particolare la BPCO, solitamente sono associate ad altre patologie quali il diabete, malattie cardiache, osteoporosi, malattie metaboliche, ipertensione (comorbidità) e spesso connesse a depressione e ansia.

Anche la tosse costante e gli accessi di tosse in occasione di riacutizzazioni creano spesso contrazioni e tensioni dolorose nel corpo e facilitano l'assunzione di posture scorrette, a loro volta causa di altre patologie.

I pazienti si avvalgono di terapie farmacologiche specifiche, talvolta anche chirurgiche. Gli pneumologi consigliano, a seconda dello stadio della malattia, cicli di riabilitazione respiratoria, ma i pazienti possono giovare anche di terapie complementari che agiscono sul corpo e sulla capacità respiratoria quali lo Yoga, il TAI CHI e trattamenti Shiatsu.

Tutte queste discipline si basano su una visione d'insieme del corpo, del cuore e della mente e mirano a prendere contatto con le condizioni di salute esistenti al momento, quale punto di partenza per un miglioramento che coinvolga la persona nella sua interezza.

Il respiro è vita

In **medicina tradizionale cinese** *Fei* è il Polmone. Il polmone governa il *Qi* (forza vitale) ed è l'organo più a contatto con l'esterno. Se il *Qi* non scende, ristagna nel petto con conseguenze come tosse, respiro corto, senso di oppressione.

Il Polmone poi è **sede del Po** (che è l'istinto, memoria genetica, memoria delle cellule). Questi tipi di memorie sono custoditi nel Polmone e la loro azione è finalizzata al "**portare dentro**" ed è legata anche alla capacità di osservarsi.

Nei classici della medicina orientale il ruolo dei polmoni è indispensabile per il funzionamento interno dell'organismo, collegato anche alle funzioni esterne.

Shiatsu: riequilibrare il corpo in profondità

È una delle tecniche più potenti per aiutare l'organismo a ripristinare un equilibrio profondo, indispensabile al mantenimento della salute.

*Assistente del Presidente Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus

Affonda le sue radici nell'antica tradizione cinese e ne rappresenta lo sviluppo giapponese più moderno, ultima tappa di un cammino millenario, che porta con sé il seme e la forza di una conoscenza centrata sulla persona e sul mantenimento dello stato di equilibrio e della sua riserva di forza vitale, riempiendo ogni vuoto e sciogliendo ogni durezza.

I ritmi con cui si manifesta la natura sono armoniosi e regolari, indice di un equilibrio che dovrebbe caratterizzare sempre anche l'essere umano.

In realtà il quotidiano induce inevitabilmente alterazioni e destabilizzazioni, che portano a disperdere la nostra Forza Vitale (**Qi**) e che generano un circolo vizioso che fa accumulare distonie fisiche, emotive e mentali, alterando lo stato di salute.

Diviene dunque necessario riportare costantemente l'insieme psico-somatico in equilibrio: per questo scopo lo **Shiatsu** è senz'altro una delle tecniche più efficaci.

Ma è soprattutto **nel porre la persona al centro** che lo **Shiatsu** si distingue tra tutte le altre tecniche moderne di lavoro sul corpo. Ogni individuo è sempre un caso unico.

Nello **Shiatsu** la pelle è un organo: è collegata ai polmoni e all'intestino e assorbe l'ossigeno direttamente dall'aria. Stimolando la pelle stessa, con il contatto e la digitopressione, incoraggiamo una corretta respirazione.

Indispensabile è insegnare una corretta respirazione e far sentire il respiro nell'addome, nel torace e nella zona clavicolare. Tutto questo potrebbe portare a una grande trasformazione e far sentire pienamente "vivi".

Gli effetti positivi dello Shiatsu

- **Riduce lo stress**

Il massaggio Shiatsu dona una sensazione di **benessere generale**, favorisce il rilassamento del sistema nervoso, contrasta l'insonnia e aiuta inoltre a combattere lo stress.

- **Potenzia la circolazione del Qi (Flusso vitale)**

Lo Shiatsu lavora sui meridiani lungo i quali scorre il **Qi** (flusso vitale). Una seduta non segue mai uno schema preciso perché le mani dell'operatore si muovono a seconda di quello che sente e di ciò che il corpo gli comunica. Dopo alcuni trattamenti ti sentirai **meno stanco e affaticato** nella vita di tutti i giorni, e più ricco di energia.

- **Contribuisce alla formazione di un pensiero positivo**

Le sedute Shiatsu hanno effetti positivi sull'ansia e riducono i **sintomi della depressione**: le pressioni dell'operatore stimolano il sistema ormonale e immunitario e la produzione di **endorfine**, le "sostanze del buon umore".

- **Calma o contrasta il dolore**

Lo Shiatsu è **complementare** alla medicina tradizionale occidentale e può trattare, in sinergia con essa: mal di testa, dolori a collo e spalle, mal di schiena, **problemi respiratori**, disturbi digestivi e intestinali, problemi circolatori, dolori reumatici e artrici, sciatica.

- **Incide positivamente sulla postura**

I trattamenti Shiatsu aumentano la conoscenza e il **controllo del corpo**, migliorano il **portamento** e la postura correggendo i vizi dell'apparato scheletrico; riequilibrano e distendono gradualmente la schiena, rilassano il bacino.

- **È personalizzabile**

Proprio perché mette la persona al centro, il trattamento Shiatsu è personalizzabile e può essere mirato alle difficoltà e alle condizioni specifiche della singola persona.



YOGA

Nello **Yoga**, invece, il termine per indicare una serie di esercizi e pratiche che si occupano della respirazione è "*pranayama*", dove "*prana*" significa anche **forza vitale**, perciò quando noi inaliamo non introduciamo solo ossigeno ma portiamo nel nostro corpo forza vitale. Quando siamo tesi e preoccupati la respirazione si riduce, diventa poco profonda, si irrigidiscono i muscoli che circondano i polmoni e il diaframma. Si forma intorno ai polmoni una fascia muscolare di tensione,

l'inspirazione di PRANA diventa limitata e tutto l'organismo ne porterà le conseguenze.

Spesse volte questi problemi sono dovuti a malattie croniche quali asma e BPCO ma anche a tensioni e rigidità.

Lo yoga considera fondamentale la respirazione. La respirazione yoga può essere suddivisa in tre momenti, che si riuniscono in un atto unico di respirazione che consente di mettere a frutto l'intera capacità respiratoria della persona. Viene utilizzato il diaframma, il torace e la zona clavicolare. Gli antichi maestri già migliaia di anni fa avevano scoperto l'utilità di tale tecnica di **respiro**.

Dal nostro punto di vista "occidentale" il respiro non è altro che un succedersi di espirazione ed inspirazione al fine di scambiare le sostanze gassose con l'esterno: attraverso i polmoni il sangue espelle anidride carbonica e incorpora ossigeno (21% dell'aria).

Dal punto di vista dello yoga invece, oltre all'ossigeno si assorbe la forza vitale, *il prana*, una parola che in sanscrito significa due cose allo stesso tempo: **respirazione** e **vita**.

Questo perché secondo lo yoga la respirazione è importante tanto quanto la vita stessa.



Lo Yoga insegna **le basi per una corretta respirazione**. Purtroppo la maggior parte delle persone respira in modo sbagliato. Succede così che i polmoni non vengono usati al massimo della loro potenzialità e si accumula aria stantia.

Questa abitudine a lungo andare può provocare aumento dello stress, maggiore ansia e anche la vitalità diminuisce.

Inoltre, una respirazione veloce e poco profonda non permette al sangue di ossigenarsi completamente e di conseguenza alcune tossine non vengono espulse, accumulandosi nelle cellule.

Se invece si respira correttamente si sperimentano numerosi benefici:

- **Si riduce enormemente lo stress**
- **Si arricchisce il sangue di ossigeno**, il quale nutre e ripara tutte le cellule del corpo. Questo farà stare più in salute e più a lungo.
- **Migliora il pensiero**. Se le cellule del sangue del cervello e di tutti gli altri organi sono meglio nutrite e più ossigenate, possono effettuare il loro compito in modo migliore.
- **Gli organi funzionano meglio**
- **Aumenta la vitalità**. Il respiro e la forza vitale sono strettamente correlati. Perciò migliorando il primo anche la vitalità aumenta.
- **Si calma la mente**.
- **Si rinforzano i muscoli del corpo**. Anche i muscoli per stare in forma necessitano di un ottimo nutrimento che gli viene fornito dal sangue. Quindi di conseguenza, un sangue maggiormente ossigenato migliorerà il funzionamento di tutti i muscoli. Però la respirazione yoga va accompagnata da una costante e frequente pratica degli asana (le posizioni del corpo durante gli esercizi yoga).
- **Si mantengono più elastici e giovani i tessuti dei polmoni e quindi questi diventeranno più efficienti.**

Studi scientifici inoltre dimostrano che la respirazione dello yoga ha effetti benefici sull'apparato respiratorio e cardiovascolare. Anche chi ha una malattia respiratoria può trarre beneficio dallo yoga eseguito con la guida di istruttori esperti: la pratica dello yoga si presta ad essere adattata alle diverse condizioni del corpo, rispettandone i limiti del momento e ampliandone le possibilità attraverso esercizi mirati.



BPCO: praticare Tai Chi

Il **Tai Chi** è un'antica arte marziale di origini cinesi, basata sul concetto taoista di Ying-Yang, l'eterna alleanza degli opposti, che consiste nell'esecuzione lenta e metodica di esercizi fisici, senza l'ausilio di particolari attrezzature. Nato come sistema di autodifesa - Tai Chi Chuan significa

letteralmente "suprema arte di combattimento" - si è trasformato nel corso dei secoli in una raffinata forma di esercizio per la salute ed il benessere.

Sono molteplici i **benefici del Tai Chi**:

- Maggiore elasticità del corpo
- Miglioramento della postura,
- Miglioramento dell'equilibrio, della stabilità e della forza negli arti inferiori,
- Miglioramento della circolazione sanguigna
- Migliore concentrazione
- Eliminazione di condizioni di stress
- Prevenzione di patologie a carico dell'apparato osseo (ad esempio osteoporosi)

Da un recente studio, condotto da un gruppo di ricercatori specializzato nelle patologie polmonari, guidato dal **dr. Michael I. Polkey**, Dottore di Ricerca presso l'*Imperial College* di Londra, è emersa l'importanza della pratica del Tai Chi per trattare sintomatologie dovute a BPCO.

I ricercatori hanno monitorato 120 pazienti affetti da BPCO, che seguivano trattamento quotidiano a base di beta2 agonista. Il campione è stato casualmente diviso in due gruppi: al primo gruppo sono stati somministrati, per 3 volte a settimana, i tradizionali trattamenti. Il secondo gruppo, invece, ha seguito delle **sedute di Tai Chi** per 5 ore a settimana.

Nelle prime 12 settimane i pazienti hanno mostrato **miglioramenti** del tutto simili, indipendentemente dal gruppo di appartenenza. Nelle successive 12 settimane è emerso un significativo miglioramento a favore del gruppo Tai Chi, rispetto a quello del gruppo di controllo.

Tutti i risultati sono stati misurati in modo imparziale sottoponendo i pazienti al **St. George's Respiratory Questionnaire** (SGRQ), misura standard per valutazioni dello stato di salute in pazienti affetti da malattie respiratorie.

Oltre al miglioramento nel lungo termine, la pratica del Tai Chi risulta essere accessibile alle persone affette da BPCO e flessibile, in modo da essere opportunamente adattata alle loro condizioni fisiche ed energetiche. All'interno delle varie forme di Tai Chi, ne esistono anche alcune praticabili persino dalle persone in condizioni di salute particolarmente difficili.

Fonti:

- Pazienti.it
- A tutto Yoga
- Cure Naturali.it
- Benessere.com





Il Concentratore di Ossigeno: informazioni per i pazienti BPCO

Di Elvira Giovanna Lopez, Socia di Associazione Italiana Pazienti BPCO Onlus

Ho scoperto da poco tempo, ed ottenuto un apparecchio che produce ossigeno: il CONCENTRATORE che permette di viaggiare in macchina, in treno, in aereo, andare da parenti ed amici, senza l'ansia di restare senza ossigeno.

L'unico accorgimento è di posizionare il prezioso ed irrinunciabile apparecchio presso una presa di corrente, anche quando non si usa. Questo perché sia sempre pronto in caso di improvvisa necessità.

Parlare di una malattia che non si può curare, come l'enfisema bolloso, che sto vivendo in prima persona, non è facile. Ci vuole molta forza di volontà e coraggio. L'assistenza medica è fondamentale, ed a tale proposito desidero ringraziare il Dottor Giuseppe Culla, Pneumologo presso l'Ospedale San Filippo Neri di Roma, che mi assiste da 15 anni con dedizione e scrupolosa professionalità.



ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI BPCO ONLUS

VIA CASSIA 605 - 00189 ROMA

TEL. +39 339 4571404

E-MAIL: FRANCHIMA2@GMAIL.COM

SITO: WWW.PAZIENTIBPCO.IT



IL 5 % PER TUTELARE I TUOI DIRITTI A

ASSOCIAZIONE ITALIANA PAZIENTI BPCO ONLUS

CODICE FISCALE 03202030965

SENZAFIATO...MA NON SOLI
NOTHING ABOUT US WITHOUT US